



Рекомендации в Крещенские купания

Ежегодно 19 января многие верующие отмечают Крещение Господне – христианский праздник в честь крещения Иисуса Христа в реке Иордан. По традиции в этот морозный день нужно трижды окунуться в купель с ледяной водой.

Окунаться в купель можно только здоровым людям. Если у вас есть какие-либо из указанных заболеваний, от купания стоит воздержаться. Если же соблности традицию очень хочется, предварительно проконсультируйтесь с терапевтом – он сможет обозначить сопутствующие риски и выдать заключение.

К противопоказаниям относятся:

- сердечно-сосудистые заболевания, в том числе гипертония;
- нарушения нервной системы;
- беременность;
- инфекционные заболевания;
- гинекологические воспаления;
- обострение хронических болезней;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- болезни мочеполовой системы.

От купания также стоит воздержаться детям и пожилым людям, чтобы не рисковать здоровьем. Особенно если стоят сильные морозы. Также ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь или другие опьяняющие вещества перед тем, как окунаться в иордань.

Не менее чем за час до планируемого погружения рекомендуется плотно поесть, чтобы у организма был запас энергии.

Перед купанием сделайте небольшую разминку, например, несколько приседаний. Это усилит кровообращение и разогреет тело.

Глаза боятся, а руки делают! Не раздумывайте слишком долго, когда настанет очередь окунаться. В воде достаточно провести 15-20 секунд – не более, особенно если это ваш первый раз. Перед погружением можно задержать дыхание – так не возникнет ощущения, будто его перехватило. Такое может произойти из-за спазма сосудов.

После того как выйдете из воды, вытритесь полотенцем. Делать это стоит аккуратно, чтобы случайно не повредить кровеносные сосуды. Затем тепло оденьтесь и выпейте горячего чая.

Если вы полностью здоровы, то при правильном купании риски минимальны. Если же имеются заболевания, лучше воздержаться от этой традиции или проконсультироваться с врачом. Поскольку тело может совершенно непредсказуемо отреагировать на подобный стресс.

Помните, если вдруг стало плохо, рядом с иорданиями всегда дежурят сотрудники МЧС и скорой помощи, которые незамедлительно придут на помощь. Прислушивайтесь к организму, чтобы отпраздновать христианский праздник без вреда для здоровья.