



Моржевание:

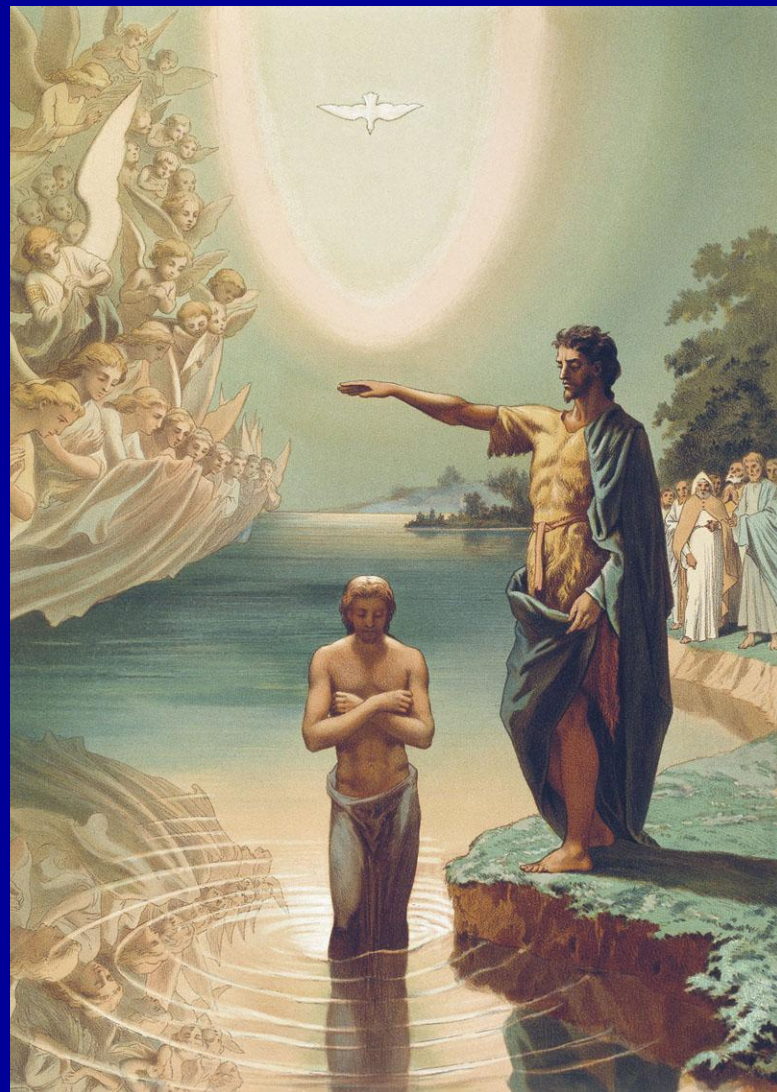
# Кто такие «моржи»

- **Моржева́ние** — кратковременное погружение в ледяную воду или плавание в ней на небольшие расстояния (обычно 25 м и менее); является разновидностью зимнего плавания.
- **Моржи** — люди, которые занимаются моржеванием.



# История моржевания

- Моржевание на Руси связано с церковным праздником – Крещением. Согласно Библии, Иоанн Креститель совершал омовение в водах реки Иордан. После того как Иисус принял крещение, вода приобрела особые свойства: она смывает грехи.
- В Крещение люди шли к водоемам наполнить сосуды водой. Смелые окунались в прорубь, чтобы очиститься от грехов и ощутить бодрость духа.



# История моржевания

- В 1886 году купание в холодной воде было впервые описано в медицинской практике в книге баварского священника Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение».
- Автор страдал от частых ОРЗ, но, окунувшись в холодные воды реки, избавился от недугов. Кнейп заключил, что купание в холодной воде - эффективные способы лечения от многих болезней.





- Моржевание снижает риск развития простудных заболеваний в 25 раз!

- При погружении человека в холодную воду происходит выброс адреналина. Этот гормон отвечает за адаптацию к стрессу. Адреналин снижает болевую чувствительность, учащает сердцебиение, активирует иммунную систему. «Моржи» погружаются в воду на короткое время, поэтому организм не успевает переохладиться. Так "моржи" тренируют иммунную систему.
- Моржевание приводит к выработке в мозге веществ удовольствия - эндорфинов. Они создают чувство удовлетворения, жизненного подъема. Поэтому закаленные люди не боятся не только зимних холодов, но и жизненных "передряг".

- **Легкий стресс несет в себе пользу, но регулярные холодовые воздействия в конечном счете изнашивают организм.**
- **У заядлых "моржей" вырабатывается зависимость, потребность в холодовых процедурах. После длительного перерыва развивается депрессия, ослабляется иммунная система. В результате многолетней перегрузки надпочечников могут возникнуть нарушения. Поэтому врачи не советуют приучать детей к моржеванию: еще не сложившаяся гормональная система может дать сбой.**



- Холодовое закаливание не рекомендовано при холодовой аллергии, туберкулезе, болезнях почек.



Перед тем как начать **моржевание**, необходимо посоветоваться с врачом.