

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

## Моржевание

Одним из прекрасных методов не только закаливания, но и повышения энергетической мощи организма является так называемое "**моржевание**", т.е. купание в ледяной воде. Было подсчитано, что частота простудных заболеваний при "моржевании" снижается в 60 раз, непростудных — в 30 раз. "Моржевание" как лечебный приём излечивает от многих заболеваний.



Даже без предварительного обучения психической саморегуляции "моржевание" спасло многих людей от тяжёлых, считавшихся неизлечимыми болезней, включая рак. Известно много случаев быстрого исцеления через этот приём, в том числе, от респираторных заболеваний в острой стадии. У энтузиастов "моржевания" уже накоплен определённый опыт лечения детей, и этот вопрос заслуживает серьёзного всестороннего изучения. Но панацеей (лекарством от всех болезней) оно не является. Например, при хронических заболеваниях, протекающих с незначительно повышенной температурой тела, оно не всегда даёт положительный эффект. По-видимому, организм в этих случаях уже не имеет энергоресурсов, которые могли бы быть активированы погружением в ледяную воду. Таким больным, скорее, могут помочь, наоборот, гипертермические (высокотемпературные) ванны. Недопустимо также принуждение к "моржеванию" даже в лечебных целях, поскольку именно психическая готовность в значительной мере предопределяет его эффективность.

## Правила погружения

Охлаждайтесь постепенно: сначала снимите верхнюю одежду, через несколько минут обувь, затем разденьтесь по пояс и только потом заходите в воду. Кстати, перед купанием хорошо бы растереть тело любым жирным кремом или оливковым маслом. Находитесь в воде не дольше 1 - 2 минут. Затем разотритесь махровым полотенцем и поспешите в теплое помещение.

- ЗА.

Любители зимнего плавания уверены, что оно является превосходным способом закалить организм, избавить его от всевозможных простудных заболеваний.

Доказано, что «моржи» болеют реже простых смертных в 5 раз. Также доказано, что окунание в прорубь помогает избавиться от многих хронических заболеваний, укрепляет иммунитет, помогает регулировать вес. Худые его набирают, полные теряют. Все без исключения отмечают, что моржевание укрепляет силу духа, заставляет поверить в себя, мобилизует внутренние резервы на выполнение трудных задач и достижение поставленных целей, улучшает сон, укрепляет нервы, дарит море позитива. Неоценима его польза и для немолодых людей, потому что плавание в зимний период имеет невероятный эффект омоложения.

- ПРОТИВ.

Первый и главный – это огромный стресс для нервной системы и всего организма.

А стресс, как известно, приводит к инфарктам, инсультам и прочим неприятностям. Второй фактор состоит в том, что у «моржей» вырабатывается зависимость к зимнему плаванию, подобно наркотической. Летом у них даже может наступить состояние, похожее на ломку у наркоманов.

Основано это мнение на том, что у «моржей» вырабатывается эндорфин, который является опиумным веществом. Некоторые считают, что закаливание моржеванием - только видимость. На самом деле организм лишь вначале становится сильнее, болезни не исчезают, а только на время замирают.

Потом происходит истощение энергетических запасов, человек слабеет, его иммунитет снижается. В итоге это приводит к обострениям и ухудшению общего состояния.

## Непреложные правила

Сколько хорошего ни говори про моржевание, польза и вред от него возможны в равной степени. Чтобы получать от купания в ледяной водице радость, нужно свято соблюдать следующие правила.

1. Начинать постепенно, без фанатизма. Опытные «моржи» настаивают на предварительном закаливании организма. Для этого еще с лета нужно обливаться холодной водой, постепенно понижая ее температуру.
2. Первые разы не окунаться в прорубь одному. Обязательно нужно, чтобы рядом кто-то был.
3. Прорубь делать такой, чтобы из нее можно было легко выбраться.
4. Окунаться только хорошо разогрев тело, но не вспотевшим.
5. Находиться в воде первый раз всего 15-20 секунд, постепенно увеличивая время до минуты.
6. Если не приемлемо моржевание нагишом, после выбирания из воды нужно быстро снять мокрые вещи, насухо вытереться и тепло одеться.
7. Зимнее плавание не проводить, будучи хоть немного выпившим.

