

Zimna woda zdrowia doda!

Data publikacji: 20.01.2024 8:00

Szczególnie gdy trzeba chronić młode, ten z pozoru opasły i powolny wielkolud potrafi nawet zatopić łódź. Nic dziwnego skoro mierzy nawet 4 metry, a jego waga potrafi sięgać 1500 kg. Morsy są powolne na lądzie, przez co mogą nas zmylić, bo w wodzie są bardzo szybkie i zwinne. A my? „Mors” z dwuletnim doświadczeniem cieszy się już o wiele lepszym zdrowiem i witalnością niż w czasie kiedy jeszcze nie morsował. Tegoroczny sezon już w pełni więc pozostaje tylko poszukać akwenu oraz dobrego towarzystwa. Do tego porządna czapka i do dzieła.

Morsowanie w ekipie

Morsowanie polega na krótkotrwałym zanurzeniu lub kąpeli w zimnej wodzie – w jeziorze, morzu, rzece czy basenie. Za zimną uznaje się wodę poniżej 15°C, w morsowaniu za zimną wodę uznaje się przedział 12 – 8°C, a za lodowatą poniżej 4°C. Kąpiele w zimnej wodzie praktykowane są od setek lat. Zalecał je sam Hipokrates. Od kilku lat pływanie w lodowatej wodzie jest też oficjalną dyscypliną sportową.

Do zdrowotnych skutków można zaliczyć: obniżenie ciśnienia tętniczego, zwolnienie tętna, obniżenie czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, wzrost wrażliwości na insulinę, spadek trójglicerydów, wzrost kortyzolu, ochrona przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, działanie antydepresyjne, zwiększenie odporności na stres, poprawa pamięci, poprawa odporności, zwiększenie leukocytów i monocytów, poprawa wydolności fizycznej.

Pływanie, kąpiele czy zanurzanie się w zimnej wodzie wymaga przygotowania, aklimatyzacji. Każde zanurzenie w zimnej wodzie powinno odbywać się pod nadzorem. Do zimnej wody nie wchodzimy sami, zawsze wchodzimy w towarzystwie doświadczonej osoby, która w porę zauważy, że dzieje się coś złego.

Zanurzenie w zimnej wodzie w pierwszym odruchu powoduje: przyspieszenie czynności serca, skurcz naczyń krwionośnych i związany z tym wzrost ciśnienia, przyspieszenie oddechu i jego spłycenie, zwiększenie obciążenia dla całego serca. Dlatego z tej aktywności nie powinny korzystać osoby: ze stwierdzoną wadą zastawkową, ze stwierdzoną chorobą wieńcową, przebyłym zawałem serca, źle kontrolowanym nadciśnieniem tętniczym, z zaburzeniami rytmu serca, z padaczką.

Na terenie naszego powiatu jest wiele osób, które zażywają zimnych kąpeli również w okresie od listopada do marca. Spotykają się w różnych miejscach gdzie oddają się relaksowi i nabierają odporności. Wśród nich jest rodzinna grupa morsów, którzy zanurzają się w Brynicy. Oto co oni sądzą o zimowym zanurzaniu się w wodzie.

- Od czasu kiedy zaczęła się nasza przygoda z morsowaniem zauważyliśmy, że rzadko chorujemy, a jak już coś nas dopadnie to są to góra trzy dni. Zauważyliśmy również, że nie zmniejszając spożywanych posiłków w okresie zimowym nie tyjemy, waga utrzymuje się cały czas taka sama. Po wyjściu z kilku minutowej kąpeli czujemy, że możemy góry przenosić.

- Zimowe zanurzanie się czy zimna kąpiel dodaje nam energii, poprawia nastrój, hartuje nasz organizm i zapewnia lepszą tolerancję niskich temperatur. Kąpiele uruchamiają u nas procesy obronne, stymulując pracę układu odpornościowego. Zdarzają się momenty, że po morsowaniu pojawia się na naszym ciele wysypka, która świadczy, że organizm się oczyszcza i wyrzuca toksyny na skórę.

Przygodę z morsowaniem można zaczynać w każdym wieku pamiętając aby przestrzegać podstawowych zasad oraz nie wchodzić do zimnej wody samemu, nie mając obok siebie osoby asekurującej, która w przypadku złego

samopoczucia mogła udzielić nam pomocy. Tak więc krótka rozgrzewka i do wody.

AK