



СУСАННА СЁБЕРГ

# ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Как сделать  
первый шаг к здоровью,  
счастью и крепкому  
иммунитету

МИОО

**Сусанна Сёберг**  
**Плавание в холодной воде.**  
**Как сделать первый шаг**  
**к здоровью, счастью и**  
**крепкому иммунитету**  
Серия «МИФ Здоровый образ жизни»  
Серия «Секреты здоровья (МИФ)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67177255](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67177255)*

*Сусанна Сёберг. Плавание в холодной воде. Как сделать первый шаг к здоровью, счастью и крепкому иммунитету: Манн, Иванов и Фербер;*

*Москва; 2022*

*ISBN 9785001950615*

### **Аннотация**

Зимнее плавание в открытых водоемах – простой способ оставаться активным и жизнерадостным. Дозированный контакт с холодной водой помогает взбодриться, почувствовать связь с природой и собственным «я», спокойно относиться к неприятностям. Также погружение в ледяной водоем активизирует дыхательную, сердечно-сосудистую систему, тренирует иммунитет и способствует избавлению от лишней

жировой прослойки. Кроме того, зимние пловцы меньше болеют диабетом 2-го типа, инфекционными заболеваниями и атеросклерозом.

В книге, написанной датским экспертом по зимнему плаванию и особенностям метаболизма при экстремальных температурах, приведены результаты множества исследований на эту тему и правила безопасности.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Зимнее плавание в разные эпохи	13
Глава 2. Контакт с природой	19
Глава 3. Тенденции зимнего плавания	25
Глава 4. Зимнее плавание – кто, где, когда и как	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Сусанна Сёберг**

**Плавание в холодной воде.**

**Как сделать первый шаг**

**к здоровью, счастью и**

**крепкому иммунитету**

Переведено с издания: WINTER SWIMMING. How Cold-Water Swimming can make you both Happier and Healthier.

*Научно-популярное издание*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Published by arrangement with Sebes & Bisseling Literary Agency and Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency, Sweden

© Susanna Sjøberg, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Заранее проконсультируйтесь с врачом перед началом новых занятий на холоде или жаре.*

*Убедитесь, что вы не страдаете следующими заболеваниями:*

- *ишемическая болезнь сердца и/или стенокардия;*
- *тяжелая аритмия;*
- *высокое кровяное давление.*

*Ни автор, ни издатель не несут ответственности за возможные травмы, финансовые или материальные потери.*

# Предисловие



Мне очень нравится Эльза, главная героиня знаменитого мультфильма «Холодное сердце» студии Disney. Даже если оставить в стороне ее волшебную способность строить замки из льда и превращать лето в зиму, она поражает своей любовью к холоду. И ее радость хорошо понимают многие зимние пловцы. В привыкании к холоду нет ничего сверхъестественного или волшебного – почти каждый может рано или поздно научиться плавать в ледяной воде или сидеть в проруби с широкой улыбкой. Это наслаждение и для тела, и для души. Моя книга поможет вам понять, как именно это происходит.

Когда-то мне нужны были душевные силы, чтобы бороться с замерзанием в воде, но сейчас холод беспокоит меня намного меньше. И если уж мерзлячка вроде меня может научиться плавать зимой, то на это способен любой. Всё дело в правильном настрое.

Несколько лет назад, еще до того как я начала заниматься зимним плаванием, мы с мужем прогуливались ранним зимним утром по морскому побережью. Мы заметили небольшую группу людей в халатах, эти люди направлялись к морю. Солнце светило из-за серых облаков, а над сине-черной водой парил туман, напоминавший широкое белое одеяло. «Неужели они собираются плавать?» – удивилась я. На при-

чале все сбросили халаты и без тени сомнения начали спускаться по лестнице. Я представила себе, насколько холодна сейчас вода. Пловцы один за другим погружались в студеное море с тихим всплеском. Было заметно, что они держат происходящее под контролем! Немного поплавав, они вернулись к причалу. Они улыбались и смеялись; казалось, они переполнены энергией!

С тех пор мы с мужем стали заниматься зимним плаванием, иногда к заплывам присоединяются и наши дети. Нам очень приятно и интересно заниматься этим всей семьей. После заплыва мы чувствуем себя батарейками, наполненными энергией.

«Но подождите-ка, – скажет скептик, – зачем плавать зимой? Это же ужасно холодно!» Ответы связаны с разными физическими, умственными, психологическими, социальными и экологическими аспектами зимнего плавания. Я как исследователь счастлива знать, что люди очень интересуются происходящим с их телами и пользой для здоровья от разных занятий. В книге мы рассмотрим многие из этих тем, и я надеюсь, что вы узнаете много нового. Возможно, книга побудит кого-то из читателей заняться зимним плаванием или хотя бы попробовать.

Все мы знаем, каково это – быть перегруженными мыслями. Мой опыт показывает, что холод улучшает и без того хорошее настроение. Но еще лучше он помогает в тяжелые времена. Нет ничего другого – ни лекарств, ни других

спортивных упражнений, – что способно подвергнуть ваше тело такому сильному напряжению и одновременно освободить от него ваш мозг! И в этой книге я расскажу, почему так происходит.

Зимние пловцы часто рассказывают об ощущении счастья. А кто из нас не хочет быть чуть счастливее? Многие задают вопрос, с чего начать и как преодолеть свои опасения. Кое-кто уверен, что зимнее плавание – удел немногих смельчаков. Но я скажу вам, что для этого занятия не нужны ни особенно хорошая спортивная форма, ни суперсилы, как у Эльзы. Советую новичкам подходить к занятиям с умиротворением, развивать смелость, привыкать к холоду и не делать ничего экстремального. Зимнее плавание – социальное занятие, приносящее удовольствие. Но вдобавок это способ снижения стресса и средство улучшения жизни и в других ее проявлениях.

Эта книга – в первую очередь руководство для новичков в мире зимнего плавания. Надеюсь, она вдохновит их бросить вызов опытным спортсменам.

Плавать зимой могут почти все, но есть исключения: люди с невылеченной ишемической болезнью сердца и/или болью в груди (стенокардией), тяжелыми нарушениями сердечного ритма и нелеченой гипертонией. Если вы принадлежите к какой-то из этих групп или сомневаетесь в состоянии своего здоровья, проконсультируйтесь с врачом.

Кроме прочего, я много говорю о том, что именно дает

зимнее плавание для здоровья. Продлевает ли купание в холодной воде жизнь? Связаны ли с ним какие-нибудь риски? Мои рассказы основаны на данных организаций, которые занимаются вопросами охраны здоровья, такими как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Не все вопросы удалось рассмотреть детально из-за отсутствия соответствующих исследований.

Параллельно с освоением навыков зимнего плавания я получила в Копенгагенском университете ученую степень в области здравоохранения и медицинских наук. Моя сфера – зимнее плавание и работа бурого жира в организме. Мне как исследователю невероятно повезло: объектами моего изучения стали самые счастливые люди в мире!

В этой книге есть данные и из моего исследования: я опросила 180 людей в возрасте старше 18 лет, не занимавшихся зимним плаванием. Кроме этого, я делюсь опытом клинических испытаний, проведенных для моей диссертации: это были лабораторные тесты с контролируемой температурой тела и рандомизированные испытания новичков на причале в Копенгагене. Участники демонстрировали огромную силу воли и увлеченность. Это снова подкрепляет мой тезис о том, что и вы можете заниматься зимним плаванием: удивительно, как много способно сделать тело, если этого хочет мозг! Эта книга дает вам редкую возможность изучить исследовательскую работу ученого на самых ранних ее этапах. Результаты моих экспериментов пока не преданы широкой огласке.

Можно ли считать зимнее плавание оздоравливающим? Хороший вопрос. Отчасти я отвечаю на него в своих исследованиях, в частности в том, что я пишу о буром жире. Его влияние сильнее всего, когда вы подвергаете себя воздействию холода. Но, как ни удивительно, он почти неизвестен большинству из нас. Бурый жир помогает здоровью, активизируется под воздействием холода, создает тепло (а значит, и способствует сжиганию калорий). Именно поэтому он помогает людям, имеющим лишний вес или диабет 2-го типа.

Многие согласятся, что люди, проводящие немало времени на улице, меньше мерзнут. Отчасти это можно объяснить действием бурого жира. Может, у Эльзы, обладавшей фантастической адаптивностью к холоду, имелись большие его запасы? Хотите быть такими же, как она? Зимнее плавание помогает максимально приблизиться к таким сверхспособностям.

Зимнее плавание – не новомодное изобретение. Им занимались с давних времен, и в наши дни оно возрождается.

Приглашаю вас в путешествие, начавшееся еще в IV в. до н. э.: именно тогда заговорили о влиянии холодной воды на здоровье. А затем мы окажемся на борту корабля вместе со знаменитым шотландским доктором Джеймсом Карри...

# **Глава 1. Зимнее плавание в разные эпохи**



*Холодная вода всегда была и другом, и врагом человека, приносила и пользу, и вред. Неудивительно, что люди интересуются ее воздействием. По мнению Гиппократ, жившего в IV в. до н. э., водная терапия снижает уровень жестокости; Томас Джефферсон клялся, что ради здоровья он каждое утро на протяжении 60 лет принимал холодную ножную ванну.*

*Но обычно мнение о влиянии холодной воды на самочувствие было основано на неофициальных данных. Было замечено, что при первоначальном контакте с холодной водой в теле возникают сильные физиологические изменения, а повторные контакты вызывают адаптивную реакцию и дают долгосрочную пользу для здоровья.*

## **Рассвет науки**

В 1538 г. Николаус Винманн, немецкий профессор-лингвист, написал первую книгу о плавании «Пловец, или Диалог об искусстве плавания». Он убеждал читателей учиться плавать, чтобы снизить количество утоплений. Эта книга стала предвестником современного прагматичного подхода науки к воде.

В декабре 1790 г. шотландский врач Джеймс Карри стал свидетелем того, как экипаж перевернувшегося американского парусника не смог спастись и утонул. Температура во-

ды в море в тот день составляла 5 °С, люди погибли из-за переохлаждения. Это произвело неизгладимое впечатление на Карри и заставило его заняться первыми зафиксированными в истории научными экспериментами по влиянию холодной воды на людей. Он выяснил, что та стимулирует центральную нервную систему. Карри создал первые отчеты о ее лечебных свойствах. Например, он изучал, способен ли холод излечить лихорадку. В 1777 г. он находился на корабле неподалеку от Ямайки. У него началась лихорадка, и он писал о своем состоянии так.

**9 сентября, дав необходимые указания, около трех часов пополудни я снял все свои одежды и накинул плащ. Выйдя на палубу, я отбросил его: на меня тут же вылили три ведра холодной морской воды; шок был сильным, но я тут же почувствовал облегчение. Головная и другие боли отступили, и мне удалось добиться потоотделения. Ближе к вечеру угрожающие симптомы возникли вновь, и мне пришлось снова пройти то же испытание с тем же хорошим результатом. Я с аппетитом поел и впервые за долгое время хорошо выспался<sup>1</sup>.**

Позже идея лечить от лихорадки холодной водой была признана неприемлемой и даже вредной. Помимо таких экспериментов, Карри всю жизнь проводил опыты с температу-

---

<sup>1</sup> Forrester J.M. The origins and fate of James Currie's cold water treatment for fever // Med. Hist. 2000. Jan. Vol. 44. No. 1. Pp. 57–74.

рой и отметил много других эффектов холодной воды, которые в наши дни признаны полезными.

## **Плавание в открытой воде – раньше и сейчас**

Уже в 1750-е правительства нескольких североевропейских стран, имевших выход к морю, создали формальные рекомендации по плаванию и питью морской воды при ряде заболеваний. Сегодня мы уже знаем, что в морской воде высокое содержание соли и при ее употреблении возможна рвота из-за осмотического влияния соли и воды на желудок. Эта рекомендация привела к ряду неприятных случаев, и ее быстро отозвали<sup>2</sup>.

Пик популярности заплывов в море пришелся на конец XVIII в. Тогда же появились купальные костюмы и «машины для купания», дававшие женщинам возможность переодеться в укромных местах, а затем сразу зайти в воду. Небольшие деревянные машины имели колеса, крышу и двери на противоположных стенах. Постепенно они превратились в стационарные яркие конструкции, которые вы видели на многих пляжах. Только теперь ими могут пользоваться и мужчины, и женщины.

В том же XVIII в., когда уже стала известна польза купания в море для здоровья, были организованы первые курор-

---

<sup>2</sup> Parr S. The Story of Swimming. Dewi Lewis Publishing, Heaton Moor, Stockport, UK. 2011.

ты. Несчастные случаи, когда люди тонули в море, привели к появлению спасательных служб. А традиция заплывов в открытых водах была заложена 3 мая 1810 г., когда лорд Джордж Байрон преодолел несколько километров по проливу Дарданеллы. Даже сегодня, более чем 200 лет спустя, пловцы стараются повторить его заплыв. Растет интерес к заплывам в открытой воде, моржеванию, марафонскому плаванию и триатлону. Зимнее плавание или погружения распространены среди людей всех возрастов, и о соревновании тут речи нет. Они служат иной цели: помогают сосредоточиться на внутреннем мире и размышлениях. Это отличная форма социальной активности и улучшения самочувствия. Чем больше зимних пловцов и разных видов занятий, тем выше интерес к исследованиям физиологической и психологической пользы для здоровья, связанной с холодной водой<sup>3</sup>.

**Самая великая радость в жизни – делать то, что, по мнению других, тебе не под силу.**

*Уолтер Баджот, бизнесмен, журналист и экономист*

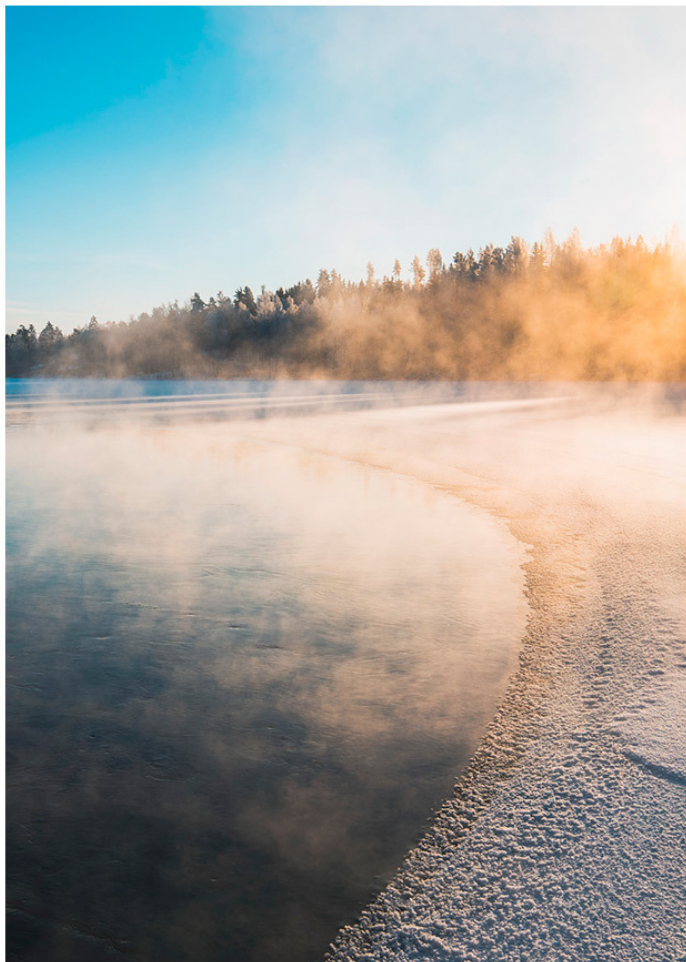
Многие описывают зимнее плавание как умственную передышку, позволяющую получить пользу для здоровья и дарящую ощущение личных возможностей. В современном техном мире наш мозг включен 24 часа в сутки и 7 дней в неделю, поэтому передышка – настоящий подарок для тела и души. Ее дают и обычные физические упражнения, и экс-

---

<sup>3</sup> Tipton M.J. Cold Water Immersion // The Science of Beach Lifeguarding / ed. M.J. Tipton, A. Wooler. CRC Press, Taylor & Francis, London. 2016.

тремальные занятия вроде зимнего плавания, после которого вы можете пойти в сауну и насладиться ощущением дзена и умиротворения. В этой книге я расскажу вам о теории и практике, поделюсь историями из жизни и, надеюсь, понятно объясню, как это всё взаимосвязано. Это подготовит вас к тому, чтобы начать наслаждаться зимним плаванием.

## Глава 2. Контакт с природой



*Если не считать Сингапура, Дания, где я пишу свою книгу, имеет самую длинную береговую линию в мире относительно общей площади: расстояние от любой ее точки до моря не превышает 50 км. Нам повезло, у нас есть легкий доступ к морям и крупным озерам, где возможно заниматься зимним плаванием. Многие живут недалеко от воды, им нравится единство с природой. Чтобы стать зимним пловцом, не нужно ни много денег, ни много времени. Это занятие доступно каждому.*

## **Внутренний мир и благодать**

В наши дни зимним плаванием занимаются и молодые, и зрелые люди, мужчины и женщины. Ощущение приятного опьянения, легкости дыхания и единения с природой кажется умиротворяющим. И ветераны, и новички говорят, что им удастся отвлечься от дурных мыслей и сосредоточиться на настоящем: спуске в ледяную воду шаг за шагом без лишних размышлений, ощущении себя частью природы. В такие моменты кажется, что все проблемы исчезают. Шок от холодной воды требует полного внимания от тела и ума: ваш мозг воспринимает погружение в нее как ситуацию, угрожающую жизни. Чаще всего впечатления в такие моменты описываются как позитивный шок, момент перезагрузки, в который мозг получает заряд положительной энергии и вы ощу-

щаете себя готовыми ко всему, что может ждать вас в будущем. Положительная энергия в такие моменты, скорее всего, связана с повышением концентрации в мозге нейромедиаторов – дофамина и серотонина, которые контролируют наше настроение и душевное равновесие. Ученые не до конца уверены, как именно работают антидепрессанты: сложно измерить, как происходит нейротрансмиссия в человеческом мозге. Принято считать, что лекарства повышают уровни серотонина, норадреналина и дофамина, регулирующие настроение и эмоции. Мы полагаем, что эффект холодной воды и выброс нейромедиаторов в мозге животных работает примерно так же, как у человека. Увеличение объема дофамина способно объяснить положительное влияние на психическое здоровье, настроение и энергию, о которых говорят зимние пловцы. Они ощущают, как растут их внутренняя сила и решительность, и могут направить эти силы на саморазвитие и всё остальное, к чему устремлены их мысли.

**Был один из тех мартовских дней, когда светит жаркое солнце и дует холодный ветер, когда на солнце лето, а в тени зима.**

*Чарльз Диккенс. Большие надежды*

Один участник моего исследования пришел в лабораторию для первого тестирования после трех месяцев зимнего плавания. Мы спросили его, нравится ли ему это занятие. Он просиял и рассказал, что стал гораздо более терпимым и воспринимает многое легче, стал гораздо спокойнее

вести себя на дороге и чаще позволяет другим водителям обгонять его. Другие участники нашего исследования отмечали, что теперь им легче концентрироваться на работе, третьи ощущали умиротворение и лучше спали. В зависимости от мотивации к занятиям зимним плаванием ощущения будут разные. Участники, ранее мучившиеся от хронических болей, говорили, что вода облегчает их страдания. Люди, не имевшие болей, рассказывали, что их жизнь стала радостнее, у них улучшились здоровье и сон, они меньше нервничают. Эти наблюдения соответствуют результатам всемирного опроса 482 любителей сауны<sup>4</sup>: его участники отмечали, что сауна помогает расслабиться и снять напряжение, избавиться от боли и пообщаться. В Скандинавии всё популярнее становится комбинация зимнего плавания и горячей сауны. Большинство опрошенных заявили, что контакт с природой дает ощущение умиротворения и повышает уровень энергии.

Зимнее плавание для многих не просто контакт с водой, а целостное восприятие природы. В открытой воде вы чувствуете запах моря, видите морских птиц, вас окружает тишина и вы можете наблюдать смену времен года.

---

<sup>4</sup> Hussain J.N., Greaves R.F., Cohen M.M. A hot topic for health: Results of the Global Sauna Survey // *Complementary Therapies in Medicine*. 2019. June. Vol. 44. Pp. 223–234.

## Ощущение разных времен года

На берегу вы можете наблюдать, как меняется погода – от жаркого лета до студеной зимы. В Дании мало гор, водопадов, вулканов, рек и других фантастических природных объектов, встречающихся намного выше уровня моря. Дания довольно плоская страна, и мы сами часто называем ее природу скучной. Но у нас есть кое-что достойное внимания: прекрасная смена времен года и много возможностей для купания.

**Дания – чуть ли не самая плоская страна на Земле.**

*Ларс Миккельсен, актер*

Зимой нам почти негде бегать на лыжах или кататься с гор, но мы все равно можем получать энергию и радость с октября до конца апреля. Отличный вариант для зимних пловцов, особенно когда у них есть доступ к сауне. Переход от тепла к холоду, выброс гормонов и активизация нервных сигналов часто положительно влияют на людей, склонных к зимней или сезонной депрессии. Они рассказывают, что плавание изменило их представление о зиме. Если раньше они считали ее темной и скучной, то теперь воспринимают как интересное и счастливое время. Многие перестают ненавидеть зиму. Порой они даже предпочитают «начать день с

зимнего заплыва, бодрящего лучше, чем чашка кофе». Не уверена, что хотела бы променять утренний кофе на что-нибудь другое, но в этом совете что-то есть. Активизация гормонов и нервных сигналов приводит к значительному притоку энергии и ощущению радости. Пока у нас нет достаточных научных исследований, как влияет зимнее плавание на сезонное настроение или депрессию, но уверена, что они появятся. Природа способна удивлять. Мы различаем цвета и знаем, как пахнет весной или в теплую погоду. Но ощущение смены сезонов в моменты, когда вы в воде, не похоже ни на что другое. Физиологическая реакция тела и мозга на холод значительно усиливает эффект присутствия в моменте. Я поняла, что каждый заплыв создает совершенно новые впечатления от общения с природой и это никогда не наскучит.

# Глава 3. Тенденции зимнего плавания



*Все больше людей осознают положительный эффект от купания в холодной воде, и сейчас записи в клуб зимнего плавания в Дании порой приходится ждать по несколько лет. Кажется, оно способно дать то, чего нам не хватает в обычной жизни; иногда оно может стать противоположностью привычкам, от которых мы хотим отказаться, например чрезмерному потреблению пива, сидению за компьютером или перееданию. Во время локдауна, связанного с COVID, интерес к зимнему плаванию значительно вырос, и это было заметно в соцсетях. Люди, которые раньше и не думали заниматься этим, приобрели новую здоровую привычку и добавили в свою жизнь волнения, интереса и положительных эмоций, которые можно разделить с друзьями. А ведь еще несколько лет назад зимнее плавание казалось занятием для одиночек. Возможно, мы ищем что-то настоящее, позволяющее отдохнуть от мира технологий. Оно помогает нам бросить себе новый вызов, почувствовать себя более здоровыми и радостными.*

## **Реакция на шок**

Зимнее плавание. Зимнее купание. Плавание в холодной воде. Моржевание. Зимнее погружение. Название не так уж и важно. Схема проста: вы снимаете одежду, прыгаете в холодную воду, чувствуете колючий холод – бр-р-р! Выби-

раетесь из воды – по всему телу пробегают легкие приятные судороги. А-а-а-а-а! Потрясающе! Почти любой в такие моменты ощущает возбуждение, радость и умиротворение. Жители Скандинавии занимаются зимним плаванием многие годы, обычно оно популярно у пожилых. Но сейчас присоединяется и молодежь. И пожалуй, теперь это одно из самых нейтральных к полу и возрасту спортивных занятий.

Удивительно, что после заплыва или прыжка в ледяную воду мы чувствуем тепло и радость. Что же происходит на самом деле? Описать действие намного проще, чем эффекты, связанные с ним. Я знаю, какие *чувства* вызывает холодная вода, но мне сложно подобрать слова. Вновь оказавшись в холодной воде, я узнаю эту среду, а мое тело сразу вспоминает, что происходило с ним раньше. Когда вы выходите из воды, это удивительное и очень насыщенное чувство исчезает, на его место приходят спокойствие, радость и тепло. Это удивительно приятное состояние. Вы всё еще не можете представить его? Возможно, стоит попробовать самим и понять, подходит ли это вам. Но придется преодолеть ряд барьеров. Зимнее плавание связано с холодом, и это одно из главных препятствий для многих. Современные люди предпочитают избегать холода, придется бросить себе вызов. Многие сомневаются, по силам ли им это.

В ходе наших исследований мы помогли освоить зимнее плавание 15 человекам с лишним весом и предрасположенностью к диабету. Ранее они не решались даже на холодный

душ. В первые недели зимнее плавание дается непросто, но мы с командой всячески поддерживали участников и заходили в воду вместе с ними. Эксперимент оказался очень успешным. Мой опыт показывает, что необходима поддержка хотя бы одного-двух партнеров по плаванию. Это поможет сохранить мотивацию даже в самые студеные дни.

**Ничто не обжигает кожу так, как холод!**

*Джордж Р. Р. Мартин, автор серии книг «Песнь льда и огня»*

Первый зимний сезон связан с серьезными душевными и физическими испытаниями. Но летом вы будете радоваться тому, что ваше тело помнит, какое испытание ему довелось пройти. Причина – постепенное привыкание к холоду. Ученые в рамках эксперимента погружали людей в холодную воду до начала первого и второго зимних сезонов, а затем измеряли частоту дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений и объем норэпинефрина в организме. Оказалось, ответная реакция на холодовый шок после первого сезона намного слабее, чем перед его началом. А значит, следующей зимой, со стартом второго сезона, не придется начинать с нуля<sup>5</sup>. Человеческое тело – невероятный механизм! Успешное завершение первого зимнего сезона – большое достижение. Пройдя это испытание, вы можете быть уверены, что тяжелее уже не будет. Новый уровень

---

<sup>5</sup> Giesbrecht G.G. Cold Stress, Near Drowning and Accidental Hypothermia: A Review // Aviat. Space Environ. Med. 2000. Jul. Vol. 71. No. 7. Pp. 733–752. Review.

силы воли и настойчивости поможет решить и другие задачи – сбросить вес, заняться бегом или иными видами спорта. Запасы силы воли теперь намного больше, и вам гораздо проще преодолеть нежелание надеть кроссовки и выйти на улицу. Успешные занятия зимним плаванием – одно из лучших доказательств того, что вы можете достичь всего, к чему стремятся ваши ум и сердце.

На свежем воздухе можно заниматься разными видами спорта, но главное преимущество зимнего плавания состоит в том, что реакция на холодовый шок заставляет вас сконцентрироваться на текущем моменте. Входя в воду, вы перестаете думать о чем-то другом: вам холодно, вы вдыхаете свежий воздух и чувствуете уколы по всему телу. Вы полностью погружаетесь в окружающую среду, она дает вам только то, что призвана давать. И это не обман! Природа честна.

## **Природа живет в медленном темпе**

Плавание в холодной воде имеет долгую историю, и его эффекты всегда одинаковы. В отличие от нашего высокотехнологичного общества, которое постоянно бросает новые вызовы, природа движется медленно. Хочется остановиться, поразмышлять, ощутить момент и сделать пару глубоких вдохов. Мы часто работаем сидя или вынуждены быстро принимать много решений. Многие постоянно ощущают умственную перегрузку после тяжелого дня. При этом наше

тело работает гораздо меньше, чем мозг. Если бы оно могло говорить, оно бы наверняка попросило вас встать пораньше, прогуляться или пробежаться, заняться спортом, поплавать – и дать мозгу отдохнуть. Это и предлагает зимнее плавание: активную работу тела и передышку для мозга.

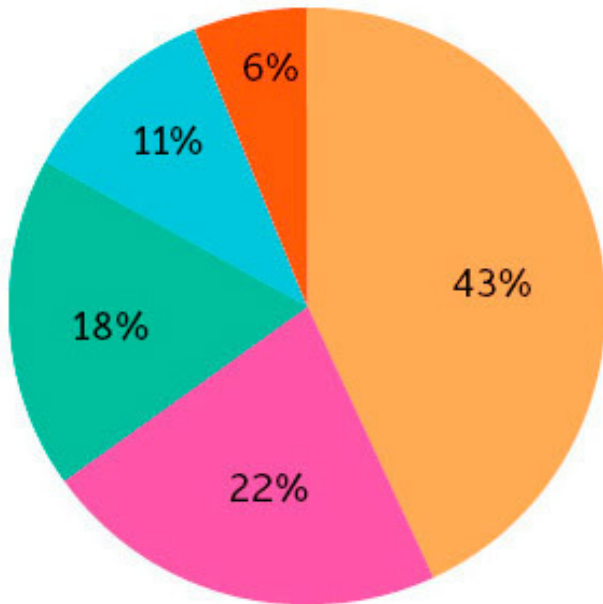
В последние годы, как уже отмечалось, растет и популярность сауны, особенно в сочетании с зимним плаванием. Ритуалы, которые скандинавские народы практиковали веками, просты и естественны.

## **Сауна – скандинавская традиция**

Сауна – еще один фактор популярности зимнего плавания в Дании. Там мы просто сидим и смотрим на воду или тихо разговариваем друг с другом. Все больше людей увлекаются популярной в Дании разновидностью сауны «сауна-гус» (*sauna-gus*), где на горячие камни льют воду для повышения влажности в помещении. По мнению Международной ассоциации сауны (International Sauna Association, ISA), этому заведению можно дать такое формальное определение: *оздоровительное и расслабляющее помещение с горячим воздухом, в котором происходит нагревание и охлаждение. Обычно обшито деревом, температура на верхней скамье составляет около 80–105 °С. Уровень влажности в помещении обычно низок и повышается на короткое время за счет испарения воды. Тело нагревается несколько раз, а затем*

*охлаждается при купании в холодной воде или пребывании на свежем воздухе.* Сауна-гус – немецкая традиция, в рамках которой все необходимые процедуры проводит «мастер сауны» (Gusmester). Он единственный, кому разрешено лить воду на горячие камни. Также на них иногда капают эфирные масла, процедура сопровождается музыкой или разговорами. Не исключено, что, принимая сауну, мы стремимся вернуться во времена предков, когда всё было просто и всё в настоящем. И действительно, тут нет ничего сложного: достаточно снять одежду и закрыть за собой дверь, остальное сделают жара и ваше тело. Воспользуйтесь этими моментами, чтобы хорошенько расслабиться. Но самое удивительное чувство вы испытаете, когда сеанс в сауне закончится: вас заполнит энергия умиротворения.

Зимнее плавание – третье в списке любимых вещей датчан, сразу после шоколада. Почему, как вы думаете, оно так популярно?



- хорошее физическое самочувствие
- ощущение счастья
- снятие умственного напряжения
- время на природе
- шанс провести время с друзьями

*Результаты опроса людей, не занимающихся зимним плаванием (проведен Сусанной Сёберг)*

## **Мотивация зимних пловцов**

Для многих занятых людей зимнее плавание и сауна – идеальная форма ухода за собой, которая к тому же занимает немного времени. При этом разные люди испытывают в эти моменты совершенно разные эмоции. Один чувствует прилив радости от контакта с холодной водой. Для другого это свобода и уют, закаливание, возможность посоревноваться или преодолеть личный вызов. Третий занимается этим ради здоровья: он чувствует себя физически лучше, когда плавает, а затем потеет в сауне. Мотивация может быть разной, очень часто она связана с тем, как влияют холодная вода и горячая сауна на тело и мозг конкретного человека. Заниматься зимним плаванием или окунаться в холодную воду – не то же самое, что быть моржом, участником профессиональных соревнований. Вы можете развивать свои навыки, постепенно увеличивая время пребывания в воде. Это позволяет привыкнуть к холоду. До конца не известно, дают ли несколько минут (одна-три и больше) в холодной воде пользу для здоровья или, наоборот, увеличивают риски. Более того, мы до конца не знаем рисков и преимуществ, связанных с многолетним зимним плаванием.

**Я хочу как-нибудь пойти поплавать, а затем**

**есть мороженое и смотреть на радугу.**

*Мэрайя Кэри, певица*

Зимние пловцы говорят, что ледяная вода полезна для их здоровья. С плаванием связано множество предубеждений вроде «не плавайте сразу после еды, вы можете утонуть», многие дети часами сидят на пляже в ожидании разрешения, хотя научных доказательств этому нет. Говорят, что полезно купание нагишом, потому что тело получает больше солнечного света. Не думаю, что крошечный купальник, прикрывающий интимные части тела, способен этому как-то помешать.

Также принято считать, что применение эфирных масел в сауне дает лечебный эффект. Да, это помогает успокоиться и ощутить умиротворение, однако нет свидетельств тому, что масла помогают как-то еще. Исследования последнего десятилетия дали нам некоторые ответы. И безусловно, они должны быть преданы гласности, чтобы развитию зимнего плавания не мешали предрассудки.

Надеюсь, из этой книги вы узнаете что-то новое о своем теле и его реакциях на различные температуры. Вы познакомитесь с «новым» органом своего тела. Он не похож на все остальные и действует независимо от них. Этот орган – специфический тип жировой ткани, выполняющий очень необычные функции. Вероятно, вы пока ничего не знаете о буром жире, но мне как ученому очень важно понимать механизмы его работы. Возможно, именно это объясняет

огромную популярность зимнего плавания в наши дни.

## **Глава 4. Зимнее плавание – кто, где, когда и как**



*Когда я только начала исследования на тему бурого жира и температурных колебаний, мне казалось, что зимнее плавание распространено скорее в странах со сравнительно холодным климатом – в Скандинавии, России, Канаде. Но скоро я узнала, что оно популярно везде, где бывает холодная погода.*

*По сути, зимнее плавание – просто погружение в студеною воду зимой, обычно в открытой воде. В холодных странах для этого приходится разбивать лед или находить небольшие водопады и источники, где проточная вода не успевает замерзнуть. Зимнее плавание и моржевание практикуются по всему миру, и их особенности в отдельных странах и регионах определяются условиями среды.*

## **В каких странах можно плавать зимой?**

В Финляндии, России, Прибалтике зимнее плавание исторически связано с традицией посещения сауны или бани. Своя долгая история этого занятия есть и в Дании, но мы почти никогда не совмещали его с сауной. В Финляндии же сегодня уровень ее популярности выше, чем где-либо еще.

В Австралии самым старым клубом зимнего плавания считается Bronte Splashers Winter Swimming Club, основанный в 1922 г. В стране много других таких клубов, их члены участвуют в соревнованиях по плаванию.

В Великобритании зимнее плавание тоже популярно. В последнее время резко возросло число пловцов в самых востребованных местах, таких как озеро Серпентайн в лондонском Гайд-парке и Хайгейтские пруды в Хэмпстеде. Самые большие бассейны с пресной водой в Англии находятся в Тутинг Бек Лидо на юго-западе Лондона. Они почти вдвое длиннее олимпийских. Здесь проходят соревнования по зимнему плаванию, особенно в канун Рождества и Нового года.

Много клубов зимнего плавания есть в Бельгии, и люди в этой стране купаются весь год в бассейнах, озерах и реках. Хорошие места можно найти в Брюгге, Буме, Дёрне, Дендермонде, Вахтебеке, Тё и Юи. Самые знаменитые соревнования проходят с 1963 г. на реке Маас каждое воскресенье в феврале.

В Германии немало озер, где можно плавать зимой. Берлин – одно из самых знаменитых мест для зимнего плавания. По всему городу много прекрасных озер. Там проводится ряд международных соревнований по плаванию. Также известны соревнования по моржеванию на озере Вёрзее в Бургхаузене.

**Вода пробуждает во мне удивление каждый раз, когда я ее вижу.**

*Майкл Фарадей, физик и химик*

В Нидерландах и Фландрии популярность зимнего плавания растет с тех времен, когда в городе Девентере в 2012 г.

открылся первый клуб моржей. Теперь клубы есть и в Зютфене, Леувардене и Роттердаме. Их участники плавают в реке Эйссел, в районе Беркель недалеко от Зютфена, а также в «Гроте Вилен» неподалеку от Леувардена и реке Ваал.

В Китае более 140 организаций, занимающихся зимним плаванием, с общим числом участников более 200 тысяч. Говорят, самому младшему из них 10 лет, а самому старшему – более 80. В Пекине есть, помимо прочего, озера Шичахай и парк с озером Ююаньтань. В Харбине на севере страны многие моржи плавают в реке Сунгари, а в городе Цзинань проводится ежегодный фестиваль зимнего плавания. Главное его событие – заплыв на 300 м по озеру Даминху. В городе Тайюань температура воздуха зимой часто опускается ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  зимой, но сотни людей каждый день купаются в реке Фэньхэ. А на северо-востоке, в приморском городе Дальянь, сотни людей плавают зимой в озере. Большинство, однако, используют городские пляжи.

В России и других восточноевропейских странах, где распространено православие, моржевание связано с праздником Крещения. Во льду на озерах, реках и других замерзших водоемах вырубают полыньи крестообразной формы. Около полуночи начинается ритуал. Священник читает молитву, затем участники трижды окунаются в воду; считается, что ледяная вода смывает все грехи. Но этот ритуал древнее, чем православие, и восходит к народной традиции. Аналогичные ритуалы распространены на Украине, в Беларуси, Казахста-

не и Кыргызстане. Похоже празднуют Крещение в Болгарии, Румынии, Сербии и Черногории. По традиции священники бросают в воду деревянные кресты, а пловцы их вылавливают. В этих странах принято считать, что человек, которому удастся достать крест из воды, освобождается от злого духа.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.