**К обряду купания в крещенской купели необходимо подготовиться**

Старинный обряд купания в крещенской проруби находит сегодня немало последователей. Это хорошая традиция для здоровых, бодрых, закаленных людей, ведущих активный образ жизни. Однако необходимо знать, что существует ряд противопоказаний. Купание в холодной воде – мощнейший стресс для организма, обращают внимание в департаменте здравоохранения области. Наилучший вариант – предварительная процедура закаливания, последовательное приучение к резкой смене температур.

При погружении в ледяную воду у человека происходит спазм сосудов кожи и перераспределение крови в сторону внутренних органов. На внутренние органы возрастает нагрузка, в первую очередь – на сердце. В этом случае у человека, страдающего гипертонией, может повыситься давление. Не рекомендуется рисковать здоровьем также лицам со стенакардией, аритмией, сердечной недостаточностью. Могут обостриться и другие хронические заболевания.

Очень нежелательны такие процедуры при сильном стрессе. Также нельзя их проводить на фоне простуды, повышенной температуры. Категорически противопоказано купание в ледяной купели в состоянии алкогольного опьянения, поскольку человек не может оценить собственные возможности, и потеря контроля над собой в воде может привести к самым трагическим последствиям.

Если вы решили присоединиться к старинному обряду, прежде всего, объективно оцените свои возможности. Не лишне проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

 С сайта департамента здравоохранения Вологодской области