

Κρύο ντους: 4 λόγοι υγείας να το τολμήσετε - Η ιδανική διάρκεια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πάρτε βαθιά ανάσα και «γυρίστε» το νερό στο κρύο. Οι επιστήμονες δίνουν σημαντικούς λόγους για να βάλουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα το κρύο ντους, υποδεικνύοντας πως... ο τολμών νικά



Δεν είναι λίγοι οι «γενναίοι» που θα επιλέξουν ένα κρύο ντους για να ξυπνήσουν το πρωί, μετά το γυμναστήριο ή ακόμα και το βράδυ πριν πέσουν για ύπνο. Πλήθος ερευνών έχουν αναδείξει τα οφέλη ενός καυτού μπάνιου. Τι συμβαίνει ωστόσο με όσους επιλέγουν την... ψυχρολουσία; Βγαίνουν ζημιωμένοι ή κερδισμένοι από αυτή την επιλογή;

Σύμφωνα με τη μεγαλύτερη σχετική έρευνα με 3.000 συμμετέχοντες που διενεργήθηκε στην Ολλανδία, ένα κρύο ντους θερμοκρασίας 12°C διάρκειας 15" έως 2' καθημερινά μπορεί να μην είναι η πιο ευχάριστη εμπειρία, εξασφαλίζει όμως σημαντικά οφέλη. Διαβάστε παρακάτω τι έδειξαν η ολλανδική και άλλες μελέτες, πώς εξηγούν τα συμπεράσματα οι ειδικοί καθώς και πιθανούς κινδύνους από το παγωμένο ντους.

Οφέλη

Τα οφέλη του κρύου ντους όπως αποτυπώνονται από τις σχετικές έρευνες αφορούν το καρδιαγγειακό και ανοσοποιητικό σύστημα, την εγκεφαλική λειτουργία και την ψυχική υγεία.

Ανοσοποιητικό σύστημα: Σύμφωνα με την ολλανδική μελέτη, οι συμμετέχοντες που απολάμβαναν ένα κρύο ντους 30, 60 ή 90 δευτερολέπτων για έναν μήνα κατέγραψαν 29% λιγότερα περιστατικά απουσίας από τη δουλειά λόγω ασθένειας, ανεξαρτήτως διάρκειας του ντους. Αντίστοιχα, έρευνα από την Τσεχία έδειξε ότι ένα ωριαίο ντους στους 14°C τρεις φορές την εβδομάδα για έξι εβδομάδες πέτυχε μια αμυδρή ενίσχυση του ανοσοποιητικού στους νέους και αθλητικούς άνδρες που αποτέλεσαν τους μοναδικούς συμμετέχοντες. Ωστόσο, οι μηχανισμοί σύνδεσης του ψυχρού ντους με το ισχυρότερο ανοσοποιητικό παραμένουν ανεξερεύνητοι.

Καρδιαγγειακό σύστημα: Υπάρχουν στοιχεία ότι το παγωμένο νερό διεγείρει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, υπεύθυνο για την αντίδραση «πάλης ή φυγής» σε στρεσογόνα ή επικίνδυνα γεγονότα και έτσι αυξάνεται η έκκριση της νοραδρεναλίνης. Πρόκειται για μια ορμόνη που εμπλέξεται στην αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, φαινόμενα που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια ενός παγωμένου ντους.

Έπειτα, μελέτη που εξέτασε τη βύθιση σε κρύο νερό μετά από άσκηση διαπίστωσε **καλύτερη αιμάτωση των μυών** σε βάθος τεσσάρων εβδομάδων. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το αποτέλεσμα οφείλεται ενδεχομένως στην ιδιότητα των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος να συστέλλονται κατά την επαφή με το παγωμένο νερό μειώνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος και, έπειτα, να ωθούνται σε διαστολή από το σώμα που προσπαθεί να ζεσταθεί.

Ψυχική υγεία: Αν και η ολλανδική μελέτη δεν διαπίστωσε κάποια αγχολυτική δράση για το κρύο ντους, δεν συνέβη το ίδιο και με τις αντικαταθλιπτικές του ιδιότητες. Σύμφωνα με τη βασική επιστημονική υπόθεση, το ανθρώπινο δέρμα φιλοξενεί πολλούς και πυκνούς μεταξύ τους αισθητήρες του ψυχρού, οπότε η επαφή με το παγωμένο νερό φορτίζει αυτομάτως τον εγκέφαλο με ηλεκτρικά

ερεθίσματα, στα οποία αποδίδεται και η πιθανή αντικαταθλιπτική δράση.

Εγκεφαλική λειτουργία: Τέλος, έρευνα σε ηλικιωμένους υπέδειξε ότι η ρίψη κρύου νερού στο πρόσωπο και τον αυχένα πέτυχε σύντομη βελτίωση στη λειτουργία του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένων των διεργασιών της μνήμης και της συγκέντρωσης.

Πιθανοί κίνδυνοι

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το σοκ που βιώνει ο οργανισμός κατά το παγωμένο ντους μπορεί να αποβεί μοιραίο για άτομα με καρδιαγγειακό ιστορικό και να προκαλέσει ένα έμφραγμα ή καρδιακές αρρυθμίες. Έπειτα, εξηγεί ο Δρ Mike Tipton από το Πανεπιστήμιο του Portsmouth, εξειδικευμένος στη Φυσιολογία του Ανθρώπου, παράλληλα με την αύξηση του καρδιακού ρυθμού και, συνακόλουθα, την επιτάχυνση της αναπνοής κατά την επαφή με το κρύο νερό, συντελείται μια αντίστροφη διαδικασία γνωστή ως απόκριση ή **αντανακλαστικό κατάδυσης**, κατά την οποία προκαλείται βραδυκαρδία και διακοπή της αναπνοής. Αυτή η σύγκρουση μεταξύ των δύο «εντολών» μπορεί να επιφέρει καρδιακές αρρυθμίες και δυνητικά αιφνίδιο θάνατο. Βέβαια η περίπτωση αυτή αφορά κυρίως τη βύθιση σε κρύο νερό και όχι το ντους.

Πηγή: ygeiamou.gr