



# ОГЛАВЛЕНИЕ

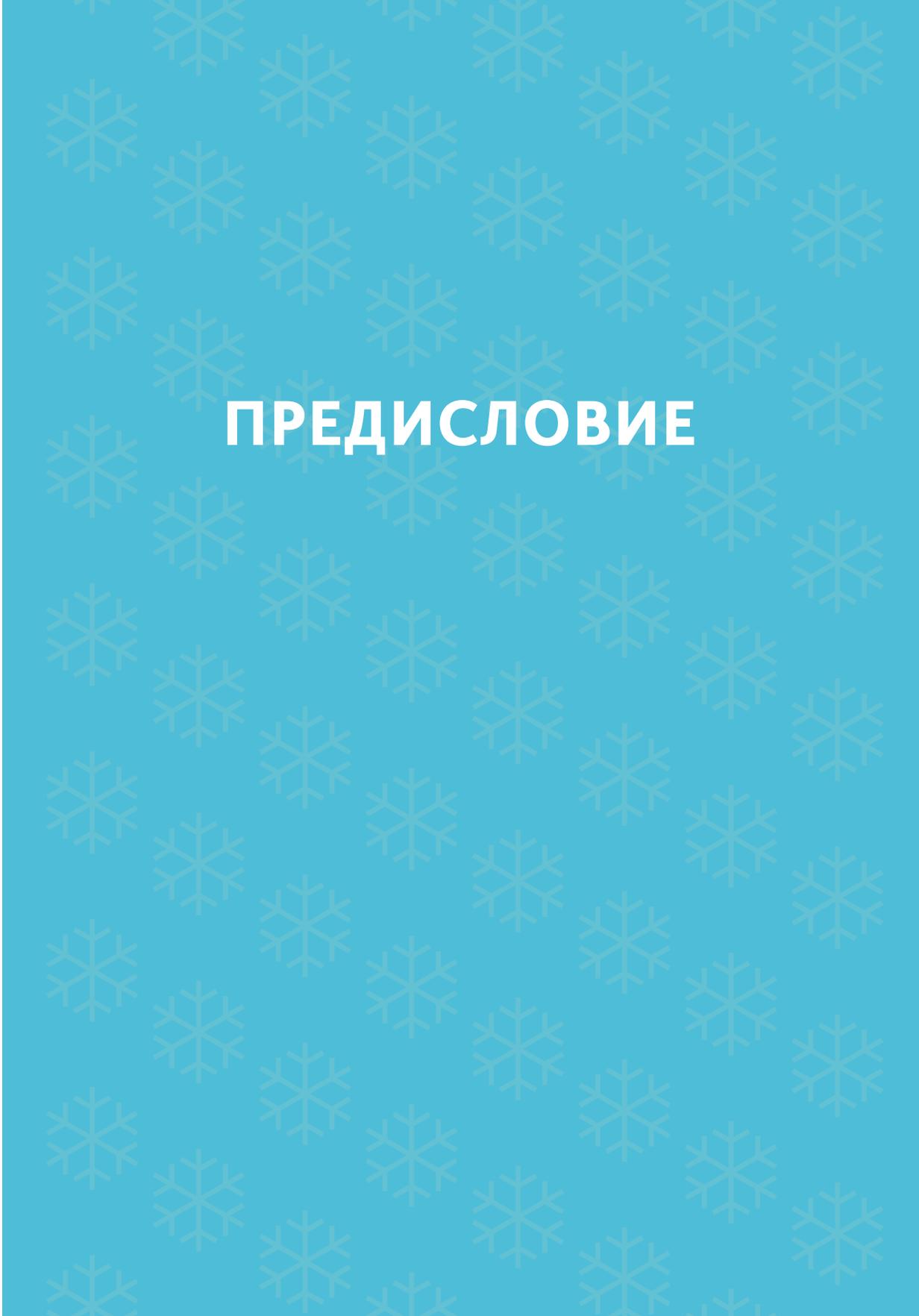
Предисловие .....	5
Глава 1. Зимнее плавание в разные эпохи .....	11
Глава 2. Контакт с природой .....	17
Глава 3. Тенденции зимнего плавания .....	23
Глава 4. Зимнее плавание — кто, где, когда и как .....	31
Глава 5. Боевое крещение .....	45
Глава 6. Реакция на холодовый шок .....	57
Глава 7. Акклиматизация .....	71
Глава 8. В клубе или самостоятельно .....	87
Глава 9. Холодный душ .....	97
Глава 10. Поиск мотивации .....	107
Глава 11. Опасности и поведение в холодной воде .....	113
Глава 12. Помогает ли зимнее плавание стать здоровее .....	133
Глава 13. Помогает ли подражание предкам стать здоровее? .....	155
Глава 14. Бурый жир .....	167
Глава 15. Зимнее плавание и здоровая психика .....	187
Глава 16. В сауне .....	199
Благодарности .....	232
Об авторе .....	233
Примечания .....	234

*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**



Сусанна Сёберг, Instagram: [susanna\\_soeberg](https://www.instagram.com/susanna_soeberg)

Мне очень нравится Эльза, главная героиня знаменитого мультфильма «Холодное сердце» студии Disney. Даже если оставить в стороне ее волшебную способность строить замки изо 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 причале 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.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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 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 недостает в обычной жизни; иногда оно может стать противовесом 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! Выбираетесь из воды — по всему телу пробегают легкие приятные судороги. 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 помогали 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 холодный 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 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 холодный 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?



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 окунуться 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

## ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

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.