



Barbara Mietkowska, 2021-02-23 08:50

Morsowanie. Moda czy sposób na zdrowie?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Moda na morsowanie przybrała ostatnio na sile. Mrożące krew w żyłach wyzwania, suche i mokre, sprawiają wrażenie, jakbyśmy chcieli się zahibernować i w takiej formie przetrwać trudne pandemiczne czasy.

Kąpiele w lodowatej wodzie, na świeżym powietrzu albo górską wspinaczką bez ubrania rodzą wiele pytań o korzyści zdrowotne płynące z takiej aktywności. Zwłaszcza gdy ktoś decyduje się na nią okazjonalnie i pochopnie, zupełnie do tego nieprzygotowany. Wprawdzie zanurzenie się w zimnej wodzie od setek lat uznawane jest za dobry sposób na wzmocnienie odporności jednak nie pomaga każdemu. W Skandynawii, w Chinach i w Rosji gdzie w zorganizowany sposób stosuje się regularnie tę praktykę mówi się o pozytywnych skutkach. Trzeba jednak pamiętać, że **morsowanie** to nie jest jednorazowe wyzwanie.

Wejście do wody, której temperatura jest bliska zeru wymaga determinacji. Pierwszy krok bywa trudny i żeby był bezpieczny trzeba zastosować się do kilku żelaznych reguł. Warto wiedzieć, że osvajanie z zimnem w domu w strumieniach lodowatego prysznica niewiele daje, bo ciepła łazienka i zimny brzeg jeziora stanowią diametralnie różne otoczenie. Trzeba pamiętać, że woda wychładza 25 razy szybciej niż powietrze. Zagrożenie szokiem termicznym jest wprawdzie mniejsze zimą niż latem, ale może się zdarzyć. Dlatego też, aby ograniczyć ryzyko, przed morsowaniem konieczna jest rozgrzewka w ubraniu, ćwiczenia aerobowe i oddechowe, rozruszanie stawów i mięśni. W trakcie ćwiczeń nie można się spocić. Podstawową zasadą jest uprawianie tej dyscypliny w grupie. Nawet najbardziej zahartowany organizm może zareagować w sposób nieprzewidywany, w takich momentach przydaje się pomoc. Łatwiej też wyjść z pułapki zastawionej przez śliskie czy kamieniste dno zbiornika. Do morsowania konieczny jest odpowiedni ekwipunek: strój kąpielowy najlepiej dwuczęściowy, czapka i rękawiczki, bo przez te części ciała „ucieka” najwięcej ciepła. Ważne są też specjalne buty, które zapobiegają ślizganiu w wodzie czy też zranieniu stopy. Niektórzy zostawiają na sobie cienkie ubranie,

ale uwaga może się ono zamienić pod wpływem mrozu w trudny do zdjęcia pancerz.

Uprawiając tę dyscyplinę należy **unikać używek**, zwłaszcza **alkoholu** tuż przed wejściem do wody. Obowiązuje też zasada, że kilka godzin przed morsowaniem nie należy się objadać. Pierwsze morsowanie to jedynie wejście na chwilę do wody. Należy zanurzać się zdecydowanie, ale nie gwałtownie i tylko po pas. Stopniowo po kilku seansach można wydłużyć czas takiej kąpeli od 3 do 5 minut. Morsy z dużym doświadczeniem zalecają na początku mierzenie czasu na podstawie temperatury wody. Jeśli ma ona 1 stopień pozostajemy w niej jedną minutę, jeśli dwa – dwie. Dopiero po jakimś czasie można ten czas jeszcze trochę wydłużyć. Zbyt długa kąpiel zamiast pomóc spowoduje sporo skutków niepożądanych: wyczerpanie, ból głowy, pogorszenia nastroju, obciążenie układu krążenia, przeziębienia, a nawet kłopoty z pamięcią.

Po wyjściu z wody należy natychmiast ciepło się ubrać, w suche ubrania i wypić ciepły napój. Można udać się do **sauny**, jeśli jest w pobliżu. Przed kolejnym zanurzeniem trzeba powtórzyć rozgrzewkę aerobową.

Na świecie **kąpiele i pływanie w lodowatej wodzie**, pływanie między krami lodu uznaje się za sport ekstremalny. Morsowanie polegające jedynie na kąpeli za rodzaj **krioterapii**. Są dowody na to, że jeśli jest stosowane regularnie pomaga zwiększyć odporność organizmu. „Morsy” znacznie rzadziej zapadają na choroby górnych dróg oddechowych. Ta praktyka przyspiesza także regenerację tkanek i lepsze odżywienie komórek. Udowodniono, że pomaga zmniejszyć poziom insuliny we krwi oraz poziom cholesterolu. Zanurzenie w wodzie o temperaturze około jednego stopnia prowadzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych, a to poprawia krążenie we wszystkich narządach wewnętrznych. W znaczący sposób poprawia stan skóry. Lekarze zalecają morsowanie w przypadku alergii skórnych, a nawet w przypadku niektórych chorób dermatologicznych. Ta aktywność może też zwiększyć ruchomość stawów i uśmierzyć bóle kostne. Morsowanie sprzyja utracie tkanki tłuszczowej. Dla niektórych morsów zima to czas „podkręconego” metabolizmu, czego efektem jest utrata kilku zbędnych kilogramów. Błędny jest pogląd, że zimne kąpiele nie są wskazane dla osób szczupłych. Ilość tkanki tłuszczowej nie ma w tym wypadku większego znaczenia. To także dobry sposób na stres i podniesienie poziomu **endorfin**.

Wydawać by się mogło, że morsować każdy może. Jednak jest wiele ograniczeń zdrowotnych i wiekowych. Małe kilkuletnie dzieci, których układ odpornościowy nie jest rozwinięty w ogóle nie powinny uczestniczyć w takich kąpielach. Przygodę z morsowaniem można zacząć dopiero jako nastolatek. W podeszłym wieku z kolei, by zadebiutować jako mors trzeba skonsultować się z lekarzem i wykonać serię odpowiednich badań. Wprawdzie wśród morsów jest dużo osób starszych, ale w większości uprawiają tę dyscyplinę od lat. Osoby z problemami kardiologicznymi muszą zdecydowanie unikać morsowania. Po wejściu do lodowatej wody serce zaczyna bić tak szybko jak podczas szybkiego sportowego biegu. To może okazać się niebezpieczne a wręcz doprowadzić do zawału serca albo mózgu. Przeciwwskazaniem jest również nadciśnienie tętnicze, choroby żył, padaczka, choroby psychiczne, choroby mózgu i neurologiczne, borelioza. Morsować nie powinny osoby z nadczynnością tarczycy, gorączkujące, przeziębione i kobiety w ciąży.

Morsowanie pomaga pokonać wiele własnych ograniczeń i zahamowań, może przynieść niemałą satysfakcję. Stanie się tak jednak pod warunkiem, że potraktujemy je jako systematyczne i dobrze przygotowane zajęcia rekreacyjne a nie szaleńczą próbę testowania granic własnego organizmu.