

МАРИЯ РОМАС

# Работа с ХОЛОДОМ

ПУТЬ  
ВНУТРЕННЕГО  
ИСЦЕЛЕНИЯ  
И ПРЕОБРАЖЕНИЯ



Мария Ромас

**Работа с холодом. Путь  
внутреннего исцеления  
и преображения**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Ромас М.**

Работа с холодом. Путь внутреннего исцеления и преображения /  
М. Ромас — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-4046-1

Воздействие холодом на организм – давняя традиция, которая началась с купания наших предков в ледяной воде. Позже закаливания и обливания с целью оздоровления были популярны в Советском Союзе, став частью массовой физической культуры и воспитания. В настоящее время мы так привыкли к комфорту современного мира, что забыли о пользе этих процедур. И хотя купание в проруби на крещенские морозы практикуется по сей день, это в большинстве своем исключительно религиозное действо. Работа с холодом очень полезна для укрепления здоровья и расширения возможностей человека. Воздействие низких температур – будь то вода или холодный воздух – оказывает общее оздоровительное влияние на организм, стимулируя и укрепляя иммунную, нервную, сердечно-сосудистую системы, а также оказывает омолаживающий эффект. А еще подобная практика развивает волевые качества, характер, учит преодолевать себя и свои страхи, при этом не требует дополнительных денежных затрат. Книга Марии Ромас станет для вас проводником в мир холода и откроет все секреты преодоления себя на пути физическому и духовному совершенству. «Работа с холодом – это одна из ключевых и наиболее эффективных практик ментального, телесного, духовного развития и раскрытия своего внутреннего потенциала. И не столь важно, можете вы плыть в ледяной воде или пока только окунаться на несколько секунд. Главное – это работа над собой и ощущение, что сегодня вы стали немного лучше, чем вчера». Мария Ромас

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-9573-4046-1

© Ромас М., 2023

© ИГ "Весь", 2023

## Содержание

Вступление	8
Глава 1. Воздействие холода на организм	11
Физиологические основы воздействия холода на организм	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Мария Ромас

## Работа с холодом. Путь внутреннего исцеления и преображения

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing 'S' or 'C' shape followed by a series of sharp, intersecting lines and a small flourish at the end.



## Вступление



Представьте, как вы идете по зимнему лесу в ясную морозную погоду. Белый снег лежит на ветках деревьев и искрится на солнце, поблескивая серебристым светом. Слабый морозный ветер обдувает ваше лицо и сбрасывает небольшие хлопья снега с нависающих ветвей. Ваши ладони, спрятанные в карманы, ощущают мягкий лоснящийся мех рукавиц. Вы слышите легкий, едва уловимый скрип от своих шагов по пушистому и рассыпчатому снегу, ваше дыхание застывает белым инеем на воротнике куртки или теплом шарфе, повязанном вокруг шеи, вы ощущаете небольшое покалывание кожи на морозе. Несмотря на воздействие низких температур на организм, вы чувствуете бодрость, прилив сил, ясность в сознании, легкость в теле и повышение тонуса мышц. Ваше дыхание учащается, энергия в теле увеличивается, вам хочется двигаться активнее. В такие моменты в вашем теле на физиологическом и энергетическом уровнях происходят удивительные процессы. Тысячи иммунных клеток активизируются в ответ на реакции нервной и эндокринной систем для защиты и адаптации организма к суровым условиям внешней среды.

Исследования<sup>1</sup> последних десятилетий, посвященные продлению молодости, говорят о том, что криопроцедуры удивительным образом воздействуют на наш организм, способны ощутимо замедлить его старение и повысить жизнеспособность. Даже простая домашняя процедура, заключающаяся в протирании лица кубиком льда по утрам, может творить чудеса и способна значительно улучшить состояние кожи. Такие процедуры, как утверждают специалисты, снижают симптомы хронического воспаления, повышают кровоснабжение тканей, улуч-

---

<sup>1</sup> Kristin E. Gribble et al. Congeneric variability in lifespan extension and onset of senescence suggest active regulation of aging in response to low temperature, *Experimental Gerontology* (2018). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556518305011?via%3Dihub>



шают работу внутренних органов, купируют болевые синдромы, уменьшают окислительный стресс<sup>2</sup>, то есть способствуют ощелачиванию организма, что является ключевым аспектом долголетия.

Это говорит о том, что холод обладает удивительными целительными свойствами. Одна история, услышанная мной в узком семейном кругу, о поистине чудодейственном и спасительном воздействии холода на наш организм поражает воображение. В начале XX века в многодетной семье, жившей за городом недалеко от Москвы, родился слабый и болезненный ребенок. Младенец хворал от малейшего сквозняка или смены погоды. Его постоянно мучили ринит, боль в горле, воспаление суставов, высокая температура. В возрасте примерно шести месяцев ребенок заболел так сильно, что казалось, ничто не могло ему помочь, и смерть уже стояла на пороге, обдавая его тельце своим ледяным дыханием. В отчаянии его отец решается на смелый и, на первый взгляд, безрассудный поступок. Он берет на руки младенца, раздевает его догола, выходит во двор, где стоят бочки с накопленной дождевой водой, замерзшей на сильном морозе, разбивает лед локтем в одной из них и окунает в нее ребенка с головой на одну-две секунды. С замиранием сердца он вынимает его из ледяной воды, несет в дом и закутывает в теплое шерстяное одеяло. Впереди была тяжелая ночь для ребенка и всей семьи. Однако уже утром младенец стремительно пошел на поправку. Ввиду сильного и резкого воздействия холода его организм мобилизовал защитные силы, активировал на полную мощь работу иммунной системы и победил болезнь. С тех пор, когда все убедились в целебном воздействии холода, процедуры закаливания практиковались всеми членами этой семьи для укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний.

Секрет холодовых процедур заключается в том, что воздействие низких температур переводит наш организм в совершенно иной режим функционирования, активируя иммунную, нервную, эндокринные системы и переводя их в режим повышенной готовности, мобилизуя таким образом скрытые ресурсы организма.

Воздействие холодом на организм – древняя традиция, пришедшая к нам из давних времен. История купания в ледяной воде насчитывает не одну тысячу лет. Наши далекие предки, жившие в суровых условиях, были вынуждены преодолевать водные препятствия во время охоты, рыбалки, миграции. Поэтому детей с малого возраста готовили к таким испытаниям. Еще у древних скифов и славян был обычай окунать младенцев в ледяную воду, чтобы приучить ребенка к холодному климату.

Купание в проруби на крещенские морозы издревле и по сей день практикуется на Руси. Традиция окунаться в иордань на Крещение пришла с древних времен, она обусловлена религиозным христианским повествованием о жизни Христа, осуществлявшего крещение верующих в реке Иордан.

Закаливания и обливания были широко популярны в Советском Союзе, они стали частью массовой физической культуры и воспитания. Воздействие холодом – будь то вода или холодный воздух – оказывает общее оздоровительное воздействие на организм, стимулируя и укрепляя иммунную, нервную, сердечно-сосудистую системы. Также подобная практика развивает волевые качества, характер, учит преодолевать себя и свои страхи.

\* \* \*

Но в любой традиции скрыт не только исторический, но и духовный смысл. Безусловно, работа с холодом – это духовная практика, она несет в себе сакральный элемент телесной аскезы, преодоление зоны комфорта нашего тела, дающее ему новые возможности. С давних

---

<sup>2</sup> *Окислительный стресс* – процесс повреждения клетки в результате окисления (Е. Меньщикова. Окислительный стресс. Проксиданты и антиоксиданты. М.: Фирма «Слово», 2006. С. 556). – *Прим. ред.*

времен люди, занимающиеся духовным поиском, практикуют телесные аскезы для укрепления собственной воли, увеличение силы своего намерения, переживания откровения или духовного озарения. Также эта практика служит прекрасным и мощным инструментом повышения энергетического потенциала за счет усиления циркуляции энергии ци (праны) по меридианам.

Рассмотрим эти и другие аспекты холодовых практик подробнее, чтобы понять, какое воздействие они оказывают на наше физическое тело, энергетическую оболочку, а также на ум и сознание. Холодовые практики – настоящая находка для тех, кто хочет улучшить здоровье, укрепить силу воли, увеличить энергетический потенциал своего тела, преодолеть страхи, поднять предел своих возможностей и расширить восприятие реальности, сдвинув «точку сборки».

Каждый раз, стоя перед прорубью, мы чувствуем волнение, но и одновременно бросаем вызов себе, своим возможностям. Мы смотрим в ледяную гладь воды словно в глубину себя – пугающую и одновременно манящую, хранящую тайны и огромный скрытый внутренний ресурс. Понять, что предел наших возможностей находится только у нас в голове, что мы способны на гораздо большее, чем даже можем себе представить, что тело – это уникальный биоэнергетический механизм с колоссальными ресурсами, что страх – это только иллюзия, преодолев который, мы выходим на новую точку своего роста, помогают практики работы с холодом.

## Глава 1. Воздействие холода на организм



### Физиологические основы воздействия холода на организм



В настоящее время проведено множество исследований, подтверждающих, что смена температурного режима может благотворно влиять на человеческий организм. Регулярное и систематическое воздействие холодом положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы за счет тренировки сосудов и служит хорошей профилактикой повышенного артериального давления.

Стоит отметить, что профилактическое температурное воздействие на организм можно проводить как с высокой, так и с низкой температурой, а также возможно воздействие разной физической среды. Существует множество способов закаливания, под которым мы понимаем повышение устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды. Закаливание – важная часть физической культуры и реабилитационных мероприятий. Можно выделить следующие его виды.

- Аэротерапия – закаливание воздухом. Сюда относятся баня, сауна, воздушные ванны на свежем воздухе.
- Гелиотерапия – воздействие на организм прямых солнечных лучей.
- Гидротерапия – воздействие на организм водой. Такое закаливание включает следующие виды: обливание, обливание, холодный и контрастный душ, моржевание.

О пользе аэротерапии для организма и ее детоксицирующих свойствах, в частности бани и сауны, уже было рассказано. В этой главе мы рассмотрим воздействие холодных температур на организм.

В первую очередь, воздействие холода стимулирует иммунную систему, мобилизует защитные силы и повышает выносливость всего организма. Холод – это стресс для организма, однако кратковременный, и он запускает цепь гормональных реакций. Сначала выделяются такие гормоны стресса, как адреналин, норадреналин, кортизол, повышающие работоспособность и адаптационные ресурсы организма. Далее гипоталамус передает информацию о резком агрессивном воздействии среды гипофизу, который в ответ выделяет ряд важных гормонов в небольших дозах. Основные из них – тестостерон и соматотропин. При этом в случае с закаливанием холодом эти гормоны выделяются как у мужчин, так и у женщин. Тестостерон синтезируется в яичниках и надпочечниках, а процесс этот регулируют гормоны гипофиза. Гормон тестостерон у мужчин стимулирует метаболизм, обновление клеток, положительно влияет на рост мышц, увеличивает минеральную плотность костей, повышает уровень либидо; у женщин он обеспечивает прочность костей, участвует в производстве клеток крови, влияет на обмен жиров, воздействует на настроение и сексуальное желание.

Гормон соматотропин (он же гормон роста) обладает сильным анаболическим и антикатаболическим действием – увеличивает клеточное производство белка и тормозит белковый распад. Соматотропин способствует поглощению кальция костной тканью, препятствует отложению подкожного жира и ускоряет его сгорание, усиливает рост мышечной массы, регулирует углеводный обмен, действуя как антагонист инсулина и обеспечивая повышение уровня глюкозы в крови.

Ледяная вода выступает катализатором, который – за счет того, что подвергает организм стрессу – запускает определенные иммунные и гормональные реакции в теле.



*Рис. 1.1. Ходьба на свежем воздухе*

Физическая активность на свежем воздухе в холодное время года улучшает вентиляцию легких. Ткани организма насыщаются кислородом, работоспособность увеличивается. Так, к примеру, было замечено, что мышечные тренировки лыжников на холоде приводят к смещению оптимума физической работы в сторону более мощных нагрузок (то есть повышению КПД нагрузок), чем при тренировках в тепле. При этом тренировки на холоде приводят к повышению уровня потребления кислорода без смещения анаэробного порога<sup>3</sup>. Физическая активность на улице на холодном воздухе приводит к увеличению рабочей теплопродукции, а значит, улучшает терморегуляцию организма.

---

<sup>3</sup> Анаэробный порог – максимально высокий уровень интенсивности физической нагрузки, который организм может выдерживать без того, чтобы в крови накапливалось большое количество лактата – продукта клеточного метаболизма. – Прим. авт.



Воздействие холода на организм запускает процессы термогенеза (выработки тепла) в организме. Выделяют два вида термогенеза. Во-первых, несократительный термогенез, происходящий за счет протекания химических реакций, обеспечивающих терморегуляцию организма: термогенез бурой жировой ткани, гликолиз, окисление метаболитом (углеводов, жиров, белков). Во-вторых, сократительный термогенез: терморегуляторный тонус мышц и холодовая дрожь. В результате такого закаливания происходит адаптация человека к холоду, что проявляется как повышение порога возникновения холодовой дрожи и терморегуляторного тонуса<sup>4</sup>.

Закаливание низкими температурами среды приводит к образованию положительных условных рефлексов на охлаждение и постепенное уменьшение чувствительности к холоду.



Рис. 1.2. Хождение по снегу

При охлаждении организма возникают реакции, направленные на поддержание постоянной температуры тела, что улучшает его терморегуляцию. Если закаливание холодом совмещается с мышечной нагрузкой, происходит увеличение числа холодовых рецепторов кожи, и нарастает их функциональная мобильность при изменении температуры тела. Таким образом, совершенствуется механизм терморегуляции.

Большое положительное влияние закаливание холодом оказывает на систему сосудов нашего тела. Чередование теплого и холодного воздействия на наш организм приводит к их сужению и последующему расширению. Это благотворная гимнастика для сосудов, она укрепляет их стенки и повышает эластичность. Закаливание тренирует все сосуды, в первую очередь капилляры, приучает их быстро адаптироваться к изменениям температуры внешней среды.

Очевидно, что от состояния сосудов зависит здоровье всего организма. Сердце подают порцию крови в аорту с определенным ритмом, а сосуды проталкивают ее дальше. От состояния сосудов и их эластичности зависит циркуляция крови во всем организме и кровоснабжение внутренних органов. От кровоснабжения тканей зависят метаболические процессы: поступление питательных веществ в ткани и удаление метаболитов, а также степень оксигенации клеток. Именно поэтому здоровье сосудов служит залогом здоровья всего организма.

---

<sup>4</sup> Бочаров М. И. Терморегуляция организма при холодовых воздействиях (обзор) // Журнал медико-биологических исследований, 2015.

Омолодить кровеносные сосуды существенно помогает закаливание. Такие процедуры можно рассматривать как попытку приблизить образ жизни современного человека к естественным условиям природной среды, стимулируя таким образом врожденные адаптационные способности организма.

Как было описано выше, выделяют разные способы закаливания воздействием холода на организм. Самый щадящий из них – холодные воздушные ванны и обтирания. Более интенсивное закаливание включает контрастный душ и обливание. Самый радикальный способ – погружение в прорубь или купель с холодной водой, что хорошо сочетать с баней или сауной.

Рассмотрим физиологические процессы, происходящие в организме при погружении в прорубь. Эта процедура вызывает в организме следующие физиологические процессы.

- Происходит сужение сосудов. Это хорошо их тренирует, однако для ослабленного организма может стать причиной спазмов.
- Сокращаются мышцы волосяных мешочков, образуя гусиную кожу и производя микромассаж, улучшающий циркуляцию крови. Это помогает сохранить организму тепло и согревает его.
- После выхода из проруби сосуды расширяются, давление снижается, кровь резко приливает в капилляры, кожа краснеет, тепло разливается по телу.
- За счет расширения и сужения сосудов под температурным воздействием улучшается проходимость мелких сосудов. Таким образом улучшается трофика тканей, что положительно влияет на общее состояние организма.
- Эндокринная система на резкое воздействие холодом отвечает выброской эндорфинов, что вызывает чувство эйфории и снижает негативное восприятие холода.
- За счет прилива крови к верхним дыхательным путям возможно увеличение частоты дыхания.





Рис. 2.1. Купание в проруби

Резкое воздействие агрессивной внешней среды в виде ледяной воды и холодного воздуха приводит к мобилизации иммунной системы, которая будет продолжать работать в режиме повышенной готовности еще несколько часов вплоть до суток.

\* \* \*

Другой важный аспект закаливания холодом – это возможность ускорения метаболизма и контроль массы тела. Воздействие на тело низкой температуры активизирует работу бурого жира и стимулирует сжигание калорий.

В нашем теле присутствует минимум три вида жировой ткани – белый, бурый и недавно открытый бежевый жир. Тот жир, что откладывается на бедрах и животе, – это белая жировая ткань, которая в основном состоит из белых адипоцитов. Эти клетки похожи на огромные жировые капли, и их главная функция – запасать разнообразные липиды<sup>5</sup>. Клетки белого жира запасают энергию в виде триглицеридов и выполняют защитную функцию, а также обладают противовоспалительными свойствами.

Клетки бурого жира выглядят иначе – в них несколько жировых капель и много железосодержащих белков в митохондриях, которые придают клеткам темный бурый оттенок. В 2012 году ученые Онкологического института Даны – Фарбера (США) обнаружили, что в организме человека присутствует бежевый жир. Его клетки имеют схожие функции с бурым жиром: жи-

---

<sup>5</sup> Стасевич К. Жир белый, бурый, бежевый // Наука и жизнь. № 12. 2021.

гают избыток липидов, вырабатывая тепло, однако отличаются по генетическим и биохимическим характеристикам.

Клетки бурого жира специализируются на образовании тепла из запасенных липидов и могут выделять в пять раз больше тепла, чем клетки белого жира. Именно поэтому клетки бурого жира – это важная часть системы терморегуляции у теплокровных животных. У младенцев доля бурого жира составляет не менее 5 % массы тела, защищая их от переохлаждения. По мере взросления бурые клетки превращаются в обычные белые жировые клетки. Сейчас доподлинно известно, что бурый жир есть у взрослых, однако его гораздо меньше, чем белого. Большая его часть сосредоточена в районе шеи, плеч и верхней части грудной клетки и над почками. При этом было установлено, что количество бурого жира увеличивается на холоде, так как он важен именно для обогрева тела. Исследователи из Швейцарской высшей технической школы Цюриха выяснили, что белый и бурый жир могут превращаться друг в друга при изменении температуры.

Бурый жир обильно пронизан кровеносными сосудами, которые приносят топливо и забирают тепло, а также нервными окончаниями, посылающими сигнал в мозг (в отдел гипоталамуса) о расщеплении жиров. Нейроны контролируют активность сжигания калорий в буром жире. Помимо нервной имеется и гормональная регуляция активности бурого жира с помощью нейропептидов – орексинов, отвечающих за преобразование белого жира в бурый.

Существует прямая связь между количеством бурого жира у человека, уровнем глюкозы в крови и реакцией клеток на инсулин. Чем активнее бурый жир, тем больше его в организме, тем больше сгорает калорий и активнее всасывается глюкоза в крови в клетки. Именно поэтому активация бурой жировой ткани служит средством борьбы с ожирением и диабетом и одним из методов контроля сахара в крови. Эти процессы связаны с выработкой гормона адипонектина. Основная функция этого гормона, вырабатываемого белой жировой тканью, – окисление и расщепление жиров, продукты распада которых перерабатывают клетки бурого жира. Помимо расщепления жиров этот гормон повышает чувствительность к инсулину, что снижает уровень глюкозы в крови<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Яковлева Т. Высокий уровень адипонектина делает нас бесстрашными // Экономика и жизнь, 27.12.2021. Электронное издание. URL: <https://www.eg-online.ru/article/314184/>

## **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.