

## **Μύθοι και αλήθειες για το κρύο. Τι πρέπει να κάνετε για να προλάβετε την υποθερμία;**

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο ανθρώπινος μηχανισμός προσαρμογής στο κρύο είναι αυτόματος.

Γίνεται με μια συγχρονισμένη ενέργεια του νευρικού και του ενδοκρινικού συστήματος.

Αυτό -φυσικά- δεν αποτελεί πανάκεια, αφού οι αντιδράσεις δεν είναι οι ίδιες σε όλους τους ανθρώπους.

Όμως, με μια συστηματική εξάσκηση και σταδιακή αύξηση του κρύου, ο άνθρωπος μπορεί να το αντέξει χωρίς να ενοχλείται ιδιαίτερα από τις χαμηλές θερμοκρασίες.

Αν και αρχικά μπορεί η προσαρμογή να χαρακτηριστεί βάρβαρη και επώδυνη, με το πέρασμα του χρόνου γίνεται αντιμετωπίσιμη, με πολύ καλά αποτελέσματα.

Οι χειμερινοί κολυμβητές δεν σταματούν την κολύμβηση, ακόμη και τις πιο κρύες μέρες του χειμώνα.

Αρχικά, ο κολυμβητής που θα αποφασίσει να μπει σε παγωμένο νερό νιώθει έντονα

το κρύο, στη συνέχεια ένα μούδιασμα και λίγο αργότερα ένα κάψιμο σ' όλο το σώμα του. [\(περισσότερα...\)](#)