

*Только раз и только для вас, дорогие читатели, я согласилась на страшный эксперимент — вошла в камеру, где было... 120 градусов мороза. Грела одна мысль: я — первая "свежемороженая" женщина в Украине!*

## **ЧТО ТАКОЕ КРИОСАУНА И "С ЧЕМ ЕЕ ЕДЯТ"**

На второй день после публикации материала "Опухоль, которую нельзя вырезать, можно выморозить..." в редакции раздался звонок. Николай Ивченко, директор научно-производственного предприятия "Холод", сообщил мне, что у них есть... криосауна. Это научная разработка, но уже действующая. По сути — обыкновенный компрессионный холодильник, работающий на оригинальных хладосмесях, разработанных в "Холоде". А большинство криосаун, созданных в других странах, работают на сжиженном азоте.

Я тут же побежала смотреть чудо. А вот испытать его на себе... Нет, я-то верила, что при такой убийственной температуре моя иммунная система "грудью встанет", чтобы меня спасти. Волновало одно — успею ли выскочить... Надо бы проверить.

Криосауна похожа на лифт с "прихожей". Первым делом я поинтересовалась, будет ли слышен снаружи шум падающего внутри тела. Увы, все герметично. Но меня обрадовали: я не упаду, в худшем случае выскочу, что мне легко удастся — запоров на двери нет. А переговариваться пока можно только "азбукой Морзе" по стенке. Я подумала, что в экстремальных условиях вспомню не только неизвестную мне азбуку, но и китайский язык. И решила.

Провожая меня на "подвиг", коллеги из отдела науки напомнили правило космонавтов: те могут отказаться от полета в последнюю секунду. "У меня нет дублера," — подумала я, но промолчала...

В час "икс" мы с фотокором Юрием Кузнецовым подошли к камере. Я приказала ему строго следить за временем (в криосауне можно находиться только три минуты) и не прикасаться ко мне, когда выйду, чтобы я не рассыпалась на мелкие ледышки. Он

покаялся. А наш водитель Алексей только руками всплеснул: "Вот вечно вас на подвиги тянет! Ладно, пока будете мерзнуть, подумаю про коньячок".

## Я ПОКРЫЛАСЬ ЛЬДОМ И ПОЭТОМУ ВЫЖИЛА

Оказывается, входить в криосауну можно, слегка утепившись, иначе уши и пальцы на руках и ногах обморозятся. Мне велели надеть шапочку, шерстяные носки, тапочки и перчатки-пуховички, а лицо закрыли толстой марлевой повязкой. Все остальное, сказали, "купальник согреет".

Тут я вспомнила, что моя коса укреплена на голове "килограммом" металлических шпилек, сережки, очки, металлическая застежка... Вдруг металл примерзнет к коже? Но Николай Федорович заверил, что у меня хватит тепла согреть и эти "килограммы".

Итак, в комнате плюс 18 и в купальнике весьма свежо. Передо мной большой голубой "лифт". В первой — шлюзовой — камере минус 40, привыкаю 20 секунд. Б-рр! Открываю вторую дверь. В лицо — густой холодный "дым". Ой, мамочка! Набираю воздух в легкие и... "с моста в воду". Снаружи дверь плотно прикрывают.

Первое впечатление — удивление. Почему мне не холодно при минус 120?! Я ведь страшная мерзляка! А тут не дрожу, даже гусиной кожи нет. Начинаю отсчитывать секунды. Хорошо, хоть горит свет. Осматриваюсь и вдруг замечаю, что тоненькие волоски на руках и теле, о существовании которых я и не догадывалась, встали дыбом и покрылись изморозью. Эдакие маленькие беленькие елочки. Вот забавно! Жаль, что нет окошка и Юра не сфотографирует руку "снежного человека". Через секунду "елочки" исчезают.

К концу первой минуты слегка закружилась голова, как от двух бокалов красного вина и, кажется, умерли все чувства. Мелькнула мысль — если есть абсолютный покой, то, наверное, это он. Стянуло кожу. Почему? Снимаю перчатку и прикасаюсь к себе. Ей богу, я с ног до головы покрыта тонюсенькой пленкой! Может, начинаю леденеть? На восьмидесятой секунде стало ломить руки. Мороз до костей дошел что ли? Ритмично размахиваю руками. Скушновато здесь, однако! Стою себе, как "генерал Карбышев", и медленно превращаюсь в ледяной столб. Вот если бы можно было сесть, включить

музыку, посмотреть мультик, словом, отвлечься.

Но к концу второй минуты ни о чем не хочется думать, состояние непонятное. Как-то странно замерзли ноги: дрожат между низом шорт и носками. Но одновременно во мне колыхнется какое-то большое тепло, волнами приливая к коже. Голова кружится сильнее, хочется лечь. Наверное, так люди и замерзают... Механически продолжаю считать секунды: "Сто шестьдесят одна, сто шестьдесят две..." Вдруг — стук в стену. Кажется, рановато. (Позже узнала, что Юрик вытащил меня через две с половиной минуты.) Но послушно выхожу. Привычно бьет по глазам вспышка фотоаппарата. Значит, все в порядке. Правда, кожа красивого белоснежного цвета.

– Не пугайтесь, сейчас начнете краснеть, – предупреждает Николай Федорович, внимательно разглядывая меня, мол, как бы чего не вышло. Я спешно надеваю свитер и вдруг... резко согреваюсь. Не то чтобы пот лил градом, но кожа стала влажной. Нет, Алешин коньяк оставим на завтра. Сейчас бы мороженого...

## **ПОЧЕМУ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЕ НЕ ХОЛОДНО ЗИМОЙ**

Мы сидим в кабинете Николая Ивченко и пьем чай. Настроение у меня прекрасное, почему-то все время улыбаюсь — рот до ушей. Даже неудобно... Не знаю, то ли это под воздействием холода мозг "выплеснул" огромное количество "вещества радости" — эндорфина, то ли я просто довольна удачей. Но Николай Федорович заверяет: все, что должно было выделиться, — выделилось.

Замечательную игрушку — криосауну — впервые построил японский профессор Ямаучи в 1975 году. Она творит чудеса. Лечит астму, аллергию, синдром хронической усталости, артрозы, артриты, радикулиты. Иногда больных завозят в камеры на каталках, а после нескольких процедур они выходят своими ногами. Криосауны принимают и после тяжелых соматических заболеваний, травм, депрессий. Защищая жизнь, организм "выбрасывает" адреналин, эндорфин и еще Бог знает какие вещества, а они устраняют любые "неполадки". Атрофированные железы оживают, "вдруг" очищаются сосуды, начинают расти новые клетки тканей и даже кости.

– Николай Федорович, почему в камере я стала спокойной, как Снежная Королева, и

почему кружилась голова? Я была как подшофе.

– У вас был сильнейший шок. Адреналин ударил в голову и она закружилась. А эндорфины успокоили нервную систему и дали хорошее настроение. На чем основан эффект? У человека огромное количество кожных рецепторов. В обычной сауне вы активизируете тепловые, и тем самым взбадриваете организм. Но ведь рецепторов, реагирующих на холод, вдвое больше, а значит криосауна эффективнее. Это можно даже подсчитать. Представьте, что из помещения, где плюс 25, вы вошли в обычную сауну, где 80 градусов. Перепад температур – 55 градусов. А в криосауне эта разница 145 градусов. Представляете, какой шок получает организм "на Северном полюсе"?! Все его 70 тысяч холодовых рецепторов включаются мгновенно, 20–30 секунд адаптации — и колоссальный всплеск энергии. Вы получаете и жизненно важные вещества, и почти космический кайф — состояние покоя, полета, кружения.

– Значит, поэтому мне было и холодно и жарко одновременно, я покрылась, наверное, корочкой льда и мне ломило руки?

– В криосауне мороз сухой, поэтому вам было холодно не так, как всегда. "Плавающее тепло" внутри — это резкий спонтанный выброс крови под большим давлением. А вот лед на коже вам показался. Такого не бывает. Не успели вы и промерзнуть до костей. Скорее всего, это была внутренняя реакция на стресс.

– Криосауны устанавливают в больницах?

– Да хоть в каждом оздоровительном центре! В Германии есть 5–6 криосаун, некоторые рассчитаны на семью. Немцы туда ходят даже с маленькими детьми. Считаю, что врач при этом обязательно нужен. Хотя и не знаю противопоказаний, кроме сильной гипертонии. Говорят, американцы строят криосауны на авиабазах, чтобы летчики снимали стресс после полетов. Проморозился — и иди в хорошем настроении домой. Кстати, и никакой виагры не нужно.

– Так при нынешней стрессовой жизни нашим бизнесменам не помешала бы эта процедура. 15 минут за все про все — и снова в форме. Короче, я к вам каждый день ходить буду для поднятия тонуса!

– Наши любители адреналина уже вычислили оптимальный вариант — два раза в неделю. Увы, если чаще, эффект гаснет. Привыкает наш совершеннейший организм даже к такому безумному стрессу....

Уходя из "Холода", я подумала, что сказочник Андерсен слишком черными красками нарисовал Снежную Королеву. Ведь на Северном полюсе зимой минус 50–60 градусов. А это значит, что мороз бережет его хозяйку от болезней, постоянно закаляет и бодрит. И по характеру Снежная Королева вовсе не злая и хмурая, а добрая и веселая!

Анна ХОМЕНКО, Газета «Сегодня»  
[www.segodnya.ua](http://www.segodnya.ua)