19 января - Крещение Господне

Крещение Господне, или Богоявление – один из главных и древних праздников христианства. В этот день Церковь вспоминает крещение Иисуса Христа в реке Иордан Иоанном Крестителем.

Ранее праздники Рождества и Крещения были в установленный день – 6 января, но с IV века их начали отмечать в разные даты. У праздника Богоявления 4 дня предпразднства и 8 попразднства. Предпразднство – день или несколько дней перед двунадесятыми праздниками. Попразднство в свою очередь дает возможность верующему осмыслить важность праздника. Накануне и в день Крещения священники освящают воду. По преданию, святая вода способна исцелять больных.

Слово «крещение» в переводе с греческого языка означает «погружение». Христиане проходят через крещенские купания, чтобы очистить душу и быть ближе к Богу.

К выполнению обряда следует подходить обдуманно и не пренебрегать рекомендациями медиков. Антистрессовые гормоны, выбрасываемые в кровь при погружении, тонизируют сосуды, убирают отеки и воспаления, однако купание в ледяной воде полезно тем, кто заранее к этому подготовлен, поэтому стоит регулярно принимать контрастный душ, тем самым закаливая организм. Тем, кто решился погрузиться в прорубь, советуют проконсультироваться с врачом.

Если противопоказаний по здоровью нет, то рекомендуется плотно поесть за два часа, чтобы повысить морозоустойчивость организма.

К проруби с собой следует взять большое махровое полотенце, сухую сменную одежду и термос с горячим чаем. Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь как до купания, так и после.

Раздеваться перед погружением лучше постепенно: сначала снять верхнюю одежду, потом раздеться до пояса и только в конце разуться и постоять на снегу, чтобы ноги привыкли к холоду.

Также перед купанием необходима разминка – движения ногами и руками, приседания, наклоны туловища. Во избежание травм нужно аккуратно спускаться и выходить из проруби, стараясь не поскользнуться.

Купание в проруби не рекомендуется людям с хроническими воспалительными, бронхолегочными заболеваниями, сердечно-сосудистыми, заболеваниями центральной нервной системы. Также нежелательно погружаться в ледяную воду с остеоартрозом, ОРВИ,

гриппом, воспалениями носоглотки, полостей носа, отитом, эндокринными заболеваниями, болезнями органов зрения (глаукома, конъюктивит), кожно-венерическими заболеваниями, заболеваниями мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит).

Чтобы не рисковать, крещенской водой можно облиться и дома, поскольку в Крещение любая вода считается святой.

Источник: портал Мединфо72.