

12. Не заставляйте себя принимать холодный душ ради «укрепления иммунитета»

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В исследовании с участием 3018 человек те, кто принимал холодный душ, брали больничный на 29% реже. Но общее число дней на больничном было таким же, как у остальных, поэтому нельзя говорить, что они меньше болели. В 2025 году объединили результаты 11 исследований. После холодного душа показатели воспаления, наоборот, ненадолго повышались, а показатели иммунитета не менялись. Если любите холодный душ, принимайте его, только не считайте это вложением в здоровье.

Затраты

Денег не требует. Каждый день придётся терпеть неприятные ощущения от 30 до 90 секунд, а зимой, чтобы продолжать, нужна сила воли. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями нужно быть осторожными: воздействие холода для них рискованно.

Выгода

В Нидерландах провели рандомизированное контролируемое исследование с участием 3018 человек. После горячего душа они обливались холодной водой в течение 30, 60 или 90 секунд. Эти люди брали больничный на 29% реже (IRR 0.71 — это отношение числа случаев). Но в оригинале прямо сказано: «Число дней на больничном не имело значимых различий между группами». То есть общее число дней болезни было одинаковым в обеих группах. По качеству жизни, эффективности работы и тревожности тоже не обнаружили значимых различий. В систематическом обзоре 2025 года объединили результаты 11 исследований со случайным распределением по группам, всего 3177 участников. Сразу после

погружения в холодную воду и через 1 час показатели воспаления, наоборот, повышались. Показатели иммунитета не менялись. Стресс снижался только в момент измерения через 12 часов. Сами авторы говорят, что доказательства «ограничены малым числом RCT и небольшими выборками». Это значит, что таких исследований со случайным распределением по группам слишком мало и участников в каждом тоже немного. Это кажется выгодным, потому что не требует денег, а интуитивную мысль «если терпишь неприятное, значит, это помогает» слишком легко принять

Примечания

Спорно: Больничный действительно брали на 29% реже, и это различие не похоже на случайность. Но общее число дней болезни не уменьшилось. Поэтому это больше похоже на «продолжали ходить на работу, даже когда болели», а не на то, что действительно меньше болели. Использование холодной воды спортсменами для восстановления после тренировок — другой вопрос, здесь он не рассматривается. Сам по себе холодный душ не вредит здоровым людям, только не считайте его вложением в здоровье

Источники

Источники исходной версии

1. Buijze GA et al. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. PLOS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0161749
2. Cain T et al. (2025). Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0317615