



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Идите в баню! Польза и вред сауны и бани

**Б**аня и сауна – это места для снятия стресса и напряжения, оздоровления организма и расслабления. Но их посещение является занятием ответственным – необходимо соблюдать определенные правила и знать все тонкости. Иначе вместо ожидаемого положительного эффекта организму можно навредить. Здесь важно все: правильный выбор парной, соблюдение температурного режима, длительность нахождения, принадлежности, взятые с собой.

**Парение** – один из древнейших способов закалывания организма, повышающий адаптацию к внешней среде: увеличивает работоспособность, снижает заболеваемость и улучшает самочувствие. Но процедура эта требует правильного подхода, который включает в себя соблюдение некоторых **правил**:

**регулярность посещения** (не реже 1 раза в неделю) – улучшает водно-солевой обмен, очищает кожу, повышает ее защитную и выделительную функции, улучшает кровотоки и обмен веществ;

**постепенное наращивание нагрузки** – для начала достаточно 2-3 заходов продолжительностью по 5-7 мин. Во время первого захода тело прогревается без веника. Второй и третий заходы в парную можно сочетать с применением веника, чтобы более глубоко прогреть и промассировать кожу, мышцы и суставы. После каждого захода в сауну или баню рекомендуется смыть под душем пот и отдохнуть. Время пребывания нужно повышать постепенно, всегда лучше недопариться, чем перепариться;

не практиковать **контрастные водные процедуры** без соответствующей подготовки. Лучше начать с обмывания прохладным душем, чем выскочить из парной на снег или нырнуть в реку и, как следствие, вызвать сильное головокружение, сбой в работе сердца и сосудов и отбить раз и навсегда желание париться;

**не превышать тепловую нагрузку** – температура в парильне не должна быть выше 50-60 °C при влажности 80-100% и 70-90 °C при суховоздушном парении и влажности в 10-15%;

перед парением **рекомендуется** вымыть тело теплой водой с мылом, чтобы очистить поры. Голову при этом не мочат, а для защиты волос от вредных воздействий пара и горячего воздуха голову покрывают фетровой или шерстяной шапочкой, смоченной холодной водой.

**ПОЛЬЗА БАНИ:** выводит из организма до литра пота, куда входят такие вредные вещества, как натрий, мочевина, калий, молочная кислота, а так же свинец; улучшает кровообращение всех органов; снижает артериальное давление; закаляет организм; является средством профилактики артрита и радикулита, болезни почек и суставов; помогает при хроническом насморке, простуде; благоприятно влияет на центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат; помогает более быстрому восстановлению после физических нагрузок; снимает нервно-эмоциональное напряжение; способствует избавлению от лишнего веса (обильно потея, человек способен потерять до 2 кг веса); омолаживает кожу (используя в качестве пилинга веник, жесткую мочалку, разные натуральные продукты, например, соль и мёд).

**НЕЛЬЗЯ ПОСЕЩАТЬ ПАРНУЮ:** при острых воспалительных процессах; при обострении хронических заболеваний; с повышенной температурой тела; при заболеваниях туберкулезом, атеросклерозом, сердечными заболеваниями, гипотонией; больным, недавно перенесшим оперативное вмешательство; сразу после еды; перед сном; перед большими физическими нагрузками; с детьми в возрасте до трех лет (однако и для детей постарше процедура парения должна быть щадящей и исключать контрастные водные процедуры).

Длительное пребывание в парильне может вызвать неприятные ощущения и значительное ухудшение самочувствия. Это чаще всего связано с обезвоживанием организма, и, как следствие, повышением вязкости крови, нарушением работы сердца и биохимического равновесия.

Банные принадлежности (веник, банные рукавицы, шапочка, тапочки, щетка, мед, соль, масло для тела) помогают извлечь из жара и пара максимальную пользу и защитить организм от возможного негативного воздействия.

Баня – своеобразный источник здоровья и молодости, но пользоваться банными процедурами нужно со знанием дела!

