## Для размещения на сайтах и СМИ

## Как правильно посещать бани и сауны

Посещение бани или сауны - прекрасный способ избавиться от физического и морального напряжения. Если посещать сауну при высокой температуре, происходит выработка эндорфинов и серотонина, что придаёт чувство лёгкости и эйфории.

 Основная польза сауны и бани заключается в очищении организма: за один сеанс можно потерять более литра жидкости. Организм очищается от  токсинов, кожа - от ороговевших частиц. Ну а сам человек - от неприятных мыслей. Ходить в сауну после тренировки тоже полезно - это повышает микроциркуляцию крови и снижает количество молочной кислоты, которая накапливается в мышцах при интенсивных физических нагрузках (то есть на следующий день мышцы болят меньше). При систематическом посещении сауны даже повышается выносливость организма и нормализуется кровяное давление.

 Разница между сауной и баней заключается в том, что в русской бане влажность составляет почти 70%, а в сауне - 3–8%. При этом температура в бане колеблется от 50 до 70 градусов, а в сауне - от 100 до 110.

 Врачи предупреждают: посещение парилки – это, в первую очередь, нагрузка для организма. Сама по себе сауна или баня не может быть средством для похудения. При посещении сауны организм теряет жидкость, но не жир. Обезвоживание, ожоги и потеря важных микроэлементов - вот что может произойти, если вы будете сидеть в сауне слишком долго.

**Кому нельзя в баню?** Стоит воздерживаться от парных процедур людям, имеющим повышенное артериальное давление, различные заболевания кожных покровов, онкологические заболевания, нарушения в работе психической и нервной системы, еще целый ряд заболеваний и любые воспалительные процессы в организме. С большой осторожностью следует посещать баню пожилым людям. Их не следует оставлять в парной без присмотра. Воздерживаться нужно беременным женщинам, людям с простудными заболеваниями в острой форме, особенно при наличии температуры.

**Прыжки в сугробы.** Особенность парной процедуры зимой в том, что получается очень большая разница между температурой на улице и в парной. Если зайти сразу с холода, то это будет большим стрессом даже для полностью здорового человека. Поэтому надо прогреваться постепенно. Подольше посидеть в предбаннике, в первый раз заходить в парную совсем на короткое время и постепенно увеличивать время "общения" с горячим паром. Не следует также резко выходить из парилки на мороз. Традиционные прыжки в сугробы позволить себе могут только закаленные и уверенные в своем здоровье люди. Стресс от разницы температур может вызвать резкий спазм сосудов и в результате перепад давления, сердечный приступ.

Поэтому перед походом в баню полезно измерить давление, особенно тем людям, у кого оно может повышаться.

Заходя в парилку, нужно внимательно наблюдать за своим самочувствием. При первых признаках дискомфорта надо выйти, остыть, выпить воды. Если есть хронические заболевания или недомогания, то не стоит заходить в самый горячий пар, лучше подождать, когда температура снизится.

**Баня и алкоголь.** Несмотря на различные сюжеты в фильмах и сериалах, баня и алкоголь, подчеркивают врачи, несовместимы. Это связано с тем, что высокая температура - это возбуждение определенных систем организма, прежде всего адреналовой системы: сердцебиение учащается, повышается температура тела.

Алкоголь может действовать аналогичным образом. Он тоже возбуждает адреналовую систему, приводит к сердцебиению. И когда эти два процесса наслаиваются, они потенцируют друг друга. И это может привести к сердечной катастрофе, в сущности, это остановка сердца от перевозбуждения.

Более того, до посещения бани об алкоголе тоже придется на время забыть. Алкоголь перерабатывается у всех по-разному. Полный срок переработки алкоголя - от нескольких десятков часов до трех недель. Биохимические пути алкоголя медленные, извилистые, многоэтапные, поэтому о полном исчезновении продуктов полураспада можно говорить по прошествии довольно значительного времени. Поэтому лучше до бани не пить.

**Еда и перекусы.** С совмещением парилки и приемов пищи тоже не все так просто. Здесь вполне уместна будет определенная аналогия со спортивной тренировкой. Так же как и перед тренировкой, перед посещением бани нельзя наедаться, после основного приема пищи должно пройти не менее полутора-двух часов. Также нельзя употреблять жирную и тяжелую пищу.

Не следует посещать парную натощак, за час до мероприятия можно сделать небольшой перекус. Это может быть порция кисломолочных продуктов пониженной жирности, запеченный омлет с овощами и зеленью или овощной салат. Принимать пищу в перерывах между посещением парной не рекомендуется, а вот восстанавливать потери жидкости, связанные с обильным потоотделением, необходимо. Лучше всего для этого подходит обычная питьевая вода, но можно использовать и некрепкий чай с добавлением ароматных трав, лимона или различных ягод. Употреблять крепкий чай и кофе во время посещения бани не следует, чтобы избежать дополнительной нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Сладкие, в том числе сладкие газированные напитки, для утоления жажды также не подходят - пить после их употребления, как правило, хочется еще больше. Кроме того, высокое потребление сахара приводит к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниям.

Если очень захочется перекусить между процедурами, то можно съесть какой-либо свежий фрукт - яблоко или апельсин, например.

После посещения бани необходимо передохнуть около часа и перед последующим приемом пищи. При этом еда должна быть не тяжелой, хорошо усваиваться и быть сбалансированной по составу пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Это может быть овощное блюдо: салат, первое блюдо из овощей, овощной гарнир, блюда из диетического нежирного мяса и птицы (цыпленок, кролик, индейка) или рыба в запеченном, тушеном или отварном виде, различные блюда из нерафинированных круп (каши, гарниры, запеканки), блюда из творога и другие молочные и кисломолочные продукты пониженной жирности, с добавлением свежих фруктов и ягод, при этом важно не переедать, но и не пропускать приемы пищи.

**Что ещё нужно знать, чтобы избежать ошибок новичка?**

Нежелательно заходить в парилку в первый раз на максимуме температуры. Организму будет гораздо комфортнее, если предложить ему щадящий режим парения – повышать градус постепенно.  С какой температуры начинать и на какой заканчивать – вопрос сугубо индивидуальный. Перед посещением бани новичкам стоит принять теплый душ, а заходя в парилку – располагаться на нижней полке.  Оптимальный режим для первого захода – 60-70 градусов.

Средняя продолжительность сеанса – 2,5-3 часа. За это время можно без ущерба для здоровья посетить парную 5-6 раз по 5-15 минут. Перерывы между посещениями парилки зависят от состояния организма и самочувствия – должна уйти усталость и восстановиться пульс.

В парилке лучше лежать, а не сидеть – так переносить процедуру будет легче. Самое главное правило: спешка в бане неуместна, все нужно делать размеренно и без суеты.

Если вы собираетесь в баню/сауну после тренировки и чувствуете, что немного перетренировались, посещать сауну прямо сейчас не нужно. Перепад температуры - это дополнительный шок для организма и нагрузка на сердце, которая в этом случае вам совершенно не нужна. Сразу после тренировки организму нужно прийти в себя, остыть, нормализовать давление. Перед сауной примите тёплый душ, это поможет подготовить организм к резкому повышению температуры. Душ лучше всего принимать без мыла и других моющих средств (они смывают защитную плёнку, и кожа становится более уязвима перед горячим паром и воздухом).

**Что делать после бани?** Не спешите сразу открывать бутылочку холодного пива. После последнего посещения парилки нужно дать себе минут 15 остыть – и только после этого принимать душ. Если есть возможность, сразу после душа спокойно полежать 20-30 минут – организм испытал стресс, а этого времени будет достаточно, чтобы восстановиться и войти в привычный ритм.

**Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике –Чувашии в г.Новочебоксарск: С.В.Сорокина**