

5 ОШИБОК В БАНЕ, которые не приносят пользы и ухудшают здоровье

Приветствую ценителей легкого пара! Сегодня я хочу поговорить о распространенных ошибках, которые я замечаю у своих друзей и даже у себя при посещении бани. Эти «табу» стары как мир, но повторять их время от времени бывает очень полезно.



НАПЕРЕГОНКИ С ТЕМПЕРАТУРОЙ

Проясним раз и навсегда: формула «чем больше, тем лучше» теряет в бане свой авторитет. Комфортный температурный режим у каждого свой. Лично для меня он расположен в пределах 60-80 градусов – при учете того, что себя я могу назвать банщицей с опытом.

Тепловая пере-нагрузка одинаково вредна и людям с проблемным сердцем или лишним весом и людям с завидным здоровьем. А вот формула золотой середины действует в парной на все сто.

ЗАСИДИМСЯ ДО КРАСНА

В парилке микроклимат для человека неестественный, и даже враждебный – при несоблюдении меры. **Подумайте, какого вам будет, если в условиях 60-градусной жары и 80% влажности вы проведете полчаса.**

Плохое самочувствие заявит о себе не сразу – на ночь или на следующее утро. Бить рекорды по сидению в бане – сомнительная идея. Парная предназначена для коротких забегов по 5-10 минут с перерывом на моечную и напитки в комнате отдыха.



ДЕРЖАТЬ ЖАР ДО КОНЦА

Кстати, о моечной. Значение этой «зоны» состоит в том, что она дает организму возможность «отдышаться». Чередование нагревания и охлаждения (одним словом – контраст) обеспечивает целебный эффект, без вреда для здоровья.

Замечу, что посещение бани по канону начинается именно с охлаждения, а не с прогрева. Им же все и заканчивается. **Выбирайте на ваш вкус: холодное обливание – купание в бассейне или озере.**

БАНЯ БЕЗ ПИВА – ДРОВА НА ВЕТЕР

Баня и горячительные напитки – это гремучая смесь. Понимаю, что выпивка и веник у миллионов банщиков являются обязательными атрибутами, но от всей души не советую. Алкоголь, как и парная, ударяет по организму, делая его более уязвимым.

Он расширяет сосуды, повышает давление, учащает сердцебиение. В жару опьянение наступает быстрее, а уж в бане вы опьянеете настолько быстро, что сами не поймете. Вывод один – берите воду, чай, квас и никакого градуса!



В БОЙ – ТОЛЬКО СЫТЫМ

О том, что перед походом в баню не нужно переедать в интернете написано предостаточно. Расскажу, как это связано с нашей физиологией. В парилке происходит отток крови от внутренних органов к коже. Если органы не заняты ничем важным, то этот процесс проходит незаметно для их «владельца».

Но когда желудочно-кишечный тракт занят перевариванием пищи, а у него отнимают ресурсы, то пища начинает бродить в желудке, принося сначала дискомфорт, а впоследствии провоцирует заболевания – гастрит, язву, холецистит.

Не совершайте этих ошибок, чтобы традиционное, проверенное веками оздоравливающее и омолаживающее мероприятие приносило пользу, а не вред.