



Как правильно вести себя в бане? Какая парная лучше — русская, финская или турецкая? Рассказывает эксперт.



НАШ ЭКСПЕРТ

Оксана Владимировна Ковтун, врач-эндокринолог, педиатр, гомеопат поликлиники семейного врача "Русановка"

Бани всякие нужны!

Елена Теплова, г. Винница

"Какая парная самая полезная?"

? Добрый день! Недавно я познакомилась с женщиной, **которая ходит париться в баню ежедневно**. Она очень интересный человек, и мне приятно с ней общаться. Моя новая знакомая зовет меня с собой в парилку, а я боюсь. Потому что особым здоровьем не отличаюсь. У меня целый букет болезней: гипертония, болят суставы, лишний вес

(96 кг), большие почки. Но я прекрасно понимаю, что баня всегда была и сейчас остается отличным средством для очищения и оздоровления организма. Хочу попросить: пусть специалист расскажет, **кому бани противопоказаны** и при каких заболеваниях полезны. Каким образом пар оздоравливает тело? Знаю, что есть много видов бани: русская, японская,

финская сауна, турецкий хаммам. Как они действуют на организм и здоровье? Расскажите обо всех видах, пожалуйста. Знакомая утверждает, что **париться полезно всем**, и баня еще никому не навредила, и даже сердечникам полезно посидеть несколько минут в баньке. А можно ли мне посещать какую-нибудь баню?

Е. Теплова

Оксана Ковтун

Число почитателей банных процедур очень велико. Ведь каждый находит в них свою изюминку. С древних времен баня является не только средством очищения тела, но и оздоровительно-лечебной процедурой и местом для общения, а у некоторых народов — и рождения детей. Гениальный зодчий Востока Синан говорил: "Я люблю строить бани, потому что по себе знаю, какое это счастье. Я мало обращался к врачам, потому что никогда не забывал баню". Синан дожил до 110 лет.

Есть два основных физических фактора, которые оказывают положительное влияние на организм в бане, — температура и влажность воздуха. Под воздействием горячего воздуха поры кожи расширяются, под воздействием холодной воды (душ,

бассейн, прорубь) сужаются. Таким образом, происходит эффективная гимнастика сосудов. Также активизируется работа потовых и сальных желез, лимфатических сосудов и нервов.

На выбор

Практически у каждого народа есть свои банные традиции. Но самыми популярными в мире банями считаются русская, финская и турецкая.

Финская баня (сауна) — суховоздушный вид бани, характеризующийся высокой температурой воздуха (до 90–100 °C) и низкой относительной влажностью (5–15%). А это способствует максимальному потоотделению и освобождению от шлаков. Если есть заболевания почек, отдавайте предпочтение сауне — финской бане.

Русская баня — "сырая", температура в ней невысокая (45–60 °С), а влажность приближается к 90–100 %. Благодаря такому режиму возможно традиционное использование веников в русской парной. В умелых руках веник может выступать в роли искусного массажиста. Также русская баня отлично подходит для ингаляций и специальных компрессов.

Турецкая баня (хаммам), благодаря щадящему режиму (температура в диапазоне 30–55 °С), оказывает мягкое воздействие на организм и имеет мало противопоказаний. Но влажность в ней высокая (80–100 %), что нежелательно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Традиционная процедура хаммама — истинно божественное наслаждение. После разогрева тела на горячем мраморном лежаке "чебек-таши" делают массаж-пилинг специальной рукавичкой, а затем проводят массаж с помощью пышно-белоснежной мыльной пены.

Важные правила

Чтобы ваше тело и душа получили истинное удовольствие, а здоровье значительно приумножилось, помните о следующих "банных правилах".

- Перед парной примите горячий гигиенический душ с натуральным мылом.
- Вытритесь насухо перед заходом в парную. Тогда поры кожи откроются быстрее, и выделение токсинов будет происходить эффективнее. После парилки можно натереть тело мелкой морской солью: получится эффект скраба — активизируется выход из организма вредных веществ.
- Чтобы не вызвать перегрева головы, заходите в парную с сухими волосами и надевайте специальную шапочку или колпак.
- Старайтесь дышать через нос, тогда горячий воздух будет охлаждаться и увлажняться, что предотвратит резкое повышение температуры тела.
- Привыкайте к банному жару постепенно. Например, первые 3–4 минуты нужно посидеть на нижней полке — это облегчит адаптацию сердечно-сосудистой системы. Новичку достаточно 5 минут пребывания в парной на нижней полке, а опытный

любитель может позволить себе нежиться в тепле до получаса.

- Лучшее положение в парной — лежать или сидеть по-турецки. Если сидеть на полке с опущенными ногами, то разница температур на уровне головы и стоп достигает 10–15 градусов, а это оказывает неблагоприятное действие на организм.
- Через 3–5 минут после выхода из парной кожа остывает и начинает впитывать все, что на ней находится (то есть пот с токсинами!). Поэтому ополаскивайтесь под теплым душем после каждого выхода из парилки и вытирайтесь полотенцем. И только после этого кожа готова к нанесению любых целебных масок. А если наносить их перед парной, то полезные вещества не только не впитываются, но и мешают адекватному потоотделению.
- Если хочется пить, отдавайте предпочтение горячему травяному чаю из листьев мяты, липы, малины.

Противопоказания

Гипертония — это одно из главных противопоказаний к русской бане. К основным банным противопоказаниям также относятся: любые острые заболевания, хронические заболевания в стадии декомпенсации, гипертиреоз, мочекаменная болезнь, онкологические болезни, психические заболевания, склонность к профузным кровотечениям, глаукома, инфекционные болезни, сахарный диабет. Серьезными противопоказаниями являются любые новообразования и кожные болезни. Если у вас нет вышеуказанных противопоказаний, наслаждайтесь парной. Но, чтобы здоровье укрепить, а не подорвать, обязательно соблюдайте банные законы.

Японская офуро

В Японии тоже есть своя баня — офуро. Это деревянная бочка из качественного дерева с установленной внутри либо снаружи печью. Нагреваясь, дерево отдает все целебные вещества воде. А благодаря удобной конструкции бочки тело максимально расслаблено, и целебная горячая вода (40–45 °С) проникает в каждую клеточку организма.