

Лёгкого пара!

Попариться ароматным веником, выйти отдохнуть в предбанник, выпить душистого травяного чая – прелесть что такое. Но чтобы эти живительные процедуры пошли на пользу нашему здоровью и помогли укрепить иммунитет, необходимо соблюдать «дозировку». Об этом, в частности, мы говорим с заместителем главного врача Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александрой Кузнецовой.

Перезагрузка

- Александра Сергеевна, чем полезна баня и за счёт чего?

- Баня хорошо снимает эмоциональное напряжение, расслабляет мышцы, благодаря чему стресс становится менее выраженным. То есть, можно сказать, перезагружает голову. Благодаря высоким температурам, если мы говорим о парной, а не просто о гигиенической процедуре, в активном режиме работают потовые железы – это стимулирует выведение из организма «плохих» продуктов обмена веществ шлаков. Кроме того, баня положительно влияет на обменные процессы, к примеру, на водно-солевой обмен.

- Чем отличаются сауна и русская баня?

- Главное различие заключается в температурном режиме и режиме влажности. Температура в сауне может достигать 140 градусов, но уровень влажности при этом всего 5–10%. В русской же парной влажность воздуха около 70%, при этом температура достигает 90 градусов. И та, и другая бани полезны, но я, например, отдаю предпочтение русской парилке, тем более что для неё характерно использование всевозможных веников: традиционного берёзового, дубового, хвойного, из пихты или можжевельника, липового, кленового. А если в них ещё добавить мяты, полыни... Красота! Парение веником – это не только массаж. Благоприятное воздействие на кожу и организм в целом оказывают микроэлементы, фитонциды и ароматические масла, которые содержатся в листьях и коре. Однако при выборе веника необходимо учитывать индивидуальную непереносимость, склонность к аллергии, а также цель, которую преследует человек, – хочет он расслабиться или, наоборот, получить заряд энергии.

- Есть ли какие-то рекомендации по температурному режиму в парной?

- Оптимальный температурный режим – 45–60 градусов при влажности 50–60%. При этом первый заход в парную не должен превышать 10 минут, а для начинающих – не более 4 минут. При этом общее время, в несколько заходов, пребывания в парной для начинающих не должно превышать 20 минут.

Перед посещением бани нельзя переедать, употреблять алкоголь. А перед парной рекомендуется сходить в душ.

Тревожный сигнал

- Кому банные процедуры противопоказаны?

- Начну с того, что человек должен быть психологически готов к посещению бани, а тем более парной. Страх быть не должно, в противном случае организм будет защищаться, и высокие температуры плюс стресс могут сильно поднять артериальное давление, вплоть до гипертонического криза. Кроме того, противопоказаниями к банным процедурам являются острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострения хронических заболеваний, онкологические заболевания, туберкулёз, эпилепсия, заболевания кожи в период обострения.

- Можно ли ходить в баню беременным женщинам?

- Беременность сама по себе не является противопоказанием, но женщинам перед посещением бани обязательно нужно проконсультироваться с врачом, у которого они наблюдаются.

- Какие ощущения, признаки, симптомы указывают на то, что «перепарился» и пора из бани уходить?

- Ощущение тревоги – так организм сигнализирует «что-то не так», пора уходить из бани. Головная боль, пульсация, например, в ушах – это также показатель того, что надо прекратить банные процедуры. А вообще, это нужно сделать при любом ощущении дискомфорта.

Чайная церемония

- После посещения парной всегда очень хочется пить...

- Это естественно. Организм таким образом сигнализирует о том, что необходимо восполнить потерю жидкости. Для этого идеально подходит простая питьевая вода, но также можно пить фиточаи, некрепкий чай с добавлением ароматных трав или ягод. А вот крепкий чай и кофе в бане пить категорически не рекомендуется, поскольку частота сердечных сокращений под воздействием высоких температур и так увеличивается, и дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему будет явно лишней. Кроме того, не восполняют потерю жидкости сладкие газированные напитки, соки и алкоголь, от этих напитков, наоборот, усиливается обезвоживание организма.

- Фиточаи можно пить в своё удовольствие без ограничений?

- Нет-нет, большинство фиточаёв не рекомендуется употреблять ежедневно, так как многие растения оказывают существенное воздействие на организм, но раз в неделю, после бани можно ими насладиться. Разумеется, при отсутствии аллергии или противопоказаний. Допустимый объём травяного чая, выпитого в бане, – полтора-два литра. Чтобы получить максимальный положительный эффект, температура чая не должна превышать 80 градусов, то есть он должен быть немного «схлынувшим».

Традиционные фиточаи завариваются из мяты, ромашки, мелиссы, ромашки, душицы, чабреца, зверобоя. Также можно использовать готовые аптечные сборы – те, которые продаются как чай, а не те, что принимаются в качестве лекарственного средства.

Фиточаи обладают множеством полезных свойств. Они, например, успокаивают и расслабляют. Есть сборы, стимулирующие иммунитет, жаропонижающие сборы и так далее. Самое главное правило их употребления таково: если у вас есть какие-то сомнения, необходимо обратиться за консультацией к своему лечащему врачу, который скажет, какой травяной чай можно пить при имеющейся патологии, а какой противопоказан. Ведь от фиточая должна быть польза, он не должен вредить организму.