

МНОГИЕ НАРОДЫ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН ИСПОЛЬЗУЮТ ТЕПЛО БАНЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ БОДРОСТИ И ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ, НО И В КАЧЕСТВЕ ЛЕЧЕНИЯ. ПОПУЛЯРНЫЕ В НАШЕ ВРЕМЯ РУССКАЯ БАНЯ, ФИНСКАЯ САУНА И ТУРЕЦКИЙ ХАММАМ БЛАГОДАРЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ СУХОГО ИЛИ ВЛАЖНОГО ТЕПЛА, ПАРА, ГОРЯЧЕЙ И ПРОХЛАДНОЙ ВОДЫ **ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОМОГУТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМИ И ПОЛНЫМИ СИЛ.**

ТЕКСТ: **НАТАЛЬЯ ТАТАРЧЕНКО**

КОНСУЛЬТАНТ: **ИРИНА ПАНОВА,**

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ, МНОГОПРОФИЛЬНАЯ
КЛИНИКА «МЕДИКСИТИ»

ХАММАМ ДЛЯ МАМ

Виды бань

Русская баня Традиционно баня считалась на Руси источником здоровья и бодрости. Баню топят до температуры 60–70 °С, при этом влажность составляет 80–90%, поскольку в ней принято постоянно «подавать пар». Первый заход в парную короткий (5–7 минут), поливать камни лучше начиная со второго-третьего захода. Подавать пар можно водой (простой или с ароматическими маслами) или отваром трав.

Еще одна традиция русской бани – это веники. Они бывают березовые, дубовые, липовые и даже крапивные. Веник нужно предварительно распарить в горячей воде (потом можно использовать ее для мытья волос). Парятся с веником на второй или третий заход в парную, когда тело уже хорошо прогрелось и организм привык к высокой температуре. Веник помогает еще глубже прогреть все тело и является исконно русским и очень эффективным вариантом общего массажа.

Финская сауна Сейчас в городских условиях больше всего распространены именно финские сауны. По сравнению с русской баней здесь более высокая температура – 70–100 °С, а влажность низкая (5–15%) – финны традиционно парятся «по-сухому». Именно благодаря низкой влажности высокие температуры переносятся относительно легко. Поэтому не стоит пытаться скрестить традиции и в финской сауне при высокой температуре еще и «подавать пар». Низкая влажность способствует активному потоотделению.

Поскольку парилки в финской сауне обшиваются хвойными породами дерева, воздух пропитан древесными ароматами. Сауну можно прекрасно сочетать со многими видами растираний и обертываний.

Турецкий хаммам В становящейся у нас все более популярной турецкой бане – хаммаме – поддерживается постоянная температура всего в 40–45 °С. А вот относительная влажность может достигать 100%. Здесь нет деления на «парную» и «предбанник»: внутри всего помещения постоянно клубится приятный для тела ароматный туман, в котором спокойно и с удовольствием можно находиться продолжительное время. В хаммаме подогревается все: облицованные мрамором пол, стены и сиденья. В хаммаме, как правило, есть один или несколько бассейнов, а «банщики» работают в качестве массажистов.

Вход воспрещен

Как и у всех тепловых процедур, у походов в баню или сауну есть противопоказания. Их довольно много.

Сердечная недостаточность, повышенное артериальное давление: при высокой темпе-

▶ ратуре у человека учащается сердцебиение, растет давление; если сердце и так ослаблено, не нужно его дополнительно нагружать. Нельзя посещать баню тем, кто уже перенес инфаркт, инсульт.

▶ Любые онкологические процессы или наличие доброкачественных опухолей: при высоких температурах опухоли быстрее растут и развиваются, дают метастазы.

▶ Открытые формы туберкулеза.

▶ Любые хронические или инфекционные заболевания в фазе обострения, любые заболевания, сопровождающиеся подъемом температуры тела.

▶ Тромбофлебит.

Варикозное расширение вен – проблема, которая может усугубляться при регулярном посещении сауны.

▶ Мастопатия.

▶ Мочекаменная болезнь.

▶ Бациллоносительство и паразитарные заболевания.

▶ Вторичная глаукома и глазная гипотония.

▶ Эпилепсия.

Самым щадящим воздействием обладает хаммам: единственным противопоказанием для посещения хаммама могут быть острые воспалительные заболевания кожи.

С пользой для себя

Бани полезны в целом здоровым людям (или людям с хроническими болезнями вне периодов обострений), у которых есть проблемы с суставами, были травмы рук или ног, ощущаются начальные проявления гипертонической болезни, атеросклероза, а также беспокойство и повышенная чувствительность к стрессам.

Баннные процедуры обладают успокаивающим, болеутоляющим, противовоспалительным действием, улучшают крово- и лимфоток. При их проведении:

▶ улучшается кровоснабжение кожи, мышц, суставов, внутренних органов;

▶ кровь устремляется от центральных органов к периферии – мышцам и коже и помогает снять напряжение (уменьшается кровоток в головном мозге, что снижает эмоциональную активность). Бани хорошо

успокаивают, снимают неврологические симптомы;

▶ мышцы расслабляются, и весь организм погружается в состояние покоя и расслабленности;

▶ сердце и легкие активизируются, что при регулярном посещении бани позволяет сохранять их тонус;

▶ обильное потоотделение помогает очистить кожу, вывести шлаки из организма.

Для молодых мам

Если у женщины недавно родился ребенок, сауна может стать хорошим способом расслабиться, поухаживать за собой, восстановить хорошее самочувствие и прежнюю форму. После естественных неосложненных родов в баню можно отправляться уже через 6–8 недель. Если было кесарево сечение, другие хирургические вмешательства, поджидают швы, лучше отложить поход в баню до 8–10-й недели после родов. Все это при условии, что послеродовой период протекает гладко, нет каких-либо осложнений, кровотечений, застоев грудного молока. Кормящим мамам можно смело идти в баню: раньше в народе даже считалось, что обязательно стоит попариться, чтоб молока стало больше. Тепло действительно вызывает прилив молока, в парной оно может немного подтекать. А вот после сеанса какое-то время вытекание молока может быть затруднено. Чтобы сохранить объем молока, просто нужно выпить после бани побольше жидкости.

Многие женщины считают сауну прекрасным средством для похудения. Сауна действительно может помочь поддерживать форму, но только в том случае, если будет использоваться в комплексе с другими мерами – соблюдением диеты, занятиями фитнесом, массажем, эффект от которых она усиливает. Потеря веса в сауне происходит в основном за счет выведения жидкости. Но ведь объем жидкости так или иначе будет вновь вскоре восстановлен. Для сохранения формы важнее эффект улучшения кровотока и лимфотока подкожной клетчатки. Именно благодаря



ему сауна в сочетании с массажем отлично подходит для борьбы с целлюлитом. Однако если человек действительно тучный, к бане нужно относиться с осторожностью, поскольку она увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, которые у очень полных людей и так могут страдать.

Такие здесь правила

Из трех самых распространенных видов бань хаммам переносится легче всего: температура здесь не очень высокая, вокруг много пара. Затем идет русская баня: температура в ней выше, чем в хаммаме, но все же «терпимая» и достаточно влажно. В финской сауне самая высокая температура и низкая влажность.

Во время похода в сауну или баню нужно очень внимательно следить за своим

ПРОСТУДЫ НЕ БОЮСЬ

Можно попробовать «перехватить» инфекционное заболевание (ОРЗ, грипп и тому подобные) и помочь организму справиться с ним, если отправиться в баню при первых же признаках начинающейся болезни. Воздействие тепла и контрастное охлаждение улучшат кровоток и лимфоток, помогут активизировать организм на борьбу с болезнью. Также можно отправиться в баню уже в период выздоровления, чтобы ускорить его. А вот во время острой фазы (особенно при подъеме температуры) идти туда не стоит – это может только усугубить ситуацию.



самочувствием. То, что подходит вашим подругам, совсем не обязательно подойдет и вам. Если вы идете в сауну в первый раз и не знаете, как отреагируете, или идете после очень длительного перерыва, то лучше начать плавно. В первый раз 1 заход в парную на 5–7 минут, во второй 2–3 захода по 8–10 минут. Начинать с 50–60 градусов, постепенно повышая температуру. Максимальное пребывание в парной русской бани или финской сауны не должно превышать 10–15 минут за один заход (всего за сеанс не больше 35–40 минут). А вся банная процедура не должна занимать больше 2–3 часов. Если вы ходите в сауну регулярно, лучше делать это не чаще одного раза в неделю. Нужно внимательно следить за своими ощущениями: если во время или после сеанса человеку, у которого нет каких-либо видимых противопоказаний, тяже-

ло, он вялый, его клонит в сон, то лучше либо сократить пребывание в парной, либо снизить температуру. То, что кто-то плохо переносит высокие температуры, может быть просто индивидуальной особенностью.

Несколько правил, которые помогут сделать поход приятным и полезным:

- 1) В баню нужно идти не меньше чем через полтора часа после еды**, если пища была плотной (например, полноценный обед). С другой стороны, не стоит приходить натощак или голодным, поскольку в бане организму предстоит нагрузки, можно за полчаса-час поесть овощей или фруктов.
- 2) Если вы сочетаете сауну с походом в спортзал**, то в парную нужно отправляться после занятий.
- 3) Перед сеансом снимите все украшения**, часы, очки и контактные линзы. Постарайтесь не курить во время всего сеанса.
- 4) Перед баней нужно вымыться под душем**. Лучше всего без косметических средств, чтобы не пересушивать кожу. Голову и волосы лучше не мочить, чтобы в парной избежать перегрева.
- 5) В парной укрывайте голову специальной войлочной шапочкой или полотенцем** – это поможет не получить теплового удара и не пересушить волосы.
- 6) Если в парной вы вдруг почувствовали затруднение дыхания**, головокруже-

ние, нужно обязательно выйти отдохнуть в предбаннике.

7) В парилке лучше дышать ртом, чтобы не травмировать слизистую носа горячим воздухом.

8) Лучшее положение в парной – лежа, так тело будет прогреваться равномерно. Полки могут быть очень горячими, поэтому лучше взять с собой полотенце, чтобы не обжечься. Хорошо, если есть возможность положить ноги чуть выше головы на специальную деревянную подставку.

9) В первый заход лучше лечь на нижний полки, где температура не такая высокая. По желанию в следующие заходы подниматься на полки выше.

10) Вставать с полки рекомендуется спокойно; посидев 2–3 минуты можно направиться в душ или бассейн.

11) После каждого захода в парную рекомендуется смывать пот.

Обязательно отдыхать после каждого захода в парную не меньше 15–20 минут.

12) Пейте понемногу в перерывах между заходами в парную, чтобы избежать обезвоживания. После сеанса во время отдыха можно, если хочется, еще попить. Подойдет некрепкий чай (обычный или травяной), минеральная вода, вода с лимоном, брусничный или клюквенный морс, сок. Ни в коем случае не употребляйте алкоголь, он поднимает давление, учащает сердцебиение, а ведь после бани сердце и сосуды и так сильно перегружены. Баня в сочетании с алкоголем повышает риск инфаркта и инсульта. По той же причине не рекомендуется пить крепкий чай или кофе.

13) Охлаждайтесь после парной. Не спешите сразу в первый же поход нырять в бассейн с ледяной водой. Дайте организму возможность привыкнуть к перепадам температур. В первое время охлаждайтесь под прохладным душем, делайте воду все более холодной и, если будет желание, через несколько сеансов смело ныряйте. При регулярном посещении сауны и контрастном охлаждении сосуды «тренируются» – это очень полезно при вегето-сосудистой дистонии, хорошо снимает усталость и стресс.