

Русская баня — неповторимое место!

Получая наслаждение от нахождения в ней, мы почти не думаем о возникающем комплексе положительных факторов воздействия на организм человека. А ведь влияние очень разнообразное: банный жар и прохладная вода, ароматерапия и массаж. И всё это способствует оздоровлению организма.

Баня издавна оказывала положительное действие на организм. Но только в том случае, если парение было правильным. В противном случае можно и навредить собственному здоровью.

Необходимо правильно подбирать оптимальные режимы парения, в первую очередь: общую температуру в бане, температуру воды, влажность и др.

Именно поэтому парение должны организовывать и проводить обученные этому специалисты.



Положительное влияние бани на различные системы организма неоспоримо:

Польза бани для бронхо-лёгочной системы.

Баня влияет на дыхательную систему. Она расширяет бронхи, расслабляет дыхательные мышцы, увеличивает жизненную ёмкость легких. Просвет бронхов расширяется, из них удаляются излишки слизистых веществ, в результате этого дыхание становится намного спокойнее и равномернее.

Парение способствует сокращению хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Проходят такие симптомы, как кашель и хрипота. Посещение бани полезно и при насморке, так как горячий воздух сокращает отек слизистой оболочки, при этом выделения из носа уменьшаются. Баня оказывает не только терапевтическое действие на органы, но и профилактическое.

Польза бани для сердечно-сосудистой системы.

Баньные процедуры способствуют изменению микроциркуляции крови. Расширение сосудов и капилляров сопровождается перемещением крови в

периферические области сосудистой системы. Таким образом капилляры тренируются, а работа сердца облегчается.

Но надо помнить, что пребывание в парной, на полке, без движения при высоких температурах ведёт к потере организмом влаги, сгущению крови, подъёму артериального давления и тахикардии. Всё это ведёт к резкому ухудшению самочувствия. Обливание холодной водой в этом случае улучшает общее самочувствие, частота сердечных сокращений при этом снижается.

Таким образом, при правильном, регулярном парении сердечно сосудистая система человека укрепляется.

Воздействие бани на нервную систему.

Баня оказывает сильное влияние на нервную систему человека. Она снижает кровоток в мозге, эмоциональную активность, психическое напряжение, при этом происходит общее расслабление организма. После посещения бани проходят головные боли, стресс и в целом психическое состояние человека улучшается.

Но в ряде случаев баня вызывает возбуждение. Это происходит тогда, когда нагрузка на организм произошла неравномерно. Не все люди одинаково переносят парную, поэтому париться длительное время не следует, так как возможно сокращение положительного результата.

Таким образом, благотворное влияние бани на состояние нервной системы возникает при правильно настроенном режиме парения, соблюдении рекомендаций врача.

Воздействие бани на мочевыделительную систему.

При общем прогревании организма приток крови к почкам уменьшается, количество выделяемой мочи снижается почти до нуля в ближайшие 5-6 часов.

Польза бани для опорно-двигательного аппарата.

Благодаря теплу, парная баня положительно влияет на состояние мышц, костей и суставов. Для людей, которые страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата (подагрой, артритами, ревматизмом и другими заболеваниями), баня особенно полезна.

В парной проходит отечность, снижается напряжение в мышцах, из них выводятся накопившиеся продукты окисления. Прогревание увеличивает эластичность связок, исправляет осанку, подвывихи суставов.. Банный пар и массаж веником позволяют уменьшить отложения солей и снизить отечность тканей суставов.

Именно поэтому баня полезна для реабилитации.

Необходимо помнить, что в ряде случаев посещение бани может оказать на организм отрицательное влияние. Существуют ограничения для посещения бани людям, у которых были переломы костей и суставов из-за возможного нарушения лимфооттока.

Поэтому, перед посещением бани опять же необходима консультация врача.

Изменения в эндокринной системе.

Находясь в парной, человеческий организм под воздействием высокой температуры и влажности воздуха начинает перестраиваться, для того чтобы температура внутренних органов была как можно стабильнее. Эндокринные железы изменяют свою активность за счет усиления обменных процессов. Вследствие чего, в крови увеличивается число эритроцитов лейкоцитов и тромбоцитов (за счет чего увеличивается свертываемость крови). В тканях и крови резко увеличивается концентрация солей, синтез белка значительно повышается, а в тканях улучшаются окислительные процессы.

Польза бани для кожи и волос.

Под воздействием температурного фактора в верхнем слое кожи погибает огромное количество различных бактерий, происходит очищение пор, восстанавливается потоотделение, запускается внутрикожное дыхание.

В бане увеличивается потоотделение, из организма вместе с потом выводятся такие вещества как, мочевая и молочная кислота, минеральные соли и др. У больных с кожными заболеваниями исчезает кожный зуд.

Баня обладает ещё и косметическим эффектом. Она благотворно действует на кожу лица и состояния волос. С кожи лица удаляются бактерии, кожных выделения, пот, жир и отмерший эпидермис. В бане разглаживаются первые мелкие морщинки. Она положительно влияет на пигментацию. Парная подходит даже тем, кто страдает аллергическими заболеваниями.

Укрепляются волосы. Они становятся густыми и шелковистыми. Усиливается рост фолликулов волос.

Таким образом, парные процедуры улучшают состояние кожи, деятельность придатков кожи, обладают положительным косметическим эффектом

Польза для системы пищеварения.

Учитывая тот факт, что правильное парение благотворно влияет на человеческий организм в плане регулирования работы внутренних органов, для лечения разных заболеваний желудочно-кишечного тракта часто рекомендуется баня.

Лечение пищеварительной системы с применением парения более эффективно в комплексе с другими процедурами.

Польза бани для беременных и кормящих матерей.

Посещение бани при соблюдении правил во время беременности не противопоказано. Более того, замечено, что роды у женщин, посещающих баню протекают быстрее, легче и менее болезненно.

Даже кормящим матерям посещение парной полезно, так как количество молока у них увеличивается.

Необходимо помнить, что перед посещением бани, беременным женщинам необходима проконсультироваться у врача-специалиста!

Педиатрия.

Дети могут посещать баню с раннего возраста, но естественно, условия в парной для них должны быть более щадящими. При этом необходимо не оставлять их в парной одних. Баня используется у детей для профилактики кожных болезней, болезней опорно-двигательного аппарата и дыхательных путей. **Во избежание риска обострения того или иного, имеющегося у ребёнка заболевания, баня разрешается таким детям врачом-педиатром.**

Роль русской бани в закаливании и профилактике заболеваний.

Русская баня с её температурными перепадами способствует закаливанию организма. Она является своего рода его тренером. Баней пользуются для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и повышает иммунитет организма к простудным заболеваниям.

Особо рекомендуется баня тем людям, которые занимаются тяжёлым физическим трудом, спортом, так как она расслабляет мышцы и возвращает утраченный тонус, ускоряет заживление микротравм сухожилий и мышц. Благодаря бане, улучшается не только здоровье и обновляется организм, но и укрепляется нервная система, быстрее снимается усталость. После прогревания организма возможны массаж и мануальные процедуры.

Для достижения лучшего эффекта от посещения бани и собственно парной, необходим отдых, хотя бы в течение 1-2 часов. В этот период желателен сон, а можно и просто полежать. Желательно посещать баню примерно через полтора часа после еды. Не допускается посещение бани на голодный желудок, после употребления спиртных напитков. Не рекомендуется курение и употребление алкоголя после парной. Баня помогает бороться с зависимостью от курения, она успокаивает и повышает настроение.

Баня помогает избавиться от лишнего веса, укрепляет психику, помогает восстановить душевное равновесие. Особенно она полезна для людей, которые не заняты физическим трудом, так как пар и тепло способствуют укреплению мышечной и костной системы, создают нужную, дозированную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

В баню (парную) нельзя ходить при обезвоживании организма, если человек перенёс травму внутренних органов, кровотечение.

Но хочется ещё раз напомнить, что необходима консультация врача перед тем, как лечить свои болезни с помощью бани!



Кому нельзя посещать парные процедуры!

Абсолютно противопоказано посещать парную людям:

- в состоянии алкогольное или наркотическое опьянение;
- при высоком артериальном давлении (наличии гипертонического криза),
- с признаками острой сердечной недостаточности,
- перенесшие инфаркт, обострение ишемическая болезнь сердца (стенокардию) в недавнем анамнезе;
- страдающих эпилепсией, циррозом печени, венерическими болезнями, открытой формой туберкулёза,
- имеющих злокачественные новообразования, заразные кожные заболевания,
- в состоянии пищевого отравления, при ротавирусной инфекции,
- при наличии повышенной температуры.

У кого возникает повышенный риск ухудшения состояния здоровья при посещении парных процедур!

Риск возможных осложнений от посещения парной возрастает при следующих состояниях:

- гипертоническая болезнь; постинфарктный кардиосклероз, ишемическая болезнь сердца, нестабильная стенокардия,
- восстановительный период (первые 2-3 недели) после операций, а также некоторых косметологических процедур;
- послеродовой период (ближайший месяц);
- серьезные хронические болезни во время обострения;

Беременным, а также детям младшего возраста желательно посещать баню или сауну, только с разрешения врача. В любом случае даже абсолютно здоровому человеку при посещении парной нельзя игнорировать появление таких симптомов, как головная боль, неприятные ощущения в области груди, одышка, головокружение, тошнота, рвота. Если возник любой дискомфорт в состоянии здоровья, лучше сделать перерыв, спокойно отдохнуть, а при необходимости проконсультироваться с доктором, чтобы не пропустить начало серьезного заболевания.

Общий вывод:

Для многих людей сегодня актуальной является тема бани. Баня издавна помогала людям поправить своё здоровье и оказывала положительное действие на организм. Её оздоровительный эффект распространяется практически на все органы и системы человека. Но только в одном случае, если **осуществляется правильное парение, по правильно подобранной методике, обученным специалистом, при отсутствии противопоказаний у пациента к посещению паровой бани.**

Но надо понимать, что эффект оздоровления, который несёт банные процедуры, не является полноценной заменой назначениям врача и медицинским процедурам. Однако если сочетать регулярное посещение бани со здоровым образом жизни, правильным питанием и занятием физкультурой, это не только улучшит общее самочувствие и настроение, но и укрепит здоровье. **С легким паром!**

ОБРАЩАЙТЕСЬ.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ПРОЙТИ КУРС ЛЕЧЕНИЯ В ПАРОВОЙ БАНЕ, МЫ ПОДСКАЖЕМ К КОМУ НАДО ОБРАТИТЬСЯ ИЗ СПЕЦИАЛИСТОВ, ВЛАДЕЮЩИМИ ЗНАНИЯМИ И ПРАКТИКОЙ ПРАВИЛЬНОГО ПАРЕНИЯ, УЧАСТНИКУ ПРОЕКТА «ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ».

КОНТАКТЫ: Тел.: +7- 985-199-05-69

E-mail: info-lc@mail.ru

График работы «ИнтерМедИнфо-Афиша»:

ПН - ЧТ | с 10:00 до 18:00

ПТ - | с 10:00 до 15:00

СБ - ВС | с 12:00 до 15:00