Автор: admin
15.09.2013 18:29 -

Отдых для души и тела: что такое паротерапия?

Прислушайтесь к своему организму: разве он не требует хорошей физической нагрузки? А баня как раз и является настоящей аэробной нагрузкой, не хуже бега или езды на велосипеде.

Во время пребывания в парилке под действием горячего влажного воздуха кожа и мышцы разогреваются, улучшаются обменные процессы, исчезает усталость, тонизируются все системы организма. Посещение русской бани или сауны хорошо тренирует сердечную мышцу. Но это при условии, что со здоровьем у вас проблем нет. Если же вы в этом не уверены, посоветуйтесь лучше с врачом.

Повышенное потоотделение способствует выведению из организма конечных продуктов обмена веществ – «шлаков», нередко токсичных для человека. С потом эти вещества выводятся через кожу, что значительно облегчает работу почек. Кроме того, «паротерапия» действует расслабляюще на мышцы, что одинаково полезно и для офисных работников, вынужденных весь день сидеть, и для физически активных людей.

Русская баня и финская сауна отличаются температурой и влажностью пара.

В русской бане температура доходит до 55-70 градусов Цельсия, а относительная влажность составляет 60-80 процентов. При таких условиях происходит интенсивное потоотделение, а вот испарение с поверхности тела замедляется из-за высокой влажности. Поэтому перегрев организма может наступить намного быстрее, чем в сухой парной. Из-за этого в парилке не стоит задерживаться дольше 6-7 минут. В зависимости от самочувствия можно сделать 2-3 захода в парную, но общее время пребывания там не должно превышать 12-18 минут.

Перед заходом в парную нужно хорошо вымыться (без мыла) и вытереться насухо. На голове завяжите хлопковую бандану или наденьте тоненькую шерстяную шапочку, чтобы не перегреться. В перерывах между заходами хорошо отдохните, выпейте чая с медом или травяного, чтобы пополнить запасы жидкости в организме. Для получения пара в бане иногда применяют не просто воду, а отвары трав (чаще всего – листья

березы, цветы липы, ромашку, мяту, душицу, чабрец или шалфей). Все они оказывают на организм общеукрепляющее и оздоровительное действие. Такая процедура особенно полезна для профилактики простудных заболеваний.

Где можно от души отстегать человека веником, а он вам еще за это и спасибо скажет? Да нет же, речь не об играх садо-мазохистов, а о баньке... Для массажа здесь используют веники из разных растений. Березовые рекомендуют при болях в мышцах и суставах, а дубовые хорошо действуют на жирную кожу, поскольку оказывают подсушивающее и противовоспалительное действие. А вот веник из липы ускоряет потоотделение, поэтому и полезен при признаках простуды. Можжевельник и ель содержат фитонциды, обеззараживают воздух, а веники из них помогают при респираторных заболеваниях.

В сауне влажность воздуха не превышает 5-15 процентов, зато температура достигает 90-110 градусов Цельсия. Перед заходом в горячее помещение также необходимо помыться и хорошенько вытереться, защитить голову шапочкой или хотя бы полотенцем. Ложитесь на нижнюю полку (привыкать к высокой температуре нужно постепенно), расслабьтесь и не разговаривайте. Первый заход в парную должен длиться не больше 10 минут, но если уже через пять минут у вас начинает темнеть в глазах, немедленно выходите (вставать нужно тоже медленно), ведь каждый человек реагирует индивидуально.

После первого захода нужно поплавать в бассейне или же принять прохладный душ – это хорошо закаляет организм. Потом отдохните минут 20, выпейте чая, кваса или травяного отвара – и можно повторить все сначала, но больше трех заходов делать не рекомендуется. После «паротерапии» не стоит сразу идти домой, нужно «остыть» – отдохнуть в помещении как минимум полчаса. Избыточное воздействие на организм температурой свыше 100 градусов и пребывание в парной дольше оптимального времени может привести к ухудшению самочувствия, так что лучше не рискуйте.

В баню или сауну нельзя идти на голодный желудок, но не нужно и наедаться перед ее посещением. Оптимально – париться через 1,5-2 часа после трапезы. Нельзя париться после употребления алкоголя, это лишняя нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Противопоказана парилка при тяжелых расстройствах работы сердца, туберкулезе легких, при опухолях. Не стоит ее посещать беременным женщинам и маленьким детям.

Но если со здоровьем полный порядок, тогда эффект от «паротерапии» будет просто неописуем. А как здорово после парилочки в приятной истоме провести время за самоваром с друзьями и поделиться последними новостями!

Автор - **Игорь Полоз**
Источник