**Автор Дарья Иванова**

**camomile35877@yandex.ru**

**Польза бани и сауны для организма**

О пользе бани можно говорить бесконечно. Оздоровительные свойства парной известны еще с давних времен. Многие ученые подтверждают, что баня способствует укреплению организма, увеличивает продолжительность жизни, а также сохраняет молодость и красоту.

Каждое посещение — оздоровительный процесс

Баня является одним из самых эффективных способов избавить тело от шлаков и токсинов. Под влиянием горячего пара кожа обновляется, нормализуется секреция сальных и потовых желез.

Регулярные процедуры снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, устраняют венозные тромбы и улучшают кровообращение. Клеточное поглощение кислорода становится активнее, стимулируется обмен веществ.

Обильное потоотделение избавляет мышцы от лишней молочной кислоты, в результате чего, человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим.

Продолжительность процедур зависит от личных предпочтений и общего состояния здоровья. Оптимальное время пребывания в парилке — 10–15 минут.

Влияние на нервную систему

Больным, страдающим различными нервными заболеваниями, рекомендуется париться как можно чаще, предварительно получив разрешение врача. Баня полезна при таких недугах, как: острый полиомиелит, детский церебральный паралич, гипертонус мышц, детский энурез, невроз, дистрофическая миопатия и миотония, бессонница и других.

Людям, которые перенесли воспалительные заболевания центральной нервной системы, будут полезны регулярные визиты в баню. Однако посещение стоит начинать не раньше чем через год после криза.

Находясь в парной, человек расслабляется, избавляется от психологического и нервного напряжения. За счет активного кровообращения стабилизируется нейрогуморальная регуляция, способствующая уменьшению притока крови в мозг.

Эмоциональное состояние также подвергается воздействию. Происходит резкий спад активности, психические процессы пассивны, понижается общая возбудимость организма.

Влияние на кожу

Регулярные визиты в сауну рекомендованы при таких недугах кожи, как: экзема, крапивница, псориаз, фурункулез, узелковая почесуха и других. Также процедуры будут полезны больным, страдающим от нарушений периферической циркуляции крови и недостаточного кровоснабжения мелких капилляров.

Горячий пар убивает множество вредных микробов, которые атакуют кожу. Выводятся шлаки, а также микроорганизмы, активизируя полезные вещества. Иммунная система легче борется с воспалением слизистых оболочек.

Регенерация и гидратация кожного покрова становится более интенсивной, поскольку высокая температура освобождает протоки сальных желез. Процесс терморегуляции кожи приходит в действие из-за сигналов нервного центра.

Жидкость, переходящая из межклеточного пространства в кровь, увеличивает потоотделение, что приводит к уменьшению отечности.

Повышение температуры тела сопровождается освобождением организма от молочной и мочевой кислоты, гормонов, витаминов и аминокислот, активируя процессы обмена веществ. Воспалительные инфильтраты подвергаются рассасыванию.

Вместе с потом из организма исчезает немало меди, поэтому специалисты рекомендуют банные процедуры тем, кто страдает от болезни Вильсона. Заболевание приводит к нарушенному метаболизму, стабилизировать который можно с помощью парной.

Перепады температуры во время пребывания в бане, благотворно сказываются на вазомоторных функциях, нарушение которых приводит к проблемам с периферическим кровотоком. Больные дерматозом могут рассчитывать на уменьшение кожного зуда.

Влияние на сердечно-сосудистую систему

Подвергаясь температурно-влажностному влиянию, сердечно-сосудистая система работает более четко, облегчая циркуляцию крови, ускоряя сердцебиение и избавляясь от закупорки вен. Нервный центр, получив сигнал от кожи, перераспределяет кровь во всем организме. В условиях повышенной температуры частота ударов сердца способна увеличиваться до 160 в минуту.

Посещение бани людьми, которые страдают от сердечных заболеваний, должно контролироваться лечащим врачом. Гипертония в начальной форме успешно нормализуется при воздействии пара. Контрастные процедуры прекрасно подходят для стабилизации давления.

Слишком резкие перепады температуры опасны для сердечно-сосудистой системы. Контрастное воздействие холода при погружении в прорубь или бассейн, может негативно сказаться на организме с нарушенным кровообращением. В случае повышения сердцебиения, а также дискомфорта в груди или боли, следует немедленно покинуть парилку и обратиться за медицинской помощью.

Влияние на дыхание

Под воздействием пара дыхательные мышцы расслабляются, что способствует более легкому дыханию с глубокими вдохами. Альвеолы охлаждаются и лишаются влаги, поскольку высокая температура воздуха активирует верхние дыхательные рецепторы. Резко увеличивается потребность поглощать кислород и выделять углекислый газ.

Страдающим от простуды или отека слизистой носа, рекомендовано посещение парной. Горячий воздух значительно снижает отечность и уменьшает выделения.

Также баня незаменима при астме или хроническом бронхите. Воздействуя на легкие и дыхательные пути, пар расширяет их и облегчает циркуляцию воздуха. Кашель становится менее изнуряющим, исчезают хрипы и шумы.

Отмечено, что визиты в парилку помогают при таких заболеваниях, как: назофарингит, воспаление легких, хронические болезни без активных симптомов, бронхит различных типов и прочих. При наличии одного из перечисленных, перед походом в сауну следует проконсультироваться с врачом, дабы выявить возможные противопоказания.

Многие любители бани утверждают, что регулярные процедуры полностью избавляют от некоторых недугов, а также практически исключают риск возникновения рецидивов.

Влияние на опорно-двигательный аппарат

Людям, которые имеют больные суставы, крайне рекомендованы банные процедуры. Горячий пар благотворен для мышечного кровообращения, морфологических изменений. Устраняет кислородное голодание, тонизирует уставшие мышцы и дарит бодрость.

Для наиболее эффективного результата специалисты советуют охлаждаться с помощью теплого душа, полезного для суставов. После чего хорошенько помассировать больную область.

Баня способна облегчить состояние больного подагрой, миопатией, полиартритом, артритом, ревматизмом, а также помочь при повышенной утомляемости мышц.

Пациенты, перенесшие лечение сосудов и крупных костей, должны согласовывать посещение парилки со своим лечащим врачом.

Влияние на женский организм

Парилка, как было сказано выше, прекрасно сохраняет красоту и молодость. Современные женщины пользуются огромным количеством косметических средств, которые забивают поры и загрязняют кожу. Очистить и обогатить покров способен горячий пар, избавляющий от шлаков и токсинов. Кожа приобретает упругость и эластичность.

С помощью веника отшелушиваются мертвые клетки на всем теле, омолаживая и освежая кожные покровы.

Специалисты отмечают пользу бани для связок у женщин. Регулярные процедуры влияют на эластичность тканей, расслабляя и напрягая их. Таким образом, рождение ребенка станет не столь болезненным.

Беременность также не является противопоказанием. Находясь в парилке, беременная женщина избавляется от головных болей и отеков, улучшается кровообращение, снижается вероятность возникновения тромбозов. Однако париться следует только после первого триместра, после полной перестройки организма.

Сауна эффективна в послеродовой период, при климаксе и хронических гинекологических заболеваниях, облегчает состояние в случае нарушения функций матки и яичников.

Влияние на мужской организм

Банные процедуры оказывают положительное влияние на мочеполовую систему у мужчин. С возрастом возрастает риск возникновения половой дисфункции. Систематические походы в баню отлично помогают справиться с этой проблемой.

Специалисты рекомендуют использовать веники из крапивы, которые стимулируют нервные ткани. Происходит иннервация паха и таза, улучшая связь с центральной нервной системой.

Область паха зачастую подвергается атаке вредных микроорганизмов, из-за чего велика вероятность инфекционных заражений. Баня укрепляет иммунную систему половых органов, а также улучшает кровообращение в гениталиях.

Посещая парную, организм не только омолаживается и оздоровляется, но и отдыхает, набирается сил. Однако стоит проконсультироваться с доктором, чтобы выявить вероятные противопоказания.