



## Основы банного искусства

«В который день паришься, в тот день не старишься» – народная поговорка и... научный факт!

### Оздоровительные эффекты бани:

- При кратковременном воздействии на организм высокой температуры резко возрастает количество шаперонов – белков теплового шока. Основная функция шаперонов – восстановление поврежденных белков. Это носители защитных генов, которые встраиваясь в поврежденные белки, осуществляют правильное сворачивание аминокислотных цепочек в трехмерные структуры, что, безусловно, приводит к

общему оздоровлению организма и замедляет процесс старения.

*«...молекулярные шапероны – это своего рода барьер между болезнями и отсутствием болезни...»* (Р. Моримото, профессор Института биомедицинских исследований Райса).

- Тренировка сосудов. В условиях контраста температур – тепла и холода стимулируется кровообращение. Тепло заставляет кровь устремляться к периферии, расширяется капиллярную сеть. Холодовой фактор, напротив, приводит к кратковременному спазму капилляров и расширению магистральных сосудов. В бане увеличивается частота сердечных сокращений, как во время интенсивной кардиотренировки.
- Кроветворение. После бани значительно возрастает количество эритроцитов.
- Эндокринная система. Парная стимулирует анаболический эффект – в организме синтезируется больше белка.
- Бронхо-легочная система. Согретый пар в процессе вдоха стимулирует работу слизистых, процессы газообмена и очищение тканей легких, повышает эффективность дыхания.
- Детоксикация. Высокая температура парной стимулирует работу потовых желез, одного из важнейших «плацдармов» лимфатической системы – главного «мусоросборника» нашего организма. С потом выводятся токсические вещества, продукты жизнедеятельности и распада.
- Мочевыводящая система. В бане кожа работает как орган выделения, существенно снижая нагрузку на почки. В результате почки получают отдых на несколько часов, им просто нет необходимости вырабатывать мочу.

Безусловно, список оздоровительных эффектов на этом не заканчивается.

**Во время посещения бани или сауны необходимо строго соблюдать следующие правила:**

- В парилке русской бани при влажности 90% воздух не должен прогреваться выше 70°C. В финской сауне при относительной влажности 10-20% допустима температура – 90°C.

- Время пребывания в парилке не должно превышать 7-10 минут.
- Количество заходов в парную 3-5.
- Перед заходом в сауну следует принять душ и досуха вытереться полотенцем.
- После сауны тело следует охладить – облиться холодной водой или искупаться в бассейне. На холодные процедуры должно отводиться не более 3-10 минут. Затем отдых в течение 15-20 минут.
- Перед посещением влажной парилки необходимо прогреться под теплым душем 2-3 минуты (голову мочить не следует).
- В парилке обязательно надеть головной убор. Первый заход – 5-6 минут, веником не пользоваться. Веник использовать исключительно при повторных заходах.
- Общая продолжительность пребывания во влажной парилке для здоровых людей не должна превышать 30 минут.
- Посещение бани должно быть регулярным не менее 1 раза в неделю. Иначе банная процедура превращается в стресс.

**Строгое соблюдение временного и температурного регламента – обязательное условие банной процедуры!**

Все дело в том, что за один сеанс наши потовые железы способны выделить от 0,5 до 3-х литров пота, но секрет потовых желез – это не только вода. В состав пота входят неорганические соли, аммиак, мочевины, конечные продукты обмена, токсины. Вместе с секретом потовых желез на определенном этапе потери жидкости организм начинает терять жизненно важные для него аминокислоты, витамины, гормоны, и особенно минеральные вещества – биокатализаторы биохимических реакций и стабилизаторы кислотно-щелочного равновесия организма – основы здоровья. Первыми организм в виде электролитов покидают натрий и хлор, затем калий, кальций, магний; с потом выходят соединения железа и серы...

При интенсивном потоотделении может развиваться нарушение электролитного баланса со всеми вытекающими последствиями в виде нарушения обмена веществ.

Нарушение минерального обмена в той или иной степени наблюдается практически у любого человека, длительно находящегося в условиях высокой температуры.

Для восполнения дефицита влаги необходимо выпивать в течение банной процедуры не менее 3-х литров жидкости. Пить следует мелкими глотками, но как можно чаще. Идеальным напитком для бани является растворимый напиток «Литовит Горький коктейль» – универсальный терморегулятор, механизм действия которого оптимизирует основной обмен, включающий в себя работу эндокринной и симпатoadреналовой систем.

Для профилактики нарушения минерального обмена рекомендован «Литовит-М», который осуществляет, наряду с сорбционными и детоксикационными свойствами, функцию донора всех необходимых организму макро- и микроэлементов. Регулярное употребление «Литовита-М» восполнит дефицит утраченных с потом макро- и микроэлементов, стабилизирует минеральный баланс.

***«Литовит-М» следует принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день (утром и вечером) до либо после еды и запивать растворимым напитком «Литовит Горький коктейль».***

***И, конечно, с легким паром!***

