Баня и пиво – для кого-то две эти составляющие неотделимы. Но врачи и приверженцы здорового образа жизни настаивают, что это ошибочное мнение. Объясним, почему такое отрицание верное, если, конечно, вы заботитесь о своем здоровье и хотите прожить долгую и здоровую жизнь.

Запомните:

* В пиве содержится определенная доза алкоголя, которая, попадая в организм, резко расширяет кровеносные сосуды и повышает давление. Это опасно, ведь иногда небольшой дозы алкоголя достаточно для потерявших с возрастом эластичность сосудов, чтобы произошло кровоизлияние. Где это произойдет – предугадать сложно. Да, если сосуд лопнет на руке или ноге – это обычный синяк. Если же подобное произойдет в головном мозге, жди беды в виде инсульта. В особенности к этому предрасположены гипертоники.
* Сердце в парилке работает, как при продолжительных физических нагрузках. Добавьте к этому расширенные от употребления алкоголя сосуды. И самое простое, чего в результате следует ожидать, - это аритмия. В лучшем случае. В худшем – инфаркт.
* Пиво – опасный напиток для людей, страдающих заболеваниями печени или почек. Особенно печени. Повышенная нагрузка на печень в этом случае, вызванная усиленной работой сердца, может привести к повреждению печеночной артерии. Тяжелые последствия данной патологии могут быть смертельны.

Если просто так, «насухую», находиться в бане вы не можете, отдайте предпочтение теплому чаю, некрепким травяным отварам или настоям, сокам или морсам. Но учтите, что любая жидкость, попавшая в ваш организм, практически мгновенно выйдет через потовые железы, не принеся никакой пользы. А вот нагрузку на внутренние органы и железы внутренней секреции заметно усилит.

Поэтому все же старайтесь придерживаться правила, что все напитки только после бани. А пиво – только на раскаленные камни каменки. В этом виде польза хмельного напитка неоспорима: пивной пар (именно пар!) прекрасно действует на желудочно-кишечный тракт и кожу, хорошо влияет на нервную систему, успокаивая чрезмерно взбудораженный банными процедурами организм, помогает от бессонницы и противостоит вирусным заболеваниям.

Баня – отличное средство профилактики и лечения болезней. Если не привносить в традиционный банный ритуал свои дурные привычки. Всем легкого пара и крепкого здоровья!