Баня и пиво – для кого-то две эти составляющие неотделимы. Но врачи и приверженцы здорового образа жизни настаивают, что это ошибочное мнение.

Объясним, почему баня и алкоголь не совместимы, 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.

В бане лучше всего пить теплый чай, некрепкие травяные отвары или настои, соки или морсы. 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.