

Пять причин пить воду в бане

Не секрет, что парение в бане не обходится без питьевой воды. Но не многие задумываются, почему. А так необходимо вникать в эти мелочи, чтобы добиться успеха и получить максимальный эффект для здоровья.

Вода – источник энергии

Вода является наиболее важным источником энергии в нашем организме. И это кажется вполне закономерным, если принять во внимание тот факт, что наше тело примерно на 75 % состоит из воды. В процессе парения организм активно теряет влагу, а вместе с ней и энергию. Именно поэтому важно восстанавливать запасы жидкости в теле и пить больше чистой воды. Но и перебарщивать не стоит, потому что это создаст дополнительную нагрузку на организм.

Вода выводит токсины

Баня способствует очищению организма от ядов, которые отравляют наше тело, – шлаков и токсинов. Они выходят вместе с потом, поэтому, чем активнее мы будем восполнять водный баланс в нашем организме, тем качественнее будет очищение.

Вода помогает похудеть

Вода не только помогает бане выводить из организма все лишнее, но и запускает обменные процессы. Поэтому тем, кто стремится сбросить лишний вес, необходимо стабильно пить воду в бане. В отличие от газировки, кваса, морса и прочих напитков в ней нет лишних ингредиентов и сахара, которые вредны для нас.

Вода улучшает состояние кожи, волос и ногтей

Участвуя в процессах потоотделения, вода благотворно влияет на состояние кожного покрова, очищая его и устраняя загрязнения. В результате кожа выглядит молодой и здоровой. А в обезвоженном состоянии она, напротив, теряет тонус, становится обвисшей и морщинистой. Ситуация с волосами и ногтями схожа. В обезвоженном организме все процессы нарушены, и питательные вещества не поступают в волосяные луковицы и ногтевые пластины.

Вода и баня понижают артериальное давление

Когда человек парится в бане, его сосуды расширяются от тепла, а при последующем охлаждении тела, наоборот, сужаются. За счет этого происходит гимнастика сосудов. Если добавить к этому процессу чистую «живую» воду, то улучшится циркуляция крови и постепенно нормализуется артериальное давление.

В заключение хочу сказать, что баня и вода – это лучшие друзья. Но помните, что воду необходимо пить не холодную, не горячую, а комнатной температуры. И добавьте в нее немного лимона. Будьте здоровы!

Александр АНЕЧКИН