

## **ПИВО И БАНЯ**

"...Мне бы очень хотелось знать, можно ли в бане употреблять пиво или вино, если можно, то когда это лучше делать?"

Тема эта широка и неисчерпаема, как неисчерпаемы и многообразны сорта пива и пристрастия любителей пива. А из практики известно, что в большинстве своём все они ещё и любители бани.

...Начнем с лозунга простого и известного: ПИВО - ПОЛЕЗНО! Вот в этой фразе и весь ответ собственно скрыт. Принятие пива в бане столь же естественный и древний процесс как сама баня. Температурные перепады и повышенное выведение жидкости и солей с потом требуют восполнения и возразить против этого нечего.

Пиво пожалуй, единственный продукт, способный выводить из организма соли алюминия, не говоря уже о тяжёлых металлах. Собственной токсичности пиво не имеет, за исключением алкоголя, но его всего 4-5.5%, а это не много и при хорошей бане, учитывая усиление обменных процессов и выделение алкоголя кожей, эта составляющая сводится практически к нулю. При условии, если ходить в баню париться, а не пиво пить в предбаннике.

Каждый должен в этом отношении подобрать для себя сорт пива и режим его питья в бане. На наш взгляд, оптимальны светлые не крепкие сорта (около 5% и 11-12 по плотности) такие как "Клинское престижное", "Клинское люкс", "Афанасий светлое, доброе, жигулёвское", отлично подойдут "Золотая бочка", "Lowenbrau", но эти подороже будут. А режим приёма очень прост до 100 кг веса организма после каждого "попара" принимается 0,33L пива в течение примерно 15 минут, свыше 100 кг, или если маловато, можно и по 0,5L, а, впрочем, это всё индивидуально и зависит от настроения, компании, толщины кошелька, времени и... Главное, не превращать посещение бани в пьянку.