Автор: admin
08.02.2011 12:29 -

Как нужно париться в русской бане?

Всем известно издавна, баня благоприятно влияет на нашу кожу. Она открывает поры, а значит, очищает кожу от всякой грязи, поэтому после бани можно с пользой делать разнообразные маски. Пока кожа лица распарена, бывалые банщики рекомендуют нанести скраб, а затем любую увлажняющую маску, можно нанести все что есть под рукой (йогурт, сметанку, свежие ягоды и фрукты - клубнику, персик, абрикос), можно сделать огуречную маску. Благодаря тому, что поры открыты, питательные компоненты глубже проникают в кожу, увлажняют и питают ее.

В парильном отделении следует всегда дышать носом. При носовом дыхании горячий воздух, проходя через носоглотку, охлаждается, а слишком сухой увлажняется.

Новичкам лучше всего сначала лежать на средней полке, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Еще лучше, чтобы ноги были чуть выше туловища и головы (можно подставить специальную подножку в виде рейки). Такое расположение облегчает работу сердца. Если нет возможности лечь, надо присесть, но так, чтобы ноги на одной высоте с телом. В положении стоя вы подвергаете себя риску теплового удара, потому что температура воздуха на уровне головы на 10-20 градусов выше, чем на уровне туловища и тем более ног; кроме того, ваши мышцы и суставы в напряженном положении, чего быть не должно. Для того чтобы равномерно прогреть все части тела, необходимо через некоторое время менять позу - вначале лежать на боку, затем на спине, на другом боку и на животе, поочередно подставляя горячему пару то одни, то другие части тела.

Лечебные свойства пара можно усилить, используя различные пахучие вещества (мяту, эвкалипт, хвою), также в воду, которую льют на камни, можно добавить настойки и отвары лекарственных растений, разбавленное пиво. Главное - знать, как действуют травы на организм. Мята, к примеру, улучшает настроение, хорошо действует на сердце, эвкалипт отлично прочищает носоглотку, хвойный аромат помогает расслабиться при переутомлении, а пиво наполняет парилку хлебным духом.

Париться банным веником можно по-разному. Существует несколько различных способов его использования:
опахивание (от слова “опахало”): слегка взмахивая веником, не касаясь тела, несколько раз “пройдите” вдоль тела – от ног до головы – и обратно с обоих боков; при этом ощущается приятный горячий ветерок;
поглаживание: медленно проведите веником вдоль тела – от ног до головы – и обратно

(несколько раз с обоих боков);
потряхивание: если нужно посильнее прогреть тело, то периодически поднимайте веник вверх, где температура воздуха выше, и потряхивайте им; нагретый таким образом веник прижимайте на 2-3 секунды попеременно к пояснице, лопаткам, стопам и коленным суставам; если же на полке очень горячо, то веник следует периодически остужать, погружая в воду;
похлестывание: легкие скользящие удары веником сначала в положении лежа на животе, затем – на спине, потом – снова на животе;
компресс: веник поднимают кверху, захватывая горячий воздух, и производят 2-3 удара по телу; снова поднимают и прижимают к телу на 2-4 секунды – это и есть компресс; эти манипуляции особенно показаны при болях в мышцах и суставах;
растирание: обычно проделывают при последнем заходе в парилку и после похлестывания; для этого одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой руки придавливают веник к телу и растирают тело штрихами и кругообразными движениями; вставать после растирания нужно плавно и осторожно, чтобы избежать головокружения;
растяжка: рекомендуется при болях в пояснице: на поясницу кладут 2 веника, прижимают их к телу и затем разводят в разные стороны (к голове и стопам).

Выйдя из парильного отделения, не следует сразу ложиться отдыхать, нужно 2-3 минуты походить, делая дыхательные упражнения. После этого рекомендуется ополоснуться под теплым душем. Перед повторным заходом в парную выполняют 3-4 упражнения и принимают душ.

Для поддержания тепла и продолжения потоотделения можно выпить стакан крепкого чая или витаминизированного напитка, сок без сахара или минеральную воду. Пить следует не залпом, а маленькими глотками. Такое питье очень важно для нормального функционирования внутренних органов, прежде всего почек. Кстати, не следует в бане принимать алкоголь. Кровеносные сосуды, и без того расширенные, могут расшириться до угрозы коллапса.

И напоследок опровергнем самые распространенные банные заблуждения:
"В бане можно сбросить лишний вес". Нет, жир в бане не "топится", а вес снижается (до 1,5 кг) из-за обильного потоотделения и восстанавливается за пару часов. Похудеть в бане нельзя, а вот приобрести здоровье - запросто.
"Учащенное сердцебиение - это нормально". Если в парилке вот-вот выскочит из груди сердце, а кожа горит и трудно дышать, то вам такая баня пользы не принесет, что бы ни говорили любители экстремального парения. Доверяйте своим ощущениям и берегите свое здоровье.

Автор - **Анна Краснорусская**
Источник