Автор: admin
21.12.2013 16:30 -

Как попариться в сауне с пользой для здоровья?

Слово «сауна» финского происхождения. Так финны назвали свою национальную баню. Изобретение древности, в наши дни при правильном подходе, сауна может стать немалой составляющей здорового образа жизни. Активно воздействуя на организм человека, сауна может очистить тело, придать бодрость духу, укрепить здоровье. Попариться с пользой и не без удовольствия вам помогут несложные рекомендации этой статьи.

Не всякая баня имеет право называть сауной. Прежде всего, должна быть парная, а в парной – обязательно «сухой» пар. И в нем не место шайкам и ковшикам с водой, мокрым банным веникам. Любителям «поддать пару», выплеснув на угли ковшик воды, нужно в другую, тоже очень полезную, баню – русскую.

Практически полное отсутствие воды в финской парной позволяет человеку довольно легко переносить температуру в 100, а то и выше, градусов. При такой жаре быстро выступает пот, а с ним и соли, токсины, лишняя вода.

Многие полагают, что наличие бассейна делает сауну сауной. Но бассейн – это только попытка подменить им холодное озеро Кольского полуострова, прилагающееся к настоящей финской бане. Вполне достаточно и душевой кабины.

Итак, наша цель – помыться, оздоровиться, омолодиться. Для выполнения этой программы будет достаточно двух часов. Когда будете записываться по телефону, узнайте, что из необходимых вам вещей можно получить в бане. Это могут быть одноразовые тапочки, полотенца, простыни, шерстяные шляпы для парной. Кое-что придется взять с собой: не будет лишним небольшой, величиной с ладонь, массажер, вроде мочалки, но более жесткий; крупная морская поваренная соль, мед, любое питательное средство для кожи тела, можно антицеллюлитное.

И вот мы в сауне. Разделись, неплохо бы взвеситься в первый раз, второй раз взвесимся перед уходом домой, разница должна вас обрадовать. На сухую голову надеваем толстую шерстяную, лучше войлочную шапку, на сухое тело набрасываем простыню, берем с собой только массажер и первый раз заходим в парную.

На какой лежак забираться и сколько времени париться, решать только вам. Не стоит обращать внимание на ободряющие призывы друзей поучаствовать в соревновании «Кто выше заберется и дольше просидит в парной». Прилягте, устройте ноги выше или на уровне головы, расслабьтесь. Когда применять массажер, вы почувствуете сами. Кожа размякнет, станет влажной и сама попросит вас потереть ее.

Затем принимаем душ, стараясь не намочить голову. Теперь можно отдохнуть, подышать свежим воздухом. Сейчас ваше сердце бьется так, как будто вы бежали кросс. Поэтому, если вы курите, не делайте этого в сауне. Понятно, что бегун с сигаретой во рту – камикадзе.

Когда вы обсохли и остыли, повторите процедуру, а перед заходом в парилку, натритесь солью. Соль, как известно, обладает способностью вытягивать воду, в нашем случае, это поможет активизировать потоотделение. Затем опять – массажер, душ, отдых. Третий раз паримся, намазавшись тонким слоем меда. Опять все смываем. Теперь ваша кожа уже достаточно чистая, и пора применить какое-нибудь питательное или антицеллюлитное средство.

Перед последним, пятым, посещением парной примите душ настолько холодный, насколько сможете вытерпеть. Это приведет в тонус расслабленные мышцы и кожу. Напарившись вволю, можно наконец-то вымыться дочиста.

На этом посещение сауны можно считать оконченным. И если в течение всего пребывания в бане вы не налегали на еду и питье, то, повторно встав на весы, заметите, что стали легче где-то на килограмм. Через два часа влага в вашем организме перераспределится, и потерянный килограмм не вернется.

Разумеется, эти советы не относятся к тем, кто понимает посещение сауны как приятное застолье с друзьями. Возможно, это тоже приносит пользу здоровью, но только с эмоциональной точки зрения.

Автор - **Ирина Лаврушина**
Источник