

Чем хороша баня?

Помните «Иронию судьбы»? «Каждый год, 31 декабря, мы идем в баню. Мы там моемся». Вот тут-то герой этого прекрасного новогоднего фильма допустил маленькую неточность. В бане не столько моются, сколько парятся. Просто помыться можно в ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане. А баня - это самый сложный, веками отработанный комплекс психофизиологического очищения организма, как тела, так и души. Один современный банный философ сказал, что баня - это мытье изнутри.

«Баня без пара, что щи без навара»

Главный действующий фактор любой бани - горячий пар. Горячий пар, смешанный с горячим воздухом. Под действием банного тепла человек интенсивно потеет. За один поход в баню человек теряет до полутора литров пота. Активизируются и открываются «шлюзы», через которые вместе с потом выводятся токсины и шлаки. И вместе с ними уходят усталость и боль. Причем, все это не остается на теле человека, как пот после тяжелой работы, а тут же обмывается чистой дистиллированной водой, образующейся из пара.

«Хорошая баня лучше сытного обеда»

В результате улучшается работа почек, усиливается водно-солевой обмен. Да и вообще, стимулируется обмен веществ, в частности, белковый обмен. После бани повышается аппетит, лучше усваивается еда и питье. В бане не похудеешь, но здоровье поправишь.

«Баня - мать вторая, все кости расправит, все дело поправит»

Вы регулярно ходите в баню? Тогда вам неведомы хронические насморки, катары и бронхиты. А что может быть лучше бани для профилактики всяких там артритов и радикулитов? Вам не понадобятся модные зарубежные таблетки - баня сожжет весь лишний холестерин. Вот он, способ убежать от инфаркта, оставаясь на одном месте.

«Когда паришься - тогда не старишься»

В бане человек расслабляется, этому способствует не только высокая температура, но и различные расслабляющие процедуры - массаж, обработка веничком. После бани содержание молочной кислоты в организме (а именно она вызывает боль в мышцах после тяжелой работы) снижается в два раза.

«Парься - не ожгись, поддавай не опались, с полка не свались!»

Увы, во всем хорошем есть ложка дегтя. Баня противопоказана гипертоникам, инфарктникам и эпилептикам. Нельзя баней пользоваться и при острых стадиях протекания любой болезни. Баня не для рекордов, кто больше высидит в парной. Баня для здоровья. Слушайте свой организм, он сам подскажет, как правильно вести себя в бане. Категорически нельзя принимать в бане алкоголь. Желательно не пить холодные напитки, они снижают потоотделение. А вот обливаться лучше именно холодной, а не теплой водой.

«Ты не бойся ни жары и ни холода, закаляйся, как сталь»

Где, как не в бане, легче всего выполнить этот совет. А закалка не только способствует свежести и упругости кожи, но и здорово укрепляет сердечно-сосудистую систему. Если горячий пар расслабляет, то ушат холодной воды после парной вызывает определенный стресс, который отвлекает от других забот и тревог, заставляет течь ваши мысли в совершенно другом направлении. Стресс вышибают стрессом.

«Баннй веник и царя старше, коли царь парится»

Но самое привлекательное в бане - это возможность общаться с единомышленниками. Это здоровая замена английского клуба, немецкой пивной и постсоветского митинга. Баня - не просто место омовения - это образ жизни.

Чем хороша баня

Автор: admin

25.07.2011 16:06 -

В бане люди размякают, неведомо куда исчезают суровость, неприветливость, злость. Устанавливается невиданная демократия - без одежды все люди как бы равны. Раскрепощенное общение снимает комплекс неполноценности. Не в этом ли секрет успеха крупных политических деятелей и «новых русских», которые так любят расслабиться в баньке.

Легкого Вам пара!

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)