

Что такое японская ванна «офуро»?

Люди хранят традиции, традиции сохраняют людей

Есть у жителей Страны восходящего солнца интересный обычай – дважды в день принимать горячую ванну. И если бы просто горячую, а то совершенно невыносимую. То ли они привыкли испокон веков купаться в горячих термальных источниках, то ли с детства так воспитаны, то ли они вообще от нас отличаются.

Ясно только одно: это развлечение под силу не каждому, это настоящий экстрим.

Ванна японского образца называется офуро. Появилась она на заре нашей эры вследствие многих веских причин.

Во-первых, это прямой наследник горячих термальных источников, которых много в стране, но все же недостаточно, чтобы их хватило на всех.

Во-вторых, в Японии сырой климат. И прогреть японские косточки никогда не лишне.

В-третьих, традиции использования таких ванн горячо поддерживали буддисты. Ведь чтоб помыться в обычной ванне, нужно мыло, а его буддизм отнюдь не поощрял, так как мыло делают из убитых животных. А в офуро мылом не пользуются.

Ведь воду в офуро не меняют подчас несколько дней, и все члены семьи последовательно погружаются в одну и ту же воду. И, несмотря на это, вода остается чистой. Японцы к этому привыкли, а вот иностранцы, живущие в гостиницах, недовольны.

Просто как японская ванна

Традиционная офуро – бочка или прямоугольный ящик из дерева различных пород: кедра, дуба, лиственницы. Традиционная глубина – 81 см, ширина -1 м, длина 1,4 м. Внутри установлен специальный приступок, чтобы удобно было принять полулежачее положение. Специальная, погружаемая в воду, печь нагревает воду до 45-50°С. В воду часто добавляют ароматизированные соли из термальных источников.

Прогресс внес в конструкции офуро свои коррективы. Нынче японские ванны делают с мощной термоизоляцией, вода постоянно циркулирует и подогревается. Естественно, в такой стране, как Япония, параметры воды задает микропроцессор.

Есть еще одна разновидность офуро – ванна из кедровых опилок, смешанных с ароматическими и лекарственными травами. Только тут температура еще выше – до 60°С.

Как растворить усталость?

Однако вернемся к водным процедурам. Всякий, кто принимал японскую ванну, знает, что стоит только погрузиться в нее, как ваш пульс ускоряется вдвое, вода кажется нестерпимо горячей. В отличие от расслабляющих теплых ванн эта ванна тонизирует, возбуждает.

Но проходят мгновения, и наступает полная релаксация. Вы как бы растворяетесь. Невесомость, сладкая истома. Вы уже больше ничего не хотите делать. Полное блаженство.

И куда только девается накопившаяся за день усталость! Ванна подпитывает вас «космической» энергией. Повышается тонус организма, улучшается циркуляция крови, тело становится упругим и подтянутым. Размягчается и обновляется кожа, она начинает лучше дышать. Расслабляются мышцы и сухожилия, пот градом течет с головы, вымывая грязь и усталость.

От всех болезней нам полезней

Но кто сказал, что только этим полезна офуро? По данным японских медиков, офуро – ценнейшее лечебное и профилактическое средство. В самом деле, японская ванна стимулирует работу сердца и почек, снимает ревматические боли, лечит простуду. Особенно довольны женщины: офуро способствует снижению веса, заменяет пилинг, избавляет от морщин.

Кстати, искусственный перегрев организма, так называемую регулируемую гипертермию, используют для лечения раковых опухолей. Тепло буквально съедает злокачественную опухоль. Метод очень сложный и опасный, ранее, бывало, давал положительный эффект всего лишь в одном проценте случаев. Нельзя сказать, что и сейчас стопроцентный успех гарантирован, но если нет другого выхода...

Кроме лечения рака, гипертермию практикуют для лечения вирусных гепатитов, астмы, зависимости от наркотиков, и даже ВИЧ-инфекции.

И не оттого ли японцы живут дольше всех, что дважды в день окунаются в офуро?

Прислушайтесь к себе

Не думаю, что такая ванна будет полезна нам. Помните: «бух в котел, да и сварился»? Но если вы абсолютно уверены в своем здоровье, и у вас нет ни гипертонии, ни аритмии, и сердце ваше работает как часы – тогда вперед. Но осторожно.

А если найдете компанию единомышленников – можете организовать секцию «раков», в противоположность «моржам».

Не плюхайте в ванну с особо горячей водой сразу. Начните с теплой воды, погрузитесь в нее не по шею, а до середины груди. Постепенно доведите температуру

Что такое японская ванна «офуро»

Автор: admin

27.07.2014 23:37 -

воды до максимально терпимой. Расслабьтесь и постарайтесь получить удовольствие.

Не затягивайте эту мазохистскую процедуру более чем на 15 минут. Это пусть японцы сидят по часу и дважды в день, у них закалка самурайская. А мы племя нежное. Нам и раза в неделю хватит.

Прислушайтесь к своему организму. И если все же почувствуете, что вам немного не по себе – кран с холодной водой рядом. Только не врубайте резко, от этого еще хуже будет, снижайте температуру воды постепенно.

После ванны можно переходить к восточным единоборствам. Шучу. Лучше полежите часок.

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)