Чем полезна русская баня и как её правильно использовать?

«Изгоняю боль, грусть» – так переводится с греческого слово, от которого произошло наше – «**баня**». Русская баня славилась испокон веков. История жаркой бани уходит в глубь веков, в седую древность. Сошлюсь на один исторический документ 1633 года: «В России нет ни одного города, ни одной деревни, в которой бы не было парных бань, общественных или частных ... Русские могут выносить чрезвычайный жар. В бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть разгоряченными березовыми вениками». Банька считалась источником бодрости и в какой-то степени «лечебным средством». И ныне ещё бытует пословица «Баня парит, баня правит, баня все поправит».

В русской парной бане температура воздуха в парильне колеблется между 45 и 60 градусами, а относительная влажность доходит до 80-100 процентов.

Под влиянием банных процедур повышается сопротивляемость к различным простудным заболеваниям, организм закаляется. Активизация деятельности потовых и сальных желез способствует выведению из нашего организма вредных продуктов обмена веществ (шлаков) и прекрасному очищению кожи. Усиление деятельности сердца и легких во время посещения бани оказывает тренирующее воздействие на эти органы и развивает такое ценное физическое качество, как выносливость. Пребывание в парной помогает эффективному расслаблению мускулатуры и восстановлению работоспособности.

Несколько советов начинающим «парильщикам». Перед посещением парильни не мочите голову. Сухие волосы предохраняют голову от перегревания, улучшают ощущение высокой температуры. Некоторые любители париться надевают шерстяную или фетровую шапочку и время от времени смачивают её холодной водой. И правильно делают.

В парильное отделение не разрешается входить намыленными, а тем более мыться там с мылом.

А взяли ли вы с собой березовый веник? Березовые листья наполняют парильню приятным ароматом, а «обработка» тела веником оказывает благотворное массирующее действие, усиливает влияние горячего пара. Найти березовый веник можно и в магазине. Сейчас массово производятся березовые веники в вакуумных упаковках.

Некоторые спрашивают: разумно ли принять холодный душ или облиться после парильни холодной водой? Это – эффективное средство закаливания. Однако, как и в любом другом виде закаливания, важен принцип постепенности. Сначала ограничьтесь душем комнатной температуры, потом прохладным. В дальнейшем температуру воды можно постепенно понижать, но это вовсе не обязательно. Прохладная вода достаточно контрастна с температурой парильни и тоже дает закаливающий эффект.

Не следует обливаться холодной водой, а также пить ее сразу же после парильни тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. При попадании холодной воды на кожу или в пищевод потоотделение, которое могло бы интенсивно продолжаться еще некоторое время, рефлекторно прекращается. Тучных людей после бани обычно тянет поест и попить вволю. Надо преодолеть это желание. Утолить жажду можно, полоща рот прохладной водой, а пить надо понемногу маленькими глотками.

Известное выражение «хорошего много не бывает» не справедливо в отношении бани. Поэтому не советуется париться чаще одного-двух раз в неделю даже заядлым любителям этого дела. Особенно осторожны должны быть пожилые люди – им не рекомендуется находиться в парильне больше 10 минут. Парильню нельзя посещать беременным женщинам и маленьким детям. Процедура противопоказана при ряде заболеваний и даже при легких недомоганиях, сопровождающихся небольшим повышением температуры тела. Идти в баню не следует после обильной еды, и тем более натощак.

Парьтесь и здоровый организм и молодость вам обеспечены! Хорошего здоровьечка вам!

Автор - **Игорь Гурин**

[Источник](#)