Автор: admin
26.08.2014 17:21 -

Что заменит СПА-салон? Русская баня!

Знатоки утверждают, что лучшее средство от хандры, болезней и возраста – это баня. Однако к этой традиционной русской забаве навык требуется. Новичку здесь сразу комфортно не будет. Зато пройдёт какое-то время, и он почувствует, как без еженедельной парилки ему чего-то сильно не хватает.

Чего же? Быть может, той лёгкости, которую чувствуешь после третьего захода на верхнюю полку, а потом ледяной водой из тазика на себя – ба-бах! – и на отдых. Отдохнёшь, отдышишься, и снова греть косточки.

Посмотрите, как выглядят женщины, что годами ходят в баню. Они, конечно, не модели 90-60-90 (и кто только придумал, что это параметры красивой фигуры?), но какие-то сбитые, ладные, без всяких там целлюлитов. Потому что баня приносит не только удовольствие, но и здоровье, а ещё стойкий, физиологичный и, что немаловажно, недорогой косметический результат.

В бане действует негласный, выработанный опытом не одного поколения, а потому верный, свод правил. Правило первое уже прозвучало – **баня должна приносить удовольствие** .

Поэтому слушайте только себя, свой организм и не верьте никаким книжным рекомендациям, типа: «посидите в парилке три минуты, потом отдохните две и снова на пять минут в парилку». Только собственное самочувствие имеет значение. Ведь именно ваш организм ещё не успели в книжках описать.

Хочется сидеть – потейте на здоровье, нет – остыньте в предбаннике. Только прогреться всё-таки надо хорошенько. Если начали париться и почувствовали, как неприятные мурашки по телу побежали, значит, достаточно не прогрелись и париться ещё рано.

Правило второе. Конечно, баня должна быть в удовольствие, но ещё важнее, если

ходите в общее отделение, **уважать желания тех, кто рядом**. А иначе до конфликта недалеко, а ругаться в бане – последнее дело. Ведь не за этим вы сюда пришли, в конце концов.

Да и конфликтовать-то не из-за чего. Если хотите поддать пару, а кто-то возражает, можно переждать или разместиться на ступеньках парилки: кому жарко – внизу, заядлые парильщики – наверху. Недаром в бане парилка со ступеньками, комфортное по температуре местечко при желании найдёт каждый.

Иногда в парилку заходят, не смыв хорошенько мыла. Вот этого категорически нельзя! Так же, как и с нанесённой на голову краской. Вся эта «прелесть» испарится и осядет и на коже, и в ваших лёгких. Так что правило третье – **в парилку только после душа**.

И воду тазиками заносить в святая святых нельзя, а тем более обливаться там же. Сырая парилка, что джунгли, когда жарко и влажно одновременно. Для сердечников климат совсем неподходящий, да и для здорового человека мало полезный. Так что правило четвёртое – **парилка должна быть относительно сухая**. Опытные банщицы даже веник стряхнут хорошенько, прежде чем войти, лишь бы не принести туда лишние капли.

То же с пахучими веществами, типа ароматных масел, хвойных веников и прочего. Есть люди, которые запахи не переносят. Причём не из-за капризности характера, просто им реально плохо становится. Отсюда правило пятое – **не вонять**! Умеренно пахнуть всё же можно.

Список правил легко можно продолжить, но все они в конечном итоге сводятся к одному, в котором и выражается весь банный этикет: слушать себя и уважать разумные желания окружающих. Ведь баня – одно из тех немногих мест, где все равны. Кстати, правило это не только для бани актуально, но и вообще, по жизни.

Автор - **Елена Баева**
Источник