

Как правильно париться в бане

Автор: Анна Советина, Надо.ua
15.04.2014 18:32



Нет таких болезней, которые нельзя бы было вылечить в бане - гласит народная мудрость. И это на 99% правда, ведь прогревание тела благотворно влияет на системы организма, общее состояние органов, усиливает обмен веществ, восстанавливает бодрость и успокаивает нервную систему. Но как правильно париться бане?

Польза бани

Баня призвана оздоровить весь организм. Кроме того, посещение бани также повышает умственные способности и укрепляет иммунитет организма. А еще ее используют для лечения огромного количества болезней: атеросклероза, начальной стадии гипертонии, ревматизма, диабета, болезней почек и прочих заболеваний. Но как правильно лечиться в бане?

Температура в бане

Обычно в банных парилках температура достигает порядка 130 градусов. При таком температурном режиме человек активно потеет. Если же температура будет больше, возможны проблемы со здоровьем. Например, повышение давления, приступы духоты и астмы и даже проблемы с сердцем. А потому не переусердствуй!

Правила принятия бани

Перед заходом в парилку надо принять душ. Однако после этого вовсе не обязательно насухо обтираться полотенцем. Кроме того, и ни в коем случае не надо мочить голову.

Как правильно париться в бане

Автор: Анна Советина, Надо.ua
15.04.2014 18:32

Помни: твои волосы должны быть всегда сухими, иначе возможен перегрев головы. Чтобы не пересушить волосы лучше всего одеть специальную шапочку.

Первый заход в парилку должен быть разминочным и составлять всего 2-3 минуты. Потом надо выйти из бани и принять прохладный душ. Далее делаем небольшой перерыв (около получаса) и совершаем второй заход. Он должен быть не более 15 минут. После второго захода твое тело уже хорошо распарится, а потому можно снова принять уже более прохладный душ и опять уйти на перерыв. Далее подходы повторяются и можно даже нырнуть в бассейн или опрокинуть на себя кадушку с холодной водой. Но тут стоит быть осторожным и постоянно анализировать сигналы тела. Если тело начало болеть, сильно краснеть или идти яркими пятнами – процедуры стоит прекратить. Помни: весь сеанс посещения бани не должен быть более трех часов!

Польза от сауны

После принятия банных и водных процедур надо снова принять душ и хорошо вымыть волосы. Важно также воспользоваться увлажняющим молочком или кремом для тела, так как кожа сильно пересыхает после парной. А вот одежду можно надевать только после того, как тело остынет.

Секреты посещения бани

Начинающим парильщикам лучше всего для начала полежать на средней, а не на верхней полке, чтобы ноги и голова были на одном уровне. Хорошо также, чтобы ноги располагались чуть выше тела и головы. Другими словами, специалисты советуют ставить ноги на специальные подножки. Данное расположение поможет облегчить работу сердца. А вот опускать ноги вниз наоборот нежелательно. Так человек рискует получить тепловой удар, ведь на уровне головы температура воздуха на 15°С выше, чем на уровне тела и тем более ног.

Правильное дыхание в бане

Как правильно париться в бане

Автор: Анна Советина, Надо.ua
15.04.2014 18:32

Находясь в парильном отделении, всегда следует дышать только носом. Так горячий воздух, минуя носоглотку, достаточно охлаждается, а если воздух слишком сухой, наоборот, увлажняется.

Перед тем, как вставать с полки, специалисты советуют проделать парочку легких физических упражнений (сведение-разведение рук, пару приседаний). Выйдя из парилки, также не следует сразу ложиться отдыхать, можно походить по комнате, делая дыхательные упражнения (глубокий вдох-выдох).

Пища и напитки

До, во время и после бани не рекомендуется употреблять тяжелую пищу, а также спиртные напитки. Запрещено и пиво. Лучше всего заменить алкоголь водой, зеленым чаем или фруктовыми коктейлями. Ведь, после принятия бани, человек ощущает очень большое чувство жажды и надо будет срочно восполнить водно-солевой баланс.

[Источник](#)