



# БАННЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

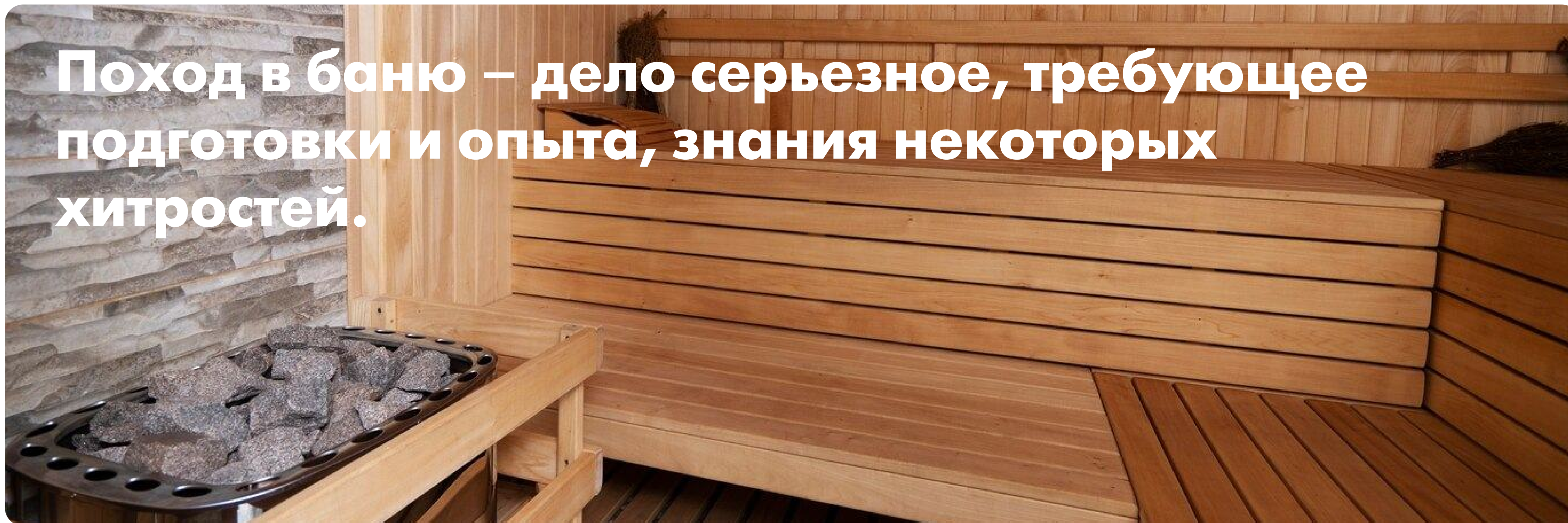




«Который день паришься, тот день не старишься»

(Русская поговорка)

**Поход в баню – дело серьезное, требующее подготовки и опыта, знания некоторых хитростей.**





## 1. НЕ БУДЬ ОБЕЗВОЖЕН

Обязательно перед тем, как вы идете в баню и после нее, восполните свой водный баланс. Можно использовать травяные чаи, минеральную воду без газа, питье с электролитами. Но не пейте ледяные напитки и, конечно же, алкоголь

## 2. НАЧИНАЙТЕ ПОСТЕПЕННО

Не заходите в баню замерзшим. Если у вас сильно холодные конечности, стоит погреться в теплом душе. Для начинающих достаточно 5–10 минут, затем перерыв в предбаннике. Также очень важно отслеживать свое самочувствие. Если вам становится плохо, нужно выйти. Можно сделать 3–4 подхода. Когда организм адаптируется, можно использовать веники.

## 3. ЕШЬТЕ В МЕРУ

Перед баней не стоит много есть (за 1–2 часа), так как в парилке основное количество крови оттекает от внутренних органов и сосредотачивается в коже. Желудочный сок вырабатывается медленнее, и процесс пищеварения замедляется. Натощак посещать баню тоже запрещено, так как возможно головокружение.

## 4. УДОБНАЯ ПОЗА

Расположитесь на полке лежа или полулежа, не скрещивайте руки и ноги, расслабьтесь и дышите носом, голову накройте (лучше одеть войлочную шапку). Так банный жар равномерно действует на всё тело, мышцы максимально расслабляются. Адаптироваться к жару бани нужно постепенно, понемногу повышая температуру.

## 5. ВРЕМЯ И ТЕМПЕРАТУРА

Лучшее время для посещения парной русской бани – утро Температура воздуха 60–75 градусов, уровень влажности 40–60 % Частота посещения 2–3 раза в неделю, курсом 1–3 месяца. Потом переходим на режим поддержания – 1 раз в неделю



## Противопоказания к бане

- Беременность
- Сердечная недостаточность
- Острая пневмония, бронхит, воспаление легких
- Кровотечения
- Эпилепсия
- Онкология

## Показания и польза бани

- Увеличивает выведение многочисленных токсинов, включая тяжелые металлы, стойкие органические загрязнители, ВРА, антипирены, фталаты и многое другое. Потение – лучшая мера по детоксикации
- Активация движения лимфы, улучшение микроциркуляции крови
- Улучшение сердечно-сосудистой системы
- Улучшение спортивной выносливости
- Польза для иммунной системы. Исследования показали, что походы в баню связаны с более низким риском пневмонии, гриппа и простуды
- Снижение риска болезни Альцгеймера и деменции. Использование бани может даже помочь работе мозга
- Релаксация, работа со стрессом, улучшение сна
- Баня способствует выработке серотонина, а от веников вырабатываются даже эндорфины





## Противопоказания к бане

- Беременность
- Сердечная недостаточность
- Острая пневмония, бронхит, воспаление легких
- Кровотечения
- Эпилепсия
- Онкология

## Показания и польза бани

- Увеличивает выведение многочисленных токсинов, включая тяжелые металлы, стойкие органические загрязнители, ВРА, антипирены, фталаты и многое другое. Потение – лучшая мера по детоксикации
- Активация движения лимфы, улучшение микроциркуляции крови
- Улучшение сердечно-сосудистой системы
- Улучшение спортивной выносливости
- Польза для иммунной системы. Исследования показали, что походы в баню связаны с более низким риском пневмонии, гриппа и простуды
- Снижение риска болезни Альцгеймера и деменции. Использование бани может даже помочь работе мозга
- Релаксация, работа со стрессом, улучшение сна
- Баня способствует выработке серотонина, а от веников вырабатываются даже эндорфины





## Лечебный чай в бане

Тем, кто решил приготовить лечебный чай в баню, рецепт нужно подбирать, исходя из существующей проблемы со здоровьем или из цели профилактики. То есть первым делом, нужно решить, какого эффекта хотелось бы достичь при помощи этого напитка.

### Ромашковый

Ромашковый. Обладает выраженным успокаивающим, расслабляющим действием. Рекомендуется при наличии проблем неврологического характера, стрессе. Помогает снять спазмы с кишечника и мочеполовых органов. Способствует нормализации кишечной и мочеполовой микрофлоры. Ускоряет выздоровление при простудных заболеваниях. Готовится из соотношения: чайная ложка сушеной ромашки на стакан кипятка.

### Общеукрепляющий чай из зверобоя, мяты и душицы.

Помогает справиться с бессонницей, заболеваниями легких, простудой, нормализует пищеварение, устраняет головную боль и шум в ушах. Укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус, снимает раздражительность и стресс. Останавливает воспалительные процессы. Заваривается из расчета чайная ложка смеси (травы берутся в равных пропорциях и измельчаются) на стакан кипятка.

### Банный потогонный.

(На 2-х литровой термос): лабазник (таволга) 2 ст. ложки, лист малины 2 ст. ложки, лист смородины 1 ст. ложка, липы цветки 1 ст. ложка, душица 1 ст. ложка, листья крапивы 1 ст. ложка, мята и мелисса по чайной ложке.



### Чай «Букет здоровья».

Как и любой букет, такой чай можно составить из разных сухих ягод и трав. Он будет отличаться вкусом и насыщенностью. Особенно хорош чай из сухой облепихи, чёрной смородины и мелисы. Он не только очень полезный, но и ароматный, а облепиха придаёт ему кислинку. К тому же, содержащееся в таком чае облепиховое масло очень хорошо влияет на желудок. Для приготовления чая нужно взять по 3 ложки сухих ягод и пару веточек мелиссы.