

Илья Пирогов

# О ПОЛЬЗЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР



ЦЕНТРОДОНГРФ

# Илья Пирогов

## О пользе банных процедур и закаливания

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176894](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176894)

*Илья Пирогов. О пользе банных процедур: Центрполиграф; Москва;*

*2004*

*ISBN 5-9524-0800-1*

### **Аннотация**

Если вы хоть раз были в бане, то вряд ли забудете это ощущение буквально второго рождения. Проходят простуда, ломота в суставах, депрессии и просто миллион мелких, а иногда и весьма серьезных заболеваний, появляется удивительная легкость, ощущается необыкновенный прилив энергии. Традиционно, баня для русского человека значила много; место тайны, колдовства, добрых, с задоринкой домашних божков. Эта книга познакомит вас с историей и культурой банных процедур в Турции, Японии и Финляндии. Со множеством полезных рецептов и рекомендаций о правильном проведении культового мероприятия: обливании, закаливании, массажа, моржевания.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Устройство бани	6
Техника безопасности в бане	15
Глава 2	22
Чем баня может вам помочь?	22
Органы дыхания	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Илья Пирогов

## О пользе банных процедур и закаливания

### Введение

Вот-вот наступят выходные, а вы так и не решили, чем же занять себя и свою семью. Советуем вам, не долго думая, отправиться в баню, собрав все необходимые принадлежности и в первую очередь – веник из дубовых веток! Поверьте, лучшего товарища, способного избавить от тоски и разных недомоганий, вам не найти.

С давних пор баня для русского человека была не просто местом проведения водных процедур. Чего только не делали, приходя сюда. Даже гадали! Многие из древних обрядов и обычаев нами незаслуженно забыты, однако до сих будущие мужья последнюю субботу перед предстоящей женитьбой предпочитают проводить в бане со своими друзьями. Такие «банные мальчишники» обычно не обходятся без кружки пенистого пива, воблы, забавных историй об амурных похождениях присутствующих. А также без традиционных веников и ныряния в ледяную воду.

Если вы хоть раз в жизни были в настоящей русской бане

с ее целебным паром, то наверняка согласитесь, что после нее чувствуешь себя вновь родившимся. Куда-то исчезают и плохое настроение, и ломота в суставах, и прочие болячки, которые иногда буквально отравляют жизнь. Остается желание закрыть глаза и подольше продлить удовольствие.

Но для многих посещение бани может закончиться довольно плачевно. Недаром иностранцы так боятся русской бани, после которой едва ли не отправляются на тот свет. Привыкать к подобным процедурам нужно постепенно, с умом. А не так, чтобы через пятнадцать минут вас увозила скорая кардиологическая помощь.

Именно о ней, русской бане, идет речь в нашей книге, где вместе со сведениями о специальных банных средствах и принадлежностях, массаже и закаливании вниманию читателей предлагается информация о противопоказаниях к банным процедурам.

Думаем, после прочтения нашей книги у вас не возникнет никакого другого желания, кроме как, вооружившись веником и тазиком, отправиться в настоящую русскую баню.

# Глава 1

## Коротко о главном

### Устройство бани

Устройство русских бань не претерпело каких-либо серьезных изменений: убранство и необходимые аксессуары остались теми же, что и много веков назад. Главная идея обустройства осталась та же, но воплощают ее сегодня несколько по-другому.

Раньше баня представляла собой небольшую избушку, срубленную из цельных бревен. Обычно их строили около водоемов, чтобы не испытывать трудностей с водой. Внутреннее устройство бани таково: примерно треть всего помещения занимает печь – каменка. Внизу разжигается огонь, который и нагревает положенные сверху камни, а также отапливает помещение бани.

Когда камни раскалятся, огонь гасят, трубу закрывают заслонкой и парятся, поливая камни водой, чтобы образовывался пар. Парятся, взбираясь на полки, которые представляют из себя нечто вроде лестницы с четырьмя-пятью широкими ступеньками. Чем выше забирается человек, тем жарче и «ядренее» пар. На верхнем «этаже», почти под потол-

ком, рискуют париться только самые выносливые и крепкие парильщики.

Позднее бани стали строить не только из бревен, но и из кирпича. Дверь в бане делали очень крепкой, чтобы не было щелей. А для того чтобы в парилке не было сквозняка, перед дверью строили деревянный приступок. Первая комната такой бани называется предбанником. Ее оборудовали с максимальным удобством – скамейки, вешалки для одежды и пр.

По своим размерам предбанник значительно меньше самой парилки, от которой его отделяла тонкая древесная перегородка. Такую перегородку предпочитали делать из липы или хвойных пород деревьев.

В одном из углов бани находилась печь, на которой лежали большие круглые камни-валуны. Рядом с печью стояла кадка с большим запасом воды. В бане имелось одно маленькое окошко, оно располагалось над печкой. Окошко выполняло роль вытяжки. Таким образом, баньку можно было по необходимости проветрить.

Печь – сердце бани – имела несколько уровней. Самым нижним уровнем была небольшая выемка – поддувало. Над ним располагалась печь. От печи тянулся дымоход, а на печи находился слой камней. Кадка с водой рядом с печью позволяла по необходимости подбавлять пар, окатывая водой раскаленные валуны в каменке. Такая конструкция печи обеспечивала хорошую тягу при горении, а также вентиляцию

для банного помещения.

У большинства людей сейчас нет (или почти нет) возможности иметь свою деревянную баньку. Но существуют общественные бани, обшитые деревом и дающие прекрасный пар. К сожалению, бывает и так, что нередко под бани оборудуют здания, изначально не предназначавшиеся для этих целей. В них как следует попариться истинному ценителю вряд ли удастся. Существуют бани в подвальных помещениях, каменных зданиях. В них также труднее добиться настоящего ядерного пара. Особенно если стены выложены кафельной плиткой.

Часто встречаются общественные бани, в которых нет каменки, а пар поступает в парную по трубе из подсобного помещения, где топится печь. Техническая доставка пара в парную – детище цивилизации. Она хороша тем, что движением вентиля вы можете уменьшить или увеличить подачу пара.

Вообще, русская баня обычно строится в соответствии с древними традициями: из предбанника и парной. Расширенный вариант бани включает в себя большее количество помещений, первое из которых – прихожая. В этой комнате снимают уличную обувь и верхнюю одежду. Следующая комната – предбанник или раздевалка. Здесь человек освобождается от нательной одежды.

Из предбанника путь один – непосредственно в баню. В некоторых случаях она устраивается с учетом всех банных

пристрастий хозяина. В центральном помещении такой бани средняя температура и незначительный пар, здесь же стоят скамейки или лежанки. В этой комнате можно помыться. Массаж тоже лучше делать здесь, потому что температура воздуха способствует этой процедуре.

Сама парильня обогревается горячим воздухом, поступающим по трубам. Кроме этого, в парильне стоит каменка, которая нагревается при помощи электропечи. Так что при желании всегда можно поддать парку.

Комната отдыха является местом приятного времяпрепровождения после бани. Оборудование в ней – приоритет хозяина. Без чего он не представляет себе отдыха после бани? Телевизор, холодильник с пивом, самовар, диван и многое другое может оказаться в комнате отдыха – все зависит от его желания.

Время не оставило баню без технических новшеств. Свойства ее остаются прежними, а сама конструкция изменяется, в деталях приспособливаясь к новому времени. Это касается не только массы удобств, которыми современный человек привык себя окружать. Изменения произошли и с печью. Не все торопятся сделать нагрев каменки газовым или электрическим. Остались и такие любители попариться, кто отдает предпочтение старинному русскому методу – нагреву бани и каменки с помощью печи.

Современный вариант банной печи усложнился за счет деталей. Топка обязательно имеет поддувало, что позволяет

легко убирать из печи пепел. Поддувало стало значительно длиннее, чем было раньше. Оно обеспечивает также тягу, без которой огонь в печи был бы слабее. Камеры с камнями, которые служат для получения жара, защищены слоем песка.

Песок предохраняет камни от быстрого остывания, уменьшает потерю тепла. Строение дымохода бани очень похоже на комнатную конструкцию дымохода. Различие лишь в том, что выемка дымохода над самой печью делается шире и заполняется камнями. Чем больше камней, тем жарче будет парить банька.

Таково (в общих чертах) устройство современной бани – как общественной, так и собственной. Но прежде чем отправиться в это всеми любимое место, постарайтесь заблаговременно приготовить все необходимое, чтобы успешно попариться и ничем не омрачить удовольствия. Итак, что вам понадобится?

- Необходимые аксессуары

Собираясь попариться, не забудьте взять с собой тот минимум, без которого банная процедура просто немислима. В этот минимум входят такие хорошо известные всем вещи, как веник, тазик, мочалка, шампунь и мыло.

Начнем с неперменного атрибута бани – веника. Какой выбрать веник, как его правильно сложить и как им пользоваться? Не все сразу же ответят на эти вопросы. Давайте разберемся вместе.

Итак, прежде чем связать веник, примерно на одну чет-

верть очистите ветви от листьев, чтобы они не мешали при пользовании. Сколько веток вам понадобится для банного веника, решать только вам, но не делайте его слишком объемным и тяжелым, иначе в бане после нескольких взмахов руки устанут и никакого эффекта не получится.

Чтобы веник не натирал руки, сшейте специальный чехольчик из любой мягкой ткани. Надевайте этот чехол на ручку веника каждый раз, как входите в парилку.

Ветки для веника заготавливайте летом, берите их только в чаще леса, подальше от домов, дорог. Срежьте ветки и дайте им немного подвялиться, в этом случае веник будет намного качественнее. Теперь можно связывать – распределите ветки по длине, хороший веник не может быть короче 40 и длиннее 75—85 сантиметров. Не связывайте веник проволокой или металлической лентой, для этих целей лучше подойдет хлопчатобумажная бечевка.

Вы можете изготовить для себя несколько сортов веников, ведь различные породы деревьев обладают и разными свойствами. Березовый – наиболее популярный и известный веник, оказывающий комплексное воздействие на весь организм человека. Таким веником и расслабляющий массаж делают, и лечат многие кожные заболевания. Но помните, что пользоваться березовым веником можно не более пяти раз, иначе он превратится в настоящие розги.

Дубовый веник поможет вылечить кожные раздражения, снимет излишнюю потливость и окажет ранозаживляющее

действие. Кроме того, он обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Парилка же с хвойным венником (из сосны, ели, пихты или кедра) оказывает тонирующее и укрепляющее действие, вылечивает многие заболевания дыхательных путей, а благодаря тому что распаренная хвоя вызывает отхаркивающее действие – помогает при стойком бронхите. Кроме того, с древних времен хвоя использовалась при лечении ран и ожогов, обморожений и мокнущих экзем.

Если у вас есть какое-то серьезное заболевание внутренних органов, воспользуйтесь венником из можжевельника. Он оказывает желче- и мочегонное действие, активизирует иммунитет. Для скорейшего заживления ран, а также исцеления от застарелого ревматизма поможет венник из ивы.

Вообще, для банных венников можно использовать ветви и многих других деревьев и кустарников, которые растут у вас в саду или на даче, – калины, вишни, рябины, смородины и т. д. Перед использованием сухой венник необходимо запарить. Но каким бы хорошим не был ваш венник, одним им не обойтись.

Что еще необходимо в бане? Конечно же, таз для мытья. Хорошо, если вы возьмете с собой пластмассовый, эмалированный или оцинкованный тазик. В общественных банях, разумеется, вам предложат свободные тазики, но с целью соблюдения гигиены лучше все же принести свой таз.

Если вы все-таки забыли тазик дома, обязательно продез-

инфицируйте его: тщательно намыльте и обдайте кипятком.

Чтобы помыться в бане с удовольствием и не оплошать, нужно взять с собой также мыло и шампунь. Конечно, сами эти средства каждый выбирает по своему вкусу и желанию. Но шампунем и мылом необходимо правильно пользоваться. Одного легкого натирания и обмыливания мало; чтобы удалить отмершие частички кожи, понадобится хорошая мочалка.

Одно важное правило: не стоит мыться мочалкой и мылом до посещения парилки. Заходя сюда, возьмите только веник, а остальные принадлежности пусть остаются пока в помещении для мытья. Только когда вы распаритесь, кожа размякнет – можно тереться и мочалкой.

В бане вам понадобится натуральная мочалка. Весьма хороши мочалки из лыка или из высушенных плодов растения люффа, которые, когда с них снимут корочку, представляют собой нечто пористое, жесткое и переплетенное. Не берите с собой старую мочалку с разорванными волокнами, от такой все равно никакого проку не будет.

Пригодится в парилке шапочка для волос. Многие, наверное, удивятся – зачем она в бане. Между тем она совершенно необходима: шапочка спасет ваши волосы от сильного жара и не даст их испортить.

Заменить шапочку может обычное махровое полотенце. Оно защитит не только от пара, но и от перегрева.

Наконец, в бане просто необходимы тапочки. Этот пред-

мет нужен для предупреждения многих неприятностей, например, грибковых заболеваний ног. Тапочки не должны быть скользкими, поэтому, выбирая их, отдавайте предпочтение изделиям с рельефной подошвой.

Кроме того, выбирайте тапочки закрытой модели, то есть чтобы носок и пятка были полностью спрятаны, так меньше шансов заразиться.

Все аксессуары – полотенце, тапочки и шапочку выберите яркого цвета. Такой оригинальный комплект поднимет настроение, а значит, сделает процедуру мытья в бане более эффективной и приятной.

# Техника безопасности в бане

В этой главе мы постараемся коротко, но содержательно и интересно рассказать о технике безопасного пребывания в бане. Травма – весьма неприятная штука, которая может случиться где угодно, а уж в бане, на скользком полу, или в парилке, возле чана с кипятком – и подавно. Она способна не только омрачить визит в баню, но и на какое-то время вообще лишить вас возможности посещать какие бы то ни было заведения и учреждения.

Отправляясь в баню, постарайтесь предусмотреть возможные неприятности, которые могут вас там подстеречь, и позаботьтесь о том, чтобы этого не произошло. А чтобы сделать это максимально эффективно, читайте эту главу, в которой как раз и рассказывается о травмах, их предупреждении и лечении. Ведь если несчастье все же произошло, нужно быстро и качественно оказать первую помощь.

Первая помощь на месте происшествия заключается в прекращении воздействия травмирующего фактора, временной остановке кровотечения, наложении повязки и обеспечении неподвижности поврежденной части тела.

Травма вдвойне больней оттого, что она неожиданна, тем более в бане. Так что будьте повнимательней и смотрите под ноги, заходя в помывочное отделение. Слякоть, сырость, обилие мыльной пены и скользкие тапочки – вот

составляющие травматической ситуации, способные сослужить вам скверную службу. Зазевавшись, можно поскользнуться, упасть и травмировать себе все что угодно, причем отделаться вы можете как обычным синяком, так и сложным переломом, который уложит вас в постель на несколько месяцев.

Заходите в банное отделение аккуратно, внимательно глядя себе под ноги, а не глаза по сторонам и не выискивая в голой толпе знакомых, дабы поболтать. Выбрав место для мытья, приведите его в порядок. Стол для мытья ополосните горячей водой, но будьте при этом предельно осторожны, а то можно обжечься самому и ненароком обжечь и соседа.

Подходя к кранам с водой, определите сначала, где горячая и холодная вода, откройте кран с холодной водой. Во избежание ожогов лучше сначала набрать в таз холодную воду и постепенно разбавить ее горячей.

Если вы все-таки обожглись, подержите обожженное место под несильной струей холодной воды. Эта простая процедура вызывает сужение сосудов и препятствует образованию волдырей. Такое же воздействие оказывает повязка, смоченная раствором марганцовокислого калия, она «дубит» кожу и также предупреждает возникновение пузырей. При более сильных ожогах необходимо наложить на поврежденную область асептическую повязку и как можно скорее обратиться к врачу.

В бане можно получить не только ожог, но и порезаться о

разбитый кем-то пузырек или брошенную бритву. И порезы эти могут быть разной степени тяжести. О некоторых способах остановки крови мы вас проконсультируем.

При незначительных мелких порезах достаточно смазать кожу настойкой йода. Когда вы выйдете из бани, наложите на ранку асептическую повязку на 2—3 дня или просто заклейте это место бактерицидным лейкопластырем.

При более сильном порезе для остановки кровотечения применяются различные способы. Можно наложить на кровоточащее место давящую повязку. Если кровь идет очень сильно, надо уложить пострадавшего и зафиксировать травмированную конечность в приподнятом положении. Это особенно эффективно при венозном кровотечении, так как уменьшается кровенаполнение сосудов конечности.

Можно также наложить жгут выше пореза. Жгут растягивают и делают 2—3 оборота вокруг конечности, с некоторой силой сдавливая мягкие ткани. Чтобы не ущемлялась кожа, жгут обычно накладывают поверх одежды. Но поскольку в бане вряд ли можно отыскать оригинал, моющейся прямо в одежде, попытайтесь предусмотреть и это и, накладывая жгут, подложите под него хоть что-нибудь. Сойдет все, что окажется под рукой, – мочалка, шапочка, полотенце и т. п.

В бане также может случиться потеря сознания или обморок, особенно у детей и престарелых людей. Причиной этого бывают как общая ослабленность, так и перегрев или температурный шок (если человек, выйдя из парилки, тут же оку-

нается в бассейн с ледяной водой). В таком случае главное – ничего не вливать в рот пострадавшему, так как человек может захлебнуться. Лучше сразу перенести его в прохладное место, что-нибудь подложить под ноги, а на голову – холодный компресс или повязку.

Но наиболее часто встречающаяся в бане травма – банальный вывих конечности. Вывихом называют стойкое смещение концов костей, входящих в один сустав. Вывих может возникнуть в результате падения или сильного удара. Для него характерна боль в области поврежденного сустава и неестественное положение пораженной конечности.

В принципе, вывихнуть можно любую конечность, однако пальму первенства держат вывихи лодыжек – примерно 80 % всех травм, случающихся в бане. Что же надо сделать, чтобы с вами этого не произошло, а если уж произошло, как свести к минимуму неприятные последствия?

Во первых, чтобы избежать вывихов, нужно просто быть внимательным и более или менее соблюдать правила безопасности в бане.

Первая помощь при вывихе сустава заключается в фиксации или иммобилизации (неподвижности) повреждений конечностей. При вывихе сустава верхней конечности руку надо зафиксировать, подвесив ее на косынке, а при вывихах суставов нижних конечностей пострадавшего нужно уложить и на носилках доставить в больницу.

Помимо вывихов, в бане вас могут «поджидать» еще и

ушибы. При ушибе повреждаются мягкие ткани тела, в результате возникают кровоподтек или припухлость.

При ушибах нужен холодный компресс. Сложите салфетку и намочите ее в холодной воде, затем приложите к ушибленному месту. При сильных ушибах лучше приподнять ушибленную ногу или руку, чтобы замедлить циркуляцию крови и избежать появления сильных кровоподтеков.

И наконец, наиболее «травмирующее» происшествие – перелом. Надеемся, с вами этого уж точно не произойдет, но тем не менее надо знать и об этом. При подозрении на перелом кости первой помощью является обеспечение неподвижности места повреждения. Для этого на место предполагаемого перелома накладывают шины.

Как правило, специальных шин, когда случается непредвиденное, не оказывается. В этом случае можно воспользоваться подручными материалами: фанеркой, дощечкой, палкой или хотя бы баннным веником. Шины накладывают, чтобы они выходили за уровень суставов и создавали неподвижность. Потом шины скрепляют бинтами, а в случае их отсутствия – любыми подручными материалами: полотенцами, салфетками. В конце концов, вы же не медик, и ваша задача помочь пострадавшему, пока не придут врачи «скорой помощи».

В бане может произойти и еще одна неприятность, а именно отравление. Но, конечно, не пищевое, а угарным газом. В общественной бане это мало вероятно, а вот в частной бань-

ке – запросто. Раньше чаще всего угорали люди в банях, топившихся по-черному, когда из-за закрытого дымохода дым проникал в мыльное отделение, и люди травились им. В наше время «черных» бань практически не существует, однако и в современных частных банях можно допариться до полной потери сознания.

Пострадавших от угарного газа нужно обязательно поместить в более прохладное помещение, по возможности обеспечив приток свежего воздуха. Температура предбанника как раз способствует быстрому возвращению чувств.

Когда вы вынесете пострадавшего в прохладное место, положите его и для улучшения кровоснабжения мозга лучше всего похлопайте по щекам. Если есть нашатырь, обязательно следует поднести к носу пострадавшего ваточку, смоченную им. После этого обычно возвращается сознание. При обмороках рекомендуется немного приподнять ноги пострадавшего, положив под колени сумку с вещами, а на голову – салфетку, смоченную холодной водой.

Вот, собственно, далеко не полный перечень «банного травматизма». Мы не ставили себе целей напугать вас, просто, как говорится, кто предупрежден – тот защищен. Разумеется, от души желаем, чтобы ваш банный день не был омрачен травмами и неприятностями, чтобы вы спокойно попарились, получив в бане не перелом или ушиб, а заряд бодрости и хорошего настроения.

Особенно это важно для женщин, ведь именно в бане они

могут смыть с себя все хвори, омолодиться и похорошеть. Баня и сама по себе оказывает чудесное воздействие на женский организм, а если еще воспользоваться копилкой народных советов, народной косметикой и методиками похудения, вы выйдете из нее, помолодев и похорошев до неузнаваемости.

# **Глава 2**

## **О пользе бани для вашего здоровья**

### **Чем баня может вам помочь?**

Не задумывались ли вы когда-нибудь о пользе бани? Нет? А ведь это изобретение существует много веков! Почему же люди предпочитают ходить в бани, ведь не только же для того, чтобы хорошо отмыться (что, конечно, само по себе тоже важно)? Приверженцев у нее много потому, что баня обладает лечебными свойствами, которые были обнаружены еще в древности.

Так, например, известно, что древнегреческий врач Гиппократ – один из основателей медицины – не раз назначал в качестве лечения именно парную, полагая, что яды и шлаки, которые накапливаются в организме во время болезни и отравляют его, непременно нужно выводить через усиленное потоотделение. А где же это лучше всего сделать, как не в бане? В своем трактате этот знаток человеческих душ и тел писал, что организму под силу справиться с болезнью самостоятельно, поскольку его жизненные силы неисчерпаемы, нужно только их освободить и направить в нужное русло.

Нужно сказать, что Гиппократ и сам успешно пользовался своими методами лечения, вследствие чего прожил ни много ни мало, а 110 лет! А это что нибудь да значит!

В своей лечебной практике он пользовался водолечением, считая, что вода – это один из тех немногих природных источников, откуда человек черпает силу и жизненную энергию.

Вообще, в Древней Греции, как, впрочем, и в Древнем Риме, большинство оздоровительных процедур проводилось в термах (своеобразных банях). Римские медики справедливо полагали, что вода и пар (как сухой, так и влажный) способны поистине творить чудеса. А знаменитый врач того времени Асклепиад – даже выработал особую медицинскую доктрину, согласно которой лечить больных следует «правильно, скоро и приятно». Именно такое лечение и возможно в бане!

Есть и еще одно свидетельство того, что в древности бани служили не только целям гигиены, но и для лечения многих заболеваний. Такое свидетельство предоставляет лингвистика: некоторые ученые предполагают, что само название «баня» произошло от латинского «*balneum*», что в переводе означает «исцелять боль», и от этого же пошла такая отрасль медицины, как бальнеология, использующая для лечения больных такие природные ресурсы, как грязи, воды, ил.

А как же дело обстояло в Древней Руси? Безусловно, на родине славян бани пользовались не меньшей популярно-

стью, чем в Европе. Наши предки тоже знали о целебных свойствах бань и предпочитали лечиться именно с помощью этого, а не какого-нибудь другого средства. Считалось, что хорошо натопленная банька может исцелить любого, даже самого безнадежного больного.

Испокон веков с помощью банных процедур на Руси лечили практически все хвори – подагру и простуду, заболевания опорно-двигательного аппарата и нервной системы, кожные заболевания и посттравматический синдром, делали массаж, вправляли суставы... Нет такой болезни, при которой баня бы не помогла. Даже если париться до изнеможения человек не мог, он тем не менее не пренебрегал баней, а уж тем более – послебанными процедурами.

Ведь, скажем, попив после баньки чайку, можно улучшить деятельность сердца, почек, желудка, кишечника... Можно так подобрать состав травяного чая, что его действие скажется на всем организме, а можно воздействовать на какой-то определенный больной орган...

Прежде чем немедленно собираться в баню, стремясь исцелиться и омолодиться, ознакомьтесь с несколькими простыми правилами ее посещения, иначе лечебного эффекта придется ждать достаточно долго:

1. нельзя париться натошак;
2. нельзя париться после обильного приема пищи;
3. перед походом в баню надо легко перекусить (блюда из овощей или фруктов);

4. нельзя париться сразу после сильного переутомления;
4. нельзя париться, если вам нездоровится;
5. переходы температур должны быть постепенными;
6. перед тем как войти в парилку, необходимо ополоснуть-ся, но нельзя мыться с мылом и мочить голову;
7. перед парной тот, кто плохо переносит высокую температуру, должен надеть на голову специальную шапочку (лучше шерстяную), которую время от времени нужно смачивать холодной водой. Можно надеть и рукавицы;
8. после посещения бани советуем принимать столовую минеральную воду, чай с настоями лекарственных и тонизирующих трав, различные натуральные соки. Особенно полезен подсолненный томатный сок, который не только хорошо утоляет жажду, но и восполняет потерю солей;
9. хорошо употреблять в пищу после парной свежие фрукты и сухофрукты;
10. общее время продолжительности банной процедуры не должно превышать два часа, включая время отдыха;
11. находясь в бане, не забывайте следить за своим самочувствием. При появлении общей слабости, головной боли, тошноты, головокружения, неустойчивой походки, жжения кожных покровов процедуру следует немедленно прекратить. Лучше выйти в помещение для отдыха и посидеть там, прислонившись спиной к чему-либо, или слегка прилечь. Попытки перетерпеть неприятные ощущения могут закончиться тепловым ударом;

12. прием спиртного перед парной категорически противопоказан;

13. курение после парной не рекомендуется;

14. и самое главное – перед тем как начать оздоровительные процедуры с посещением парной, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Ну а мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми методиками оздоровительных банных процедур. Итак...

# Органы дыхания

О пользе банных процедур и просто посещения бани для лечения заболеваний органов дыхания и поддержания удовлетворительного состояния тех, кто подвержен им, можно говорить очень долго. Известно, что горячий воздух и пар часто остаются единственным средством при определенных заболеваниях. Отдавая свое тепло, прогревая легкие, не давая возможности болезнетворным бактериям проникать в организм и размножаться в нем, горячий пар благоприятно воздействует не только на больные органы, но и на весь организм в целом, что также немаловажно, поскольку здоровый организм активно противостоит любым болезням.

Существует мнение, что посещение бань не приносит особой пользы и вполне может быть заменено принятием ванны дома. Однако это мнение является заблуждением, опровергаемым тысячелетним опытом человечества.

Уже за 1800 лет до нашей эры в древнеиндусской книге «Веды» было сказано следующее: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, она целебна от всяких болезней...». А вот еще одно изречение древних индийских мудрецов: «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.