

ПАРИМСЯ – «НЕ ПАРИМСЯ»!

Иногда – особенно остро это ощущается зимой – так хочется насладиться горячим уютом парной: **очистить душу и тело, отпустить прочь вместе с легким паром тяжелые мысли**, да и просто согреться! А если хочется, зачем же отказывать себе в этой приятной и полезной процедуре?



Но все ли мы готовы к этому? Ведь баня – дело серьезное и ответственное. И подходить к нему надо «с чувством, с толком, с расстановкой».

«В тот день не старишься, когда в бане паришься»

Современные медики подтверждают целительные свойства русской бани: она значительно снижает в организме уровень молочной кислоты – основного фактора усталости. Обильный пот уносит из тела соли натрия, мочевину – вредные для организма вещества; это облегчает работу почек, стабилизирует водно-солевой обмен. Усиленное сгорание старых белковых отложений дает толчок к образованию новых соединений, благодаря чему организм очищается, а это и есть одно из действеннейших средств борьбы со старением. Особенно полезна парная для женщин: баня поможет сохранить упругость кожи и сбросить лишний вес.

Баня закаляет организм, помогает сопротивляться простуде и не поддаваться унынию пасмурных дней.

Баня позволяет расслабиться и восполнить ресурсы организма, повышает переносимость к нагрузкам, поэтому она особенно популярна среди физически активных людей. Пребывание в парной напоминает спортивную тренировку, - надо постепенно повышать уровень. Жар бани усиливает кровообращение, дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы, но при этом, в отличие от спорта, не требует мышечных усилий. Не менее важную помощь баня оказывает в общем восстановлении сил. После бани поднимается настроение, появляется аппетит, происходит перезагрузка после рабочей недели.



«Рациональный подход»

Баня – прекрасное средство от хандры и недугов, доступное каждому: на даче или в городе. Но оно требует особого подхода, постепенности и осторожности.

Опытные любители бани рекомендуют заходить в парную несколько раз с короткими интервалами отдыха и продолжительным отдыхом в конце. Париться в бане можно лишь через час-полтора после еды. Нельзя пить крепкие алкогольные напитки или употреблять большое количество любой жидкости. Если вы подвергались тяжелым физическим нагрузкам, перед парной лучше отдохните.



Если нет противопоказаний, тем, кто не посещал баню раньше, а также пожилым людям надо обстоятельно подготовиться, прежде чем заходить в парную: несколько минут следует постоять под горячим душем. Тем, кто уверен в своем здоровье и привык к парной, достаточно теплого душа. Но голову в любом случае надо оставить сухой – так будет легче переносить высокие температуры.

В парной не стоит много двигаться. Суeta в бане не позволит вашему телу и нервной системе отдохнуть, и вы не получите желаемого эффекта.

Баня – дело неспешное.

«Защищайтесь»

Защищайте кожу: перед парной не следует мыться с мылом – этим вы удалите слой, предохраняющий кожу.

Голову лучше повязать полотенцем в виде чалмы, которую вы постоянно будете смачивать водой, предохраняясь от перегрева. Вариант с резиновой шапочкой в парной нежелателен: она может пережимать кровеносные сосуды. А вот специальная войлочная шапка для парной подойдет идеально.

Если вы беспокоитесь о нежной коже рук, можно защитить ее шерстяными рукавицами.

Не забудьте подстелить полотенце, так как полки обычно очень горячий. Ноги полезно положить выше головы, на подставку. Дышать в парной следует ртом.

«Парная»

Не спешите сразу на верхнюю полку, где самый жар, - полежите, поворачиваясь с боку на бок, минут пять на средней полке. Ваше тело должно прогреться, и симптом этого – обильное потоотделение. После первого прогревания нужно сделать небольшой перерыв, для этого проведите пару минут в предбаннике, подвигайтесь там: походите, сделайте приседания, но без особой нагрузки! Движение должно лишь немного замедлить



процесс охлаждения тела после парной.

Оптимальное время пребывания в парной во второй заход – 10 минут (при температуре воздуха 90 °С и влажности 10%). Во время отдыха хорошо выпить

небольшими глотками чашку крепкого чая, кваса, сока или негазированной минеральной воды.

После 10 минут в парной следует 10-минутный перерыв. Холодный душ или купание в купели разумно применять после двух-трех заходов в парную. Затем надо прилечь и отдохнуть. Ведь настоящая парная заставляет организм трудиться.

Число заходов и время пребывания в парной зависят от вашего самочувствия. Немедленно прекратите процедуры при ощущении вялости, затрудненном дыхании, головокружении, учащенном сердцебиении.

Время последнего парения должно быть короче предыдущих, оптимально – до 5 минут. Если же вы собираетесь нырять в прорубь или кататься по снегу, прогрейтесь как можно лучше.



ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА АРОМАТЕРАПИЯ В ПАРНОЙ. Разбавьте ароматические масла в ковше с негорячей водой, на хорошо разогретую печь плесните сначала чистой воды, а потом мелкими порциями разбрызгайте на верхние камни ароматную воду.

Для восстановления жизненных сил: по 2 капли бергамота, лимона, иланг-иланга, 4 капли грейпфрута и 3 капли герани.

Для снижения веса: по 2 капли имбиря, можжевельника и мяты.

Для укрепления иммунитета: 3 капли розмарина, 2 капли лаванды, 2 капли эвкалипта, по 1 капле корицы и мяты.

«БаннЫй веник»

БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК: в листьях и почках березы содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Все эти вещества способствуют очищению кожи, она становится мягкой и шелковистой.

ДУБОВЫЙ ВЕНИК хорошо очищает жирную кожу, оказывает противовоспалительное действие и делает ее матовой и упругой. Оказывает лечебный эффект при различных кожных заболеваниях: золотухе, экземе, сыпи.

Во второй заход в парилку можно взять веник, предварительно распаренный в тазу с горячей водой. При парении с веником влажность должна быть выше. Менее влажным можно сделать пар, если вылить на камни несколько стаканов воды. Если

же воду выливать большими порциями, пар горячим облаком оседает на кожу и жжет ее, да и на сердечно-сосудистую систему действует такой пар тяжело.

Владение веником в парной – подлинное искусство, которому непросто научиться.

Веник нужен не для того, чтобы выбить им дух из тела «жертвы». Движения веника должны быть мягкими, гибкими; он должен едва касаться тела и быть чуть влажным, поэтому его периодически следует смачивать в теплой воде. Чем выше температура парной, тем осторожнее вы должны махать веником. Особенно аккуратно обращайтесь с лицом и головой: неосторожное движение может обжечь кожу лица и ушей.

Веник быстро вянет, поэтому, покидая парную, берите его с собой и окунайте в воду. Однако слишком мокрым он тоже быть не должен – иначе брызги будут чрезмерно увлажнять воздух.



Итак, несколько советов начинающему. Тот, кого парят веником, ложится на живот. Влажный веник следует прогреть, подняв его к потолку парилки. Затем парильщик делает поглаживающие движения веником от стоп к голове, обязательно легко касаясь тела.

После этого веник поднимают вверх, захватывая более горячий воздух, опускают в области поясницы или коленей и прижимают рукой на 2-3 секунды, основательно прогревая. Это называется компресс.



Затем в течение 1 минуты продолжают легкие похлопывания веником: первым делом по спине, потом по пояснице, тазу, бедрам, икрам и стопам. Снова проглаживание протяженностью в минуту, но не так медленно, как в первый раз.

Теперь все то же самое, только тот, кого парят, должен перевернуться на спину. Потом снова процедура переходит на спину – более энергичное похлестывание в сочетании с компрессом.

Не забывайте: чем выше температура, тем слабее удар. После парения не спешите выйти из парной, посидите на нижней полке. Затем – теплый душ, и приступайте к охлаждению.

«После охлаждения»

Хорошенько охладившись в ледяной воде, примите душ и обсохните в предбаннике, где можно прилечь минут на 10-15. Полотенцем лучше не вытираться, так как это вызовет выделение пота. Вытрите лишь волосы и лицо. Одевайтесь только тогда когда потоотделение прекратится.

«Финальный аккорд»

Как следует пропарившись и смыв остатки пота, можно делать маски для лица и тела, легкий массаж. Если у вас будет желание, сделайте себе массаж ног с различными кремами: на бедрах вы можете использовать антицеллюлитные средства, на икрах – средства для укрепления сосудов, а для стоп подобрать питательный или антисептический крем. Массаж следует делать снизу вверх, то есть от голеностопного сустава до нижней трети бедер. Тщательно разомните ступни и пальцы ног, уделяя особое внимание своду стопы. Разотрите обеими ладонями икры. Во время массажа применяйте поглаживания, разминания и растирания. Завершите массаж поглаживанием всех мышц – от коленного сустава к паховой области – обеими руками.



Прекрасным финальным аккордом станет вкусный и полезный напиток: свежавыжатый сок, зеленый или травяной чай, стакан слабогазированной или негазированной воды с долькой лимона.

ТРАВЫ ДЛЯ УСПОКАИВАЮЩЕГО ЧАЯ: ромашка, липовый цвет.

МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ, конечно, дело вкуса: кому-то подойдет монотонное, завораживающее пение тибетских монахов-буддистов, а кому-то – звуки природы (шелест и шорохи леса, птичьи голоса, шум моря).

Будьте Здоровы!

Психолог ГБУ «КЦСОН Новолялинского района» С.В. Костюкович