

Алексей Мичман
Полезьа бани для Вашей красоты



Алексей Мичман
Польза бани для
Вашей красоты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28720639

ISBN 9785449018366

Аннотация

Баня – один из лучших способов оздоровления, как физического, так и душевного. Она прогревает организм и моментально активизирует обмен веществ, помогает справиться со многими болезнями и избавиться от лишнего веса. Несколько посещений – и улучшается работа всех органов: сердца, легких, сосудистой системы. Баня повышает иммунитет, позволяет забыть о стрессе, дарит расслабление, ощущение покоя и комфорта.

Содержание

Введение	5
Русский дух	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Полезьа бани для Вашей красоты

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1836-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Баня – один из лучших способов оздоровления, как физического, так и душевного. Она прогревает организм и моментально активизирует обмен веществ, помогает справиться со многими болезнями и избавиться от лишнего веса. Несколько посещений – и улучшается работа всех органов: сердца, легких, сосудистой системы. Баня повышает иммунитет, позволяет забыть о стрессе, дарит расслабление, ощущение покоя и комфорта. А насколько такие процедуры улучшают состояние кожи! Она быстро становится чистой, гладкой и эластичной. Пар раскрывает поры, что способствует выводу токсинов.

Русский дух

Русская баня обычно деревянная. В парной непременно есть кирпичная печь, в которой лежат раскаленные камни. Периодически их поливают небольшим количеством воды (иногда в воду добавляют настои или отвары разных трав), так и образуется пар. Чем больше пара, тем будет жарче. «Русский» жар должен хорошо прогревать, но не обжигать. Температура в парной не превышает 65—75 °С при влажности 80—90%. Горячий воздух действует мягче именно из-за довольно высокой влажности. Правильный пар очищает атмосферу парной, ведь, конденсируясь, он поглощает все, что вы «надышали». Именно поэтому в деревянных потолках русской бани делают небольшие просветы, через которые выходит лишняя влага, а пол имеет легкий наклон, чтобы она стекала, не задерживаясь.

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.