

Алла Тинкер

**Баннные
размышления**

Алла Тинкер

Баннные размышления

«Издательские решения»

Тинкер А.

Банные размышления / А. Тинкер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501073-5

Далеко не уникальный и далеко не полный сборник сведений о бане. Но в нем есть все необходимое, что позволяет сознательно пользоваться баней для своего блага и удовольствия, избегая малейшего вреда здоровью.

ISBN 978-5-00-501073-5

© Тинкер А.
© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Глава 1. О бане, в воспоминаниях.	7
Глава 2. Правила банного отдыха	8
Глава 3. Суббота – банный день!	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Банные размышления

Алла Тинкер

© Алла Тинкер, 2019

ISBN 978-5-0050-1073-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Если гонять вес не требуется, то париться надо немного иначе – надо обязательно включать холодные процедуры, то есть обливания холодной водой, холодный душ или плавание в бассейне с холодной водой.

Аннотация

Далеко не уникальный и далеко не полный сборник сведений о бане. Но, в нем есть все необходимое, что позволяет сознательно пользоваться баней для своего блага и удовольствия, избегая малейшего вреда здоровью.

Информация в сборнике изначально предполагалась для личного пользования. Сейчас, благодаря современным информационным Интернет-ресурсам, я могу поделиться этой книгой с моей любимой сестрой Ольгой и другими заядлыми банщиками и банщицами.

Примечание:

В репортажах о банях народов мира использованы материалы с Интернет-источника:
<http://new.rusbani.ru>



Глава 1. О бане, в воспоминаниях.

*Баня – это большая грубая женщина с таким странным именем.
Воспоминания из детства.*

Вы спросите, почему о бане, при чем тут воспоминания. А все просто, я очень люблю баню и банные процедуры и не собираюсь бросать столь полезное и оздоровительное мероприятие. И в этот сборник, благо появилась такая возможность, я постаралась как можно больше включить информации об истории возникновения бань, банном отдыхе и банных законах, которые требуют неукоснительного исполнения, если, конечно, мы хотим, чтобы пребывание в бане приносило пользу, а не вред.

С детства в памяти осталось, когда мама нас с сестрой приводила в баню. Перед входом в парное отделение висел плакат с надписью: «Баня парит, баня правит». И было в этом плакате что-то укозябельно-назидательно-жуткое для детского ума, и уж точно совсем для него непонятное: кого парит и кем правит баня? Сидя в длиннющей очереди и читая это изречение, я почему-то представляла, что баня – это большая грубая женщина с таким странным именем, которая все время ходит с шайкой горячей воды и норовит кого-нибудь из нее окатить, от этого ее все боятся, а она правит всеми.

Помню даже один такой сон из далекого прошлого с женщиной-Баней. Потом как-нибудь вам о нем расскажу, обязательно расскажу. У меня в голове всяких снов разных – вагон и маленькая тележка, еще на один сборник с лихвой наберется...

Продолжу. От самого посещения бани в ту детскую пору у меня тоже никаких приятных ощущений в памяти не сохранилось. Да, да, и все начиналось с мыла, белого мыла, страшно щиплющего глаза, которое почему-то называлось «Детское». Я боялась его как огня, иногда даже ревела как настоящая рёва.

Но если тебя привели в баню, то терпи. Гигиена превыше всего.

Помню, в моечном отделении большие каменные скамейки и алюминиевые тазы. Тебя сажают в такой, моют и трут мочалкой, обливают теплой водой и... хвалят. А чтобы не так сильно и долго плакала – бросают пластмассового желтого утенка тебе в тазик.

Радостно было лишь после бани. Объясню. В нашей бане имелся буфет. Там собирались вымывшиеся. В буфете стояли деревянные бочки с пивом. А на стойке блестели вытянутые, острием вниз, стеклянные конусы с томатным, яблочным и березовым соком. Пиво тогда подавали в тяжелых пол-литровых бокалах, сок – в граненых стаканах. Я очень любила томатный сок.

Также здорово было потом, после жарилки-парилки выходить на улицу, где дышалось легко и приятно. Пока ждешь родителей, нарежешь пару-тройку кругов вокруг бани, ощутишь свежий ветерок на коже и красота.

Потом мы переехали в квартиру, где была ванна. И на долгие годы я забыла о существовании бани. Попала туда вновь лишь в двадцать лет (институтские подружки за компанию вытащили). И все – с тех пор «заболела» баней. Я не знаю, какие еще ощущения могут сравниться с банными и послебанными? Легкость, чистоту, здоровье – все это дает баня, причем любая. И турецкая, и финская бани хороши, но особенно полезна для здоровья наша русская парная с веничком.

Глава 2. Правила банного отдыха

Испокон веков мылись в бане наши разумные предки. В баню ходили и здоровые, чтобы не заболеть, и хилые, недужные, чтобы прогнать из костей ломоту, выбить хворь венником.

С тех давних времен осталось приветствие, которым встречают вымывшегося в бане: «С легким паром!». И еще мне нравится выражение: «Пар это любит!». А Древние римляне, те при встречах в бане всегда интересовались: «Как потеете?». Эти и многие другие традиции дошли до наших дней. О них мы также поговорим на страницах данного сборника «Банные размышления».

Совсем даже не страшно, если я где-то повторяюсь. Повторенье – мать ученья. Да, кстати, с этого мы и начинали. Посещение бани – прекрасная гигиеническая процедура. А главным образом, – это физическое и духовное оздоровление всего человеческого организма.

Нужно понимать, что у парной есть свои законы. Пошагово со временем я для себя определила те несколько правил, которые нужно соблюдать, чтобы эффективность процедуры была наивысшей.

Поделюсь. Вот эти несколько правил:

1. Не ходить в парную после обильного застолья.
2. Находясь в парной желательно находиться в лежачем состоянии, так как именно в таком положении происходит наиболее сильное потоотделение.
3. Процедуры должны быть непродолжительными, в среднем по 10—15 минут, а повторять их лучше всего, выдержав после процедуры минут 20—30 в более прохладном помещении. То есть, другими словами, время отдыха между процедурами должно быть в два раза продолжительнее, чем сама процедура.
4. Пар должен быть сухим. Важно помнить, чем суше пар, тем быстрее происходит процесс испарения пота с поверхности тела. Тело при этом не должно покрываться слоем пота, так как в таком случае само потоотделение приостанавливает очищение загрязненных пор.
5. Употреблять жидкость перед парилкой нужно в ограниченном количестве, причем пить необходимо маленькими глотками. Питье должно быть горячим, потому что именно в таком случае сброс лишнего веса будет наиболее эффективным, поскольку организм предварительно прогрет горячим напитком.
6. Ни в коем случае не доводить посещение парилки до неразумного максимума. Два раза в неделю, не чаще (это, конечно же, касается новичков). Если не привыкший к таким процедурам человек не послушает совета, он подвергнет себя риску подорвать здоровье.
7. Процесс похудения происходит за счет уменьшения количества влаги в организме. Поэтому после парной необходимо восстановить часть потерянной влаги квасом, чаем, соком или же любым напитком на свой вкус.

8. Не принимать после парилки резко холодного душа, если вы пришли в баню с целью снизить вес. Необходимо, чтобы тело остывало само собой. У некоторых людей после парилки потоотделение даже усиливается.

9. Не употреблять в пищу много соленого перед тем, как пойти в баню. Нужно понимать, что соль замедляет потоотделение и забивает поры. Лучше заменить соленые блюда на горькие – пар это любит.

10. После парной можно поесть немного плотнее, чем обычно, не боясь поправиться. В любом случае калорий потрачено больше, а усваиваются они после парилки, как это ни странно, меньше, чем обычно.

11. Последний раз, выйдя из парной, следует завернуться в теплую простыню, чтобы разогретое тело могло еще на некоторое время сохранить свое тепло, и потоотделение продолжалось подольше.

Безусловно, все те правила, что я соблюдаю, не могут являться единственно правильными. И каждый вправе поступать так, как сочтет нужным. И все же, в интересах своего же здоровья просто нужно о них знать и стараться их придерживаться.

Да, и еще, баня – прекрасное место для общения друзей и родственных душ.

Недаром о бане народ сложил множество легенд, пословиц, поговорок, которые выражают искреннюю любовь человека к бане. Так давайте чаще посещать баню, и в случае соблюдения рекомендаций и правил посещения бани, наш организм будет полон жизненных сил и здоровья!

Глава 3. Суббота – банный день!

*Иду, на босу ногу валенки, среди сугробов тропка узкая ведёт туда,
где на завалинке курится паром банька русская.*

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.