

Алла Тинкер

**Банные
размышления**

Алла Тинкер

Банные размышления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43201586

ISBN 9785005010735

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.

Содержание

Аннотация	5
Глава 1. О бане, в воспоминаниях.	7
Глава 2. Правила банного отдыха	10
Глава 3. Суббота – банный день!	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Баннные 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 холодовые 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 ко-

го-нибудь из нее окатить, от этого ее все боятся, а она прavit 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 редела 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 вы-

тянутые, 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 повторяю. 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 эффек-

тивным, 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 по-

трачено 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.