Государственное учреждение здравоохранения

Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

**Баня для здоровья**

**Памятка**

***Баня — первое средство, чтобы укрепить иммунитет, повысить общую сопротивля­емость организма инфекциям, улучшить кровообращение и вывести из ор­ганизма все шлаки, а также улучшить свое настроение, работоспособность и самочувствие.***

***Бани бывают разные — водяные, или японские, суховоздушные (типа финской сауны), турецкие.***

***Русская баня спо­собствует равномерному прогреванию всего тела, что очень важно для за­каливания, и в то же время не препятствует испарению влаги с кожи, не пе­ресушивает ее. Очень важное достоинство русской бани — возможность добиться нужной именно для себя температуры и влажности воздуха.***

**Что нужно знать новичку**

Отправляясь в баню, положите в сумку сменное белье, веник, про­стыню или махровое полотенце, мы­ло, войлочную шапочку для парилки, пемзу, мочалку, маникюрные ножни­цы, массажную щетку. Пригодится и маленькое махровое полотенце, на которое вы будете садиться в па­рилке и которым будете удалять пот с тела, чтобы не перегреваться. За­хватите также термос с чаем, фрук­ты.

Скамью в моечном отделении сразу облейте кипятком, чтобы она стала горячей. В один таз налейте кипяток и опустите в него веник, другим тазом накройте его.

Тем, кто не может сразу приспо­собиться к высокой температуре, а также людям с вегето-сосудистыми неврозами и перепадами артериального давления (в случае, если парная им не противопоказана) сле­дует вначале принять горячий душ, оставив волосы сухими, или горя­чую ножную ванну.

Перед парилкой не рекомендуется мыться с мылом — оно смывает с тела жир, который предохраняет кожу от жжения, осо­бенно если вы пользуетесь веником. Мыться с мылом следует после пар­ной.

Кстати, русскую баню вместе с вами могут посещать и дети, начи­ная с двух лет. Для первого посеще­ния парильного отделения с темпе­ратурой воздуха не выше 50-60 °С и влажностью 5-20% им достаточно одной-полутора минут. Через полто­ра-два месяца продолжительность их пребывания в парилке можно увеличить до 5 минут.

Лучшее время для посещения бани — утро. Если в бане есть бас­сейн, хорошо до парной поплавать 15-20 минут. Плавание особенно по­лезно людям с лишним весом, веду­щим малоподвижный образ жизни, а также тем, кто нуждается в рас­слаблении и снятии физического и психического напряжения. После плавания хорошо принять душ с температурой воды 37-38 °С и после 15-минутного отдыха можно идти париться.

**В парилке**

Прежде всего нужно приготовить воду, кото­рую вы будете выливать на горячие камни.

Лучше всего, если это будут настои трав — мяты, душицы, чабреца, ромашки, шалфея, зве­робоя, мать-и-мачехи. Добавьте по желанию листочки хрена, листья и молодые побеги смо­родины и вишни. Мож­но приготовить и слож­ные настои лечебных трав.

Общее количество травы — примерно 100 г (сухой или све­жей) на таз воды. Ис­пользовать такие на­стои следует экономно и плескать на камни по­переменно с чистой го­рячей водой: залили их водичкой и тут же окропили настоем. Тогда ду­шистая влага будет испаряться рав­номерно, без перекала. Можно про­сто окунуть веник в таз с настоем и разбрызгать по парной.

**Несколько рецептов лечебных настоев.**

Настой антисептический. Содер­жит в равных пропорциях мяту, шал-

фей, тимьян и лист эвкалипта. Его обычно настаивают заранее и пус­кают в ход первым, чтобы продезин­фицировать помещение. Целебные ароматы в сочетании с жаром уби­вают все бактерии на коже и в верх­них дыхательных путях.

Настой успокаивающий. Если в бане вы почувствовали сердцебие-

ние или слегка закружилась голова, вам поможет настой, который со­держит равные количества тимьяна, душицы, ромашки, березовых почек и зеленой хвои.

Настой тонизирующий. Он хоро­шо действует на людей с понижен­ным давлением, пониженным тону­сом. Смешайте тополиные почки (1 часть), корзинки пижмы обыкновен-ной (2 части), листья зубровки (1 часть). Аромат такого "коктейля" улучшит ваше самочувствие.

А от кваса или пива в парилке воцарится хлебный дух: на три лит­ра кипятка добавьте 50 г кваса или пива.

Сухая горчица — первое средст­во от простуды. Для ее профилакти­ки приготовьте для камней горчич­ную воду. Добавьте в кипяток чай­ную ложку сухой горчицы — получи­те в парилке острый своеобразный горчичный аромат.

Необыкновенно пикантным ста­новится дух в парилке, когда на кам­ни плещут воду, в которую добавле­на столовая ложка мелко смолотого кофе. Можно добавить в воду для камней чайную ложку меда, не­сколько капель эвкалиптового мас­ла или ментола. Эти ароматы улуч­шают настроение, благоприятно воздействуют на нервную систему, сердце и сосуды.

А запах жасмина активизирует деятельность головного мозга. То­низирующий эффект дает и запах лаванды. Аромат пихтового масла также действует возбуждающе. По­этому тонизирующие настои и мас­ла следует применять в утреннее время, когда нужно взбодриться. В вечернее время нужно использо­вать средства, которые успокаива­ют и способствуют крепкому сну. Если вы плохо засыпаете и часто просыпаетесь ночью, то попробуйте попариться с настоем чабреца. Сно­творный эффект окажет и посеще­ние парной, где витает запах мяты или апельсина.

Есть и другой способ ароматиза­ции того места, где вы паритесь: разбросайте немного высушенных или свежих растений прямо по пол­кам. Подойдут любые, получше всего — лист смородины, шалфея, эв­калипта, липовый цвет, лапник ели и сосны, веточки туи. Когда растения размокнут, от них пойдет необыкно­венно чарующий запах.

Только не стоит за один заход пытаться перепробовать все запа­хи, не смешивайте одновременно много компонентов — их совмест­ное действие порой непредсказуе­мо. Из всех разнообразных арома­тов выберите себе те, которые будут полезны и приятны именно вам.

**О банных вениках**

Какой же банный дух без веника? Но главное при этом — его целеб­ные свойства. Какими только вени­ками не парятся — и дубовыми, и ольховыми, и пихтовыми, и рябино­выми, и пижмовыми. Но мало кто знает, что **есть веники "утренние" и "вечерние".**

Веники из листьев **рябины** и тра­вы **пижмы** усиливают процессы воз­буждения организма, активизируют нервную систему — они хорошо подготавливают весь организм к ра­боте и поэтому должны применять­ся в первой половине дня.

"Утренним" считается и **крапив­ный** веник. Если с утра вы чувствуете ломоту и боль в суставах, ноют мыш­цы или поясница, отправляйтесь в ба­ню с крапивным веником. Стоит толь­ко похлестать больные места жгучей зеленью, как все неприятные ощуще­ния пропадают — эфирные масла крапивы обладают мощным местным раздражающим, отвлекающим, про­тивовоспалительным действием. Крапивный веник — хорошее средст­во для лечения радикулита, подагры, ревматизма. При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение. К "утренним" веникам относятся также **кленовые, ясеневые, сморо­диновые, осиновые.**

Хорош веник из молодых побегов **вишни**, срезанных в начале лета. В такие веники можно добавлять пучки лечебных и аромат­ных трав.

**"Вечерние" веники** предназначе­ны для хорошего крепкого сна. Од­новременно они лечат и многие дру­гие заболевания. И король здесь — **березовый веник.** Помимо того что он оказывает успокаивающее дей­ствие на нервную систему, березо­вый веник помогает при болях и ло­моте в суставах и мышцах после на­пряженной работы, после физичес­ких нагрузок. Эфирные масла бере­зы хорошо очищают кожу при склон­ности к различным высыпаниям, гнойничкам, они ускоряют заживле­ние ран и ссадин.

Особое достоинство березового веника — его действие на бронхолегочную систему. Баня с березовым веником помогает при простудных заболеваниях. Расширяются мелкие бронхи, отходит мокрота при хрони­ческих бронхитах и трахеитах, очи­щаются легкие. Вот почему после такой бани легко и свободно дышит­ся. Для астматиков и курильщиков березовый веник вообще незаме­ним. А если настоем от березового веника вы будете полоскать волосы, то перхоть исчезнет без примене­ния дорогостоящих шампуней.

Успокаивает нервную систему **дубовый** веник. Кроме того, аромат дуба препятствует повышению ар­териального давления, следова­тельно, именно с ним нужно отправ­ляться в баню тем, кто предрасположен к гипертонии. Листья дуба содержат большое количество ду­бильных веществ, поэтому дубовый отвар используется как лечебное средство при кожных болезнях, при излишней потливости ног. Дубовый веник сделает вашу кожу чистой, гладкой, матовой и упругой.

**Липовый** веник хорошо устраня­ет головную боль, ускоряет потоот­деление, оказывает бронхорасширяющее и успокаивающее дейст­вие. Ему нет равных при простудных заболеваниях, особенно в началь­ной стадии.

К "вечерним" относятся и хвой­ные веники — **пихтовый, еловый, со­сновый.** Все они хорошо успокаива­ют нервную систему. К тому же смо­листые вещества хвойных деревьев стимулируют потоотделение и кро­вообращение. Полезен такой веник и для массажа при болях в позво­ночнике, невралгии, радикулите. Хвоя прекрасно дезинфицируетвоздух, являясь хорошей профилак­тикой любых простуд.

Хвойный веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипят­ке — только тогда он станет мягким и пригодным для использования. Одну-две хвойные ветки можно до­бавить в березовый и дубовый ве­ники.

И еще совет: многие часто бывают в отпуске на юге — в Крыму или на Кавказе. Купите и привезите до­мой связку листьев эвкалипта на длинных ветвях. Из них при необхо­димости вы сможете сделать не­сколько небольших веников. Листья эвкалипта содержат полезнейшее эфирное масло, с чем и связаны его уникальные лечебные свойства. Ес­ли вдруг появился насморк, мучают боли в горле, идите в баню с эвкалипто­вым веником. В пар­ной прижмите его к лицу и подышите но­сом в течение 4-5 минут. Иногда одной такой "ингаляции" хватает, чтобы само­чувствие значитель­но улучшилось.

**После парилки**

Обычно парятся 2-3 раза по 8-12 ми­нут. Между заходами — отдых 5 минут. Вы­ходя из парилки, не спешите, посидите в предбаннике, уку­тавшись в простыню или халат. После это­го можно на 10-15 секунд выйти на воз­дух, облиться про­хладной водой или постоять под про­хладным душем и снова идти парить­ся. Когда вы попари­тесь во второй раз и немного остынете, можно окунуться в бассейн с холодной водой, а зимой — обтереться снегом.

**После бани**

После хорошей бани всегда хочется пить. Жажду лучше всего утолять душистым чаем. Бодрящий чай настаивается 3-5 минут, успо­каивающий — 7-10 минут.

Чай душистый. На пол-литра кипятка бе­рется кусочек имбирного корня, несколько листиков мяты, два лавровых листа, на кон­чике ложки — тмин, корица. К такой заварке очень подходит мед. Смесь нужно немного прокипятить, добавить ложку чайной заварки и настоять.

Чай с клюквой. Он ароматен, хорошо уто­ляет жажду, снижает жар, возбуждает аппе­тит. Чайную ложку клюквы разминают с саха­ром и заливают кипятком прямо в чашке.

Чай с мятой. Успокаивает, снимает все спазмы, особенно кишечника и сосудов, обезболивает, улучшает аппетит. На чайную ложку заварки добавляют чайную ложку из­мельченного листа мяты. Для чайной заварки можно использовать черный чай, но полез­нее зеленый.

Чай из зверобоя. Регулирует деятель­ность желудка и кишечника, служит хорошим противовоспалительным средством. Обычно берут столовую ложку измельченной травы на 0,5 литра кипятка.

Черносмородиновый чай. Хорошо утоляет жажду и благотворно влияет на весь орга­низм, улучшает обмен веществ. Столовую ложку измельченных свежих листьев или по­бегов черной смородины заливают 0,5 литра кипятка и настаивают 5-7 минут.