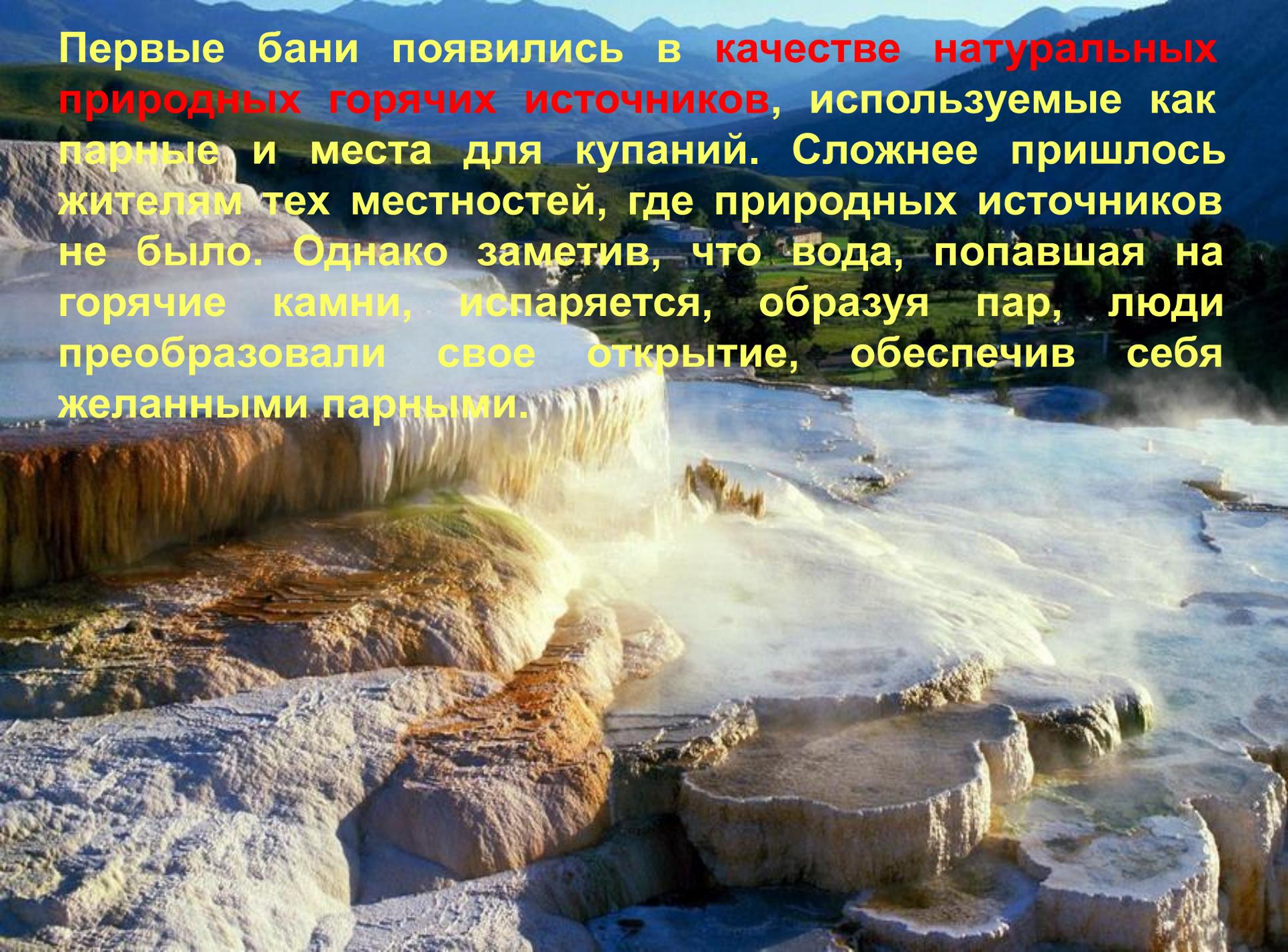


Баня, как гигиеническая процедура занимала важное место в культуре разных народов.

Под баней подразумевают процесс мытья с использованием горячего пара. Прототипы современных бань появились еще в древние времена, когда человек открыл для себя всю пользу и приятность сочетания горячего пара и воды для здоровья организма. Долгое время пар использовался людьми в качестве лекарства, спасающего от абсолютно различных недугов. Постепенно люди научились получать удовольствие от воды и горячего пара, независимо от имеющихся болезней. Любовь к горячим водным процедурам переросла в настоящее банное искусство и превратилась в целый ритуал.

Первые бани появились в качестве натуральных природных горячих источников, используемые как парные и места для купаний. Сложнее пришлось жителям тех местностей, где природных источников не было. Однако заметив, что вода, попавшая на горячие камни, испаряется, образуя пар, люди преобразовали свое открытие, обеспечив себя желанными парными.





Своим происхождением баня обязана Древнему Востоку. Больше всего такую процедуру использовали в Египте, Индии и Китае. После завоеваний Александра Македонского и его походов на Индию и Персию, европейцы позаимствовали принцип мытья паром и начали строить бани в Греции, а потом и в Древнем Риме.



Римская баня

Римские бани назывались **«ТЕРМЫ»** и состояли из нескольких комнат. Кроме парной, была специальная комната для раздевания, спортзал, библиотека, бассейн и комната для массажа. Так что в бане древние римляне отдыхали не только телом, но и душой. Как и в восточных банях, в термах подогревались стены и пол, а температуру поддерживали в районе 85 градусов.

Турецкая баня

Турецкая баня, или **«ХАММАМ»**, своим происхождением обязана римским термам. Название «хаммам» произошло от арабского «хамм» — «жарко». Хаммам обогревался с помощью большого котла с водой. Пар, образованный от кипения воды, подавался через небольшие отверстия, находящиеся в стенах. Внутреннее убранство турецких бань всегда было роскошным, ибо ещё пророк Мухаммед объявил поход в баню обязательным, говоря «Чистота — половина веры». Так турецкие бани получили массовое распространение. Впоследствии в Турции развилась особая философия «хаммам», с ней были связаны особые традиции и ритуалы. Турецкая баня всегда считалась на Востоке источником истинного наслаждения. Основной отличительной чертой этого типа бань является особый температурный режим. Она не такая жаркая, как обычная баня или сауна (температура в диапазоне от 30 до 55 градусов), идеально подходит для людей, которые не любят или не переносят высокие температуры. Это также обеспечивает турецкой бане популярность среди женщин. Женские бани в Турции всегда строятся рядом с мужскими, имеют один источник снабжения водой и теплом, но разные входы.

В мусульманских странах хамам это традиция, а для женщин один из немногих способов развлечься. Здесь посещение бань представляет отдельный ритуал, часть общественной жизни, место, где можно обсудить дела, поделиться новостями, посплетничать. Каждый мусульманин раз в неделю обязан отпустить свою жену в баню. Женщины собираются в хаммам как на праздник: наряжаются в красивую одежду, берут с собой сладости. В хаммаме они пьют кофе и общаются, нередко проводя там весь день с утра до вечера.



Японская баня

ОФУРО — японская ванна. Человек погружается в офуро по плечи. Считается, что офуро способствует не только физическому очищению, но и духовному. Офуро – это особая японская ванна предназначенная для банных процедур. Представляет из себя большую бочку, изготовленную из древесины различных пород: дуба, кедра, лиственницы, сосны и наполненную водой, нагретой до 40...45 градусов, вода в ней постоянно циркулирует и подогревается. Нагрев воды осуществляется специальной печью. Наши офуро комплектуются двумя видами печей. Первый вариант — это специальная дровяная печь, второй вариант — миниатюрная газовая печь, разработанная специально для нагрева воды в деревянных бассейнах, купелях, очень удобная и простая в эксплуатации. Парятся в полулежачем положении, погружаясь в воду так, чтобы область сердца оставалась над водой. Без привычки японская баня переносится с трудом. Через 10 минут пребывания в бочке пульс у парильщика учащается до 120 ударов в минуту. Также японцы любят добавить в воду различные ароматизированные соли и специальные порошки с экстрактами из природных термальных источников, богатых минералами. Средняя продолжительность пребывания в офуро составляет 10...15 минут.

Финская баня

САУНА (ФИН. SAUNA) — аналог русской бани. Под сауной у нас обычно понимают парилку с сухим паром, но на самом деле в сауне просто нет бака с водой, только горячие камни. На практике, сауна ничем не отличается от бани — финны так же поддают пар, так же пользуются берёзовыми вениками. В финской бане, или сауне, самая высокая температура, которая может достигать 110 градусов. Пар более сухой, поэтому температура переносится намного легче. Это, скорее всего, единственное отличие сауны от русской бани. Сауны или бани, могут отапливаться «по-чёрному» и «по-белому». В современных квартирах обычно устанавливают электрические каменки. По статистике, в Финляндии каждое второе жилое помещение (квартира, отдельный дом) имеет сауну. Если же в квартире собственной сауны нет, то в доме обязательно имеется общая сауна, обычно расположенная в подвале или в цокольном этаже здания. В Финляндии процесс париться настолько популярен, что в стране насчитывается 2 миллиона саун, при 5 миллионах жителей.

Русская баня

Конечно же все знают о таком виде бани как «**РУССКАЯ БАНЯ**». Русская баня получила свое заслуженное признание и популярность не просто так: издавна люди знали, что баня — не просто место, где можно помыться, а затем быстро вернуться к своим делам. Русская баня всегда являлась лекарством от всех болезней, с ее помощью люди боролись с усталостью и, безусловно, повышали иммунитет.

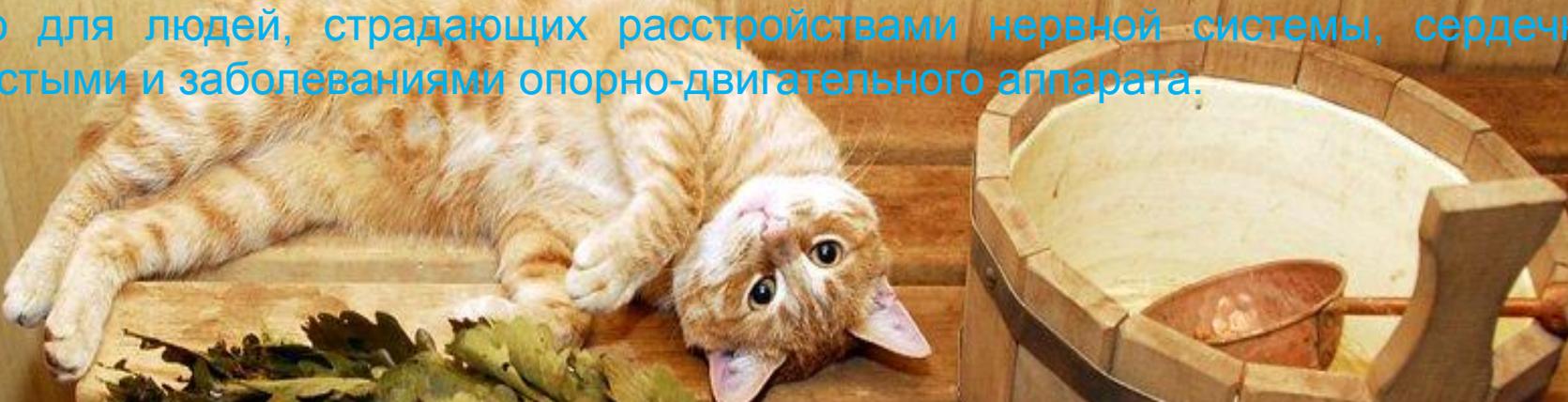
Прошло много лет, но роль бани в жизни русских людей стала ничуть не меньше. Где как не здесь можно великолепно отдохнуть всей душой, насладиться горячим, но уютным паром, запахом свежих веников и ароматом дров. Именно русская парная может заставить вас забыть о серых буднях, душных офисных помещений и ежедневных проблем.



Русская баня отличается от остальных большой влажностью пара при довольно высокой температуре в 80 градусов. Есть два вида бани - «по-черному» и «по-белому». В первом случае для парной могла служить обычная изба. Внутри разжигался очаг и обогревал все помещение. Дым при этом выходил через дверь или специальное отверстие. Кроме мытья, такая баня позволяет продезинфицировать стены деревянного дома и избавиться от насекомых. В бане, которая обогревается «по-белому», вместо очага используется печь со специальным баком с водой. Также, для образования пара могут лить воду на раскаленные камни. Такая баня намного чище и приятнее. Русская баня, нагревая тело, открывает все поры и выводит из организма шлаки.



Основным полезным эффектом от посещения бани и сауны является комплексное прогревание тела. Если, при использовании других терапевтических методов прогреваются только определенные зоны организма, то во время пребывания в бане согреваются даже внутренние органы. Положительное влияние «тепловых» процедур может заменить некоторые лекарства. Показаны походы в парную для людей, страдающих расстройствами нервной системы, сердечно-сосудистыми и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.



Пребывание в теплоте не только прогревает все слои кожного покрова, но и активизирует кровоток, расширяя крупные сосуды. Насыщение кислородом способствует запуску процесса вывода продуктов обмена веществ (шлаков) путем потоотделения. После выхода с парной многие люди пользуются контрастным холодным душем, бассейном с «летней» водой или принимают снежные ванны в зимний период. Такая стрессовая гимнастика служит дополнительной зарядкой для кровеносной системы организма. При регулярном посещении бани человек приучает себя к изменениям температур и атмосферного давления, а значит, — нейтрализует действие магнитных бурь и резкой смены погоды, которые у многих сердечников провоцируют головные боли.

The image shows the interior of a traditional wooden sauna. The walls and ceiling are made of light-colored wood, with horizontal planks. In the center, there is a green metal stove with a chimney pipe leading upwards. On top of the stove, there is a tray filled with hot stones. To the left of the stove, there is a wooden bucket and a log. The floor is made of wooden planks. The lighting is warm and natural, coming from a window on the right side of the image.

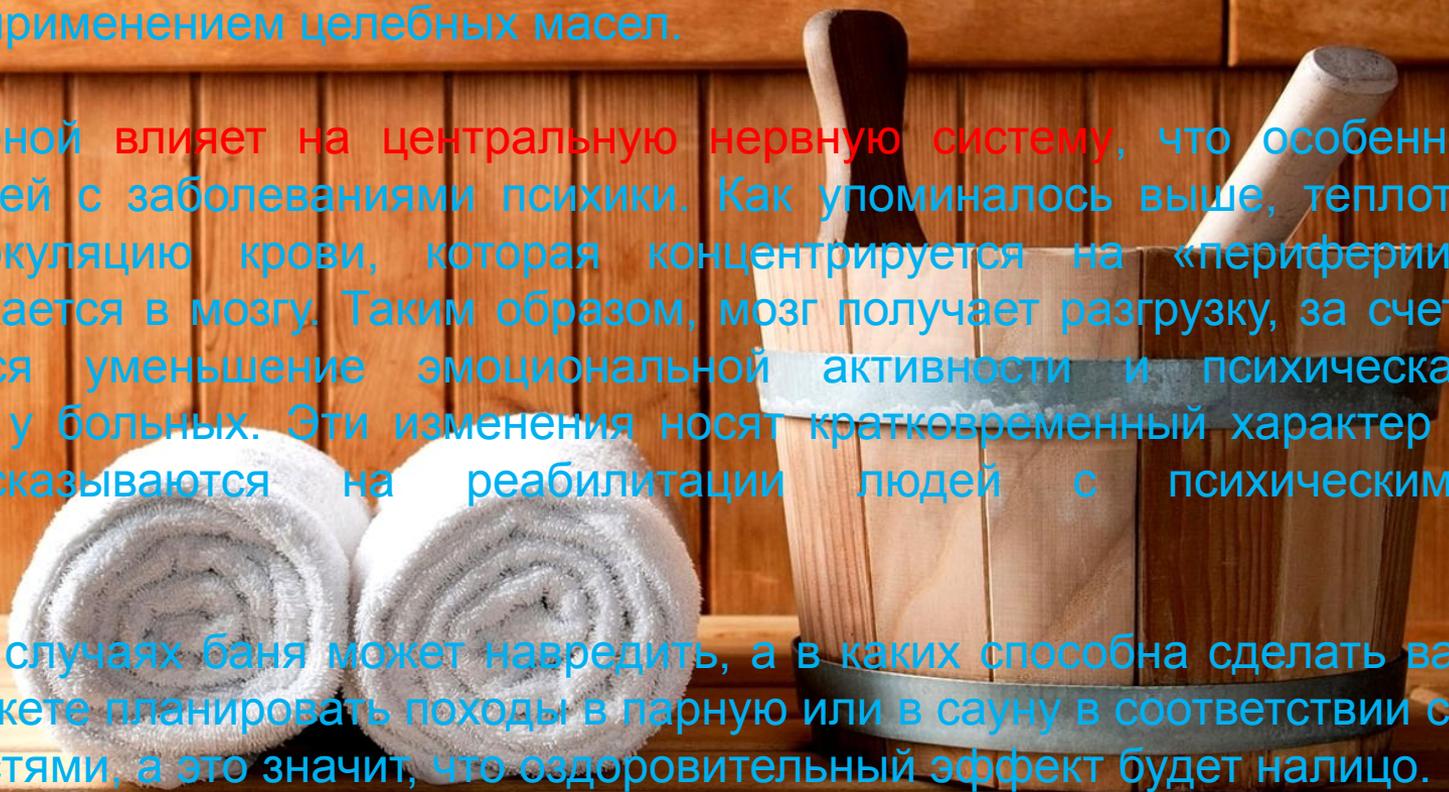
В свою очередь, отмечено благотворное влияние бани и сауны на работу костно-мышечной системы. Опорно-двигательный аппарат человека находится в постоянном напряжении и, конечно же, требует разгрузки и профилактических, щадящих процедур. Глубокое прогревание позволяет мышцам спины, а также зоне позвоночника и поясницы, полностью расслабиться и возобновить нормальный кровоток, который в этих областях зачастую застаивает. Ухудшение циркуляции крови негативно воздействует на межпозвоночные хрящевые диски, как результат — человек ощущает боли в спине. Людям, страдающим от радикулита, врачи советуют посещать баню регулярно. Больной пояснице может помочь и посещение хамама, где у вас есть возможность расслабиться, лежа на горячем камне.

Рекомендуются банные посиделки и пациентам с хроническими болезнями легких. В этом случае сауна является консервативным, бережным и эффективным методом лечения. Горячий воздух способствует выведению мокроты из легких.

Баня, улучшая здоровье, **значительно улучшит и ваш внешний вид**, и это касается не только очищения и оздоровления кожи. Справиться с лишним весом будет значительно легче, если завести привычку регулярно посещать сауну или париться в бане. В бане активно сжигаются жиры, не забывайте только о достаточном употреблении воды, ведь ее расход в организме тоже велик. Эффективны банные процедуры и против целлюлита, особенно если вы часто паритесь и не забываете делать массаж с применением целебных масел.

Микроклимат парной **влияет на центральную нервную систему**, что особенно полезно для людей с заболеваниями психики. Как упоминалось выше, теплота провоцирует циркуляцию крови, которая концентрируется на «периферии» организма и снижается в мозгу. Таким образом, мозг получает разгрузку, за счет чего наблюдается уменьшение эмоциональной активности и психическая заторможенность у больных. Эти изменения носят кратковременный характер и положительно сказываются на реабилитации людей с психическими расстройствами.

Выяснив, в каких случаях баня может навредить, а в каких способна сделать вас здоровее, вы сможете планировать походы в парную или в сауну в соответствии со своими потребностями, а это значит, что оздоровительный эффект будет налицо.



Баннные веники

Баннные веники бывают разными. Самыми распространенными являются, конечно же, березовые, можжевеловые и дубовые изделия. Однако при желании можно также отыскать рябиновые, липовые, эвкалиптовые и даже крапивные веники!

Березовый веник хорошо помогает при болях в суставах и мышцах. Поэтому если вы посещаете сауну сразу после спортзала, непременно прихватите с собой изделие из березы.

Дубовый веник оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, снимает стресс, обладает противовоспалительным действием.

Устранить головную боль, а также ускорить потоотделение поможет веник липовый.

Хвойное изделие (пихтовый или можжевеловый веник) улучшает кровообращение, способствует укреплению иммунитета, профилактике бронхо-легочных заболеваний.

Прежде чем использовать веники, их следует замочить в кипятке. Вода, которая используется для запаривания, к концу процедуры приобретает лечебные свойства и ею можно воспользоваться для ополаскивания.

Запахи в бане

Наибольшей популярностью в бане пользуется запах березовых веников, особенно свежих, запах дерева и запах дыма от качественных хороших дров. Это общепризнанный, приятный аромат бани. Еловые ветки свежесрезанные создадут в парной атмосферу неповторимого хвойного леса, леса настоящего. Не бойтесь экспериментов. Смешивайте разные ароматы. Поливайте раскаленные камни отварами и настойками. Вы заметите, как удивительные ароматы и запахи наполняют баню. Можно полить камни смесью, состоящей из воды со специями, или медом, душицей, мятой, эвкалиптом.

Сторонники истинной русской парилки отмечают удивительные свойства бани дымной. Весь секрет в том, что дым обладает дезинфицирующими свойствами, а оседающая на поверхности сауны сажа адсорбирует неприятные запахи.

Особое неоценимое значение имеет аромат в бане. Он благотворно сказывается на психологическом состоянии человека, а также на физиологическом. С помощью ароматических масел поддаются лечению некоторые заболевания. Они способствуют сжиганию жировых отложений, повышают активность омолаживающих процедур. Главное правильное их выбор и сочетание. На Востоке это оценили. В восточных странах каждая баня использует разнообразие и сочетание ароматических масел, они играют там первоочередную роль.

Девять «банных нельзя...»

Сходить в баню означает оздоровиться, получить ни с чем несравнимое удовольствие, забыть о своих повседневных делах. Однако нельзя забывать, что баня – это экстремальная нагрузка на организм, требующая разумного подхода и соблюдения некоторых ограничений.

Первое. Нельзя доводить себя до изнеможения, пребывая в бане. Реакции организма строго индивидуальны, поэтому не стоит изображать из себя завятого парильщика и терпеть неприятные ощущения. Головокружение, сильное жжение на поверхности тела, на слизистых оболочках, излишнее сердцебиение – все это сигналы к тому, чтобы покинуть парилку.

Второе. Острые заболевания, имеющиеся на момент посещения бани. Как бы ни упрашивали вас знакомые, с которыми вы собрались в баню, как бы ни говорили об оздоровительном эффекте бани, не ходите париться, если вы больны, есть температура и другие симптомы воспалительных заболеваний.

Некоторые хронические заболевания и их обострения. К таким противопоказаниям относятся тромбофлебит, острая стадия любых хронических «болячек», гипертония. Последнее расстройство, преследующее огромное количество людей, требует повышенного внимания. Гипертоникам особенно опасен резкий, контрастный перепад температур, поэтому посещать баню таким людям нужно очень осторожно, внимательно следя за реакцией организма. Не нужно ходить в баню людям с нарушениями водно-солевого обмена, некоторыми кожными заболеваниями, пониженным иммунитетом. При наличии заболеваний необходимо посоветоваться о возможности посещения бани с лечащим врачом.

Четвертое. Нельзя приходить в баню голодным или, наоборот, сытно поевшим. Кровь будет приливать к органам пищеварения и нормальное перераспределение кровотока, которое характерно для банных процедур, нарушится.

Пятое. По этой же причине нельзя есть в перерывах между прогреваниями. Сесть за стол и перекусить можно только после того, как вы окончательно покинете баню.

Шестое. Нельзя располагаться на нижней, холодной полке, пытаюсь продлить свое пребывание в парилке. Не стоит также сидеть в бане, поскольку в таком положении возникает большая разница в нагреве ног и головы, что принесет только неприятности. Лучшее положение в бане - лежа.

Седьмое. Нельзя пить спиртные напитки, пока вы находитесь в бане и не закончили все процедуры. Сильнейший нагрев всего тела и воздействие алкоголя несовместимы: подобное сочетание может привести к самым серьезным последствиям для сердечно-сосудистой системы.

Восьмое. Нельзя заниматься сексом, находясь в парилке. Стоит обратить внимание, что на родине сауны – в Финляндии – баня считается абсолютно асексуальным местом.

Девятое. Нельзя допускать экстремальных, несвойственных для себя нагрузок. Излишне высокая температура в парной, большие перепады температур при охлаждении, длительное пребывание в бане – все это может привести к неблагоприятным последствиям.

Относитесь к себе внимательно и бережно, повышайте нагрузки постепенно, вырабатывайте свой индивидуальный метод посещения бани, не оглядываясь на опыт приятелей и знакомых, и тогда вас ждет настоящий отдых, отличный лечебный эффект и хорошее настроение.

Знаете ли вы, что...

Знаете ли вы, что участок кожи размером всего в два квадратных сантиметра состоит из более чем трех миллионов клеток. Кроме того, здесь же содержится от ста до трехсот потовых желез, а также около пятидесяти нервных окончаний. На таком маленьком участке непостижимым образом умещается также один метр кровеносных сосудов.

Знаете ли вы, что самыми известными во всем мире считаются русская и финская сауны, а также турецкая баня. При этом самой «жесткой» считается финская парная, а самой мягкой по воздействию – турецкий хамам. Здесь температура воздуха едва превышает сорок градусов. Зато именно в турецкой бане самая высокая влажность. Она составляет 95%.

Знаете ли вы, что в турецкой бане девственницы имеют особый статус? Только этой категории женщин разрешено здесь обнажаться догола. Все остальные турецкие дамы посещают баню в специальном костюме, прикрывающем их наготу.

Знаете ли вы, что в финской сауне самая высокая температура? Она может достигать более ста двадцати градусов. А вот влажность тут, напротив, очень низкая – 15%. Далек не каждый человек выдержит такие условия. Вот почему большинство финских саун предлагают посетителям более щадящие условия.

Знаете ли вы, что паровая баня мексиканских индейцев называется «темаскаль». «Кали» – это дом, а «тема» в переводе с испанского означает купаться, мыться. Дом для купания здесь представлял собой небольшое помещение с парилкой. Лавок предусмотрено не было, поэтому посетитель парился на циновке, расстеленной прямо на полу. Согласно традиции купальщика парило лицо противоположного пола.

Знаете ли вы, что в японских банях одной из особо любимых процедур является принятие сухих ванн из ароматизированных кедровых опилок, смешанных с травами.

Знаете ли вы, что в Иране особой популярностью пользуются песочные бани. Здесь тело засыпается горячим песком, и таким образом из него изгоняются все хвори и недуги.

Знаете ли вы, что в России общественные бани были разделены на мужские и женские только в 1743 году. До этого в «торговых банях» парились все вместе. Благодаря разделению мужчин и женщин, кстати, России удалось избежать эпидемии сифилиса, которая буквально захлестнула тогда Европу.

Знаете ли вы, что самым старым европейским орденом считается английский орден бани. Он был учрежден аж в 1399 году. Кредо ордена: чистота помыслов полное очищение от недоверия, зависти и подозрительности.

The image shows the interior of a log cabin. The walls and ceiling are made of light-colored wood. A hot tub with a green mosaic border is in the foreground. A wooden deck and a ladder are visible. A framed picture hangs on the wall. The text "Всем легкого пара !" is overlaid in white.

Всем легкого пара !

**Спасибо
за внимание !**