

О пользе бани...





Цель.

Изучение особенностей
устройства бани
и воздействия банных
процедур
на организм человека.



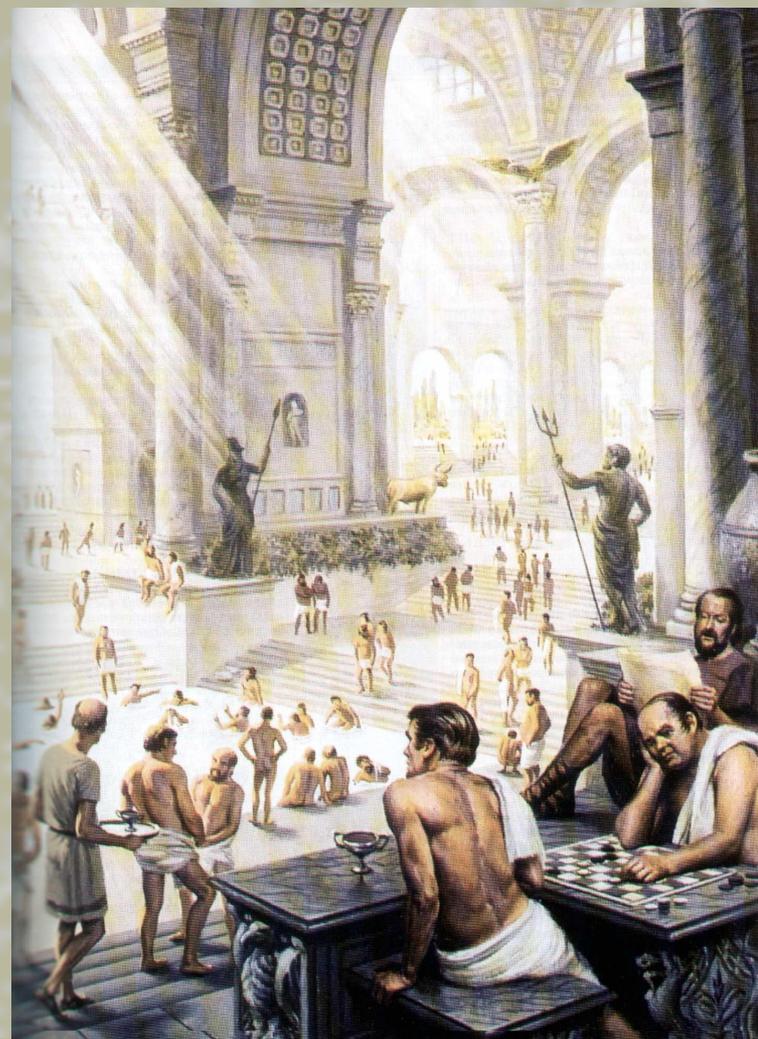
Задачи.

1. Узнать историю появления бани
2. Сформировать представления:
 - о влиянии бани на физиологические процессы организма человека
 - о банных принадлежностях, их видах и правилах использования

Немного истории...

Бани и термы Древней Греции и Рима

- Термы являлись не только банными помещениями, но и общественными, культурными, спортивными, увеселительными заведениями, отличающимися роскошью.
- Банное помещение термы состояло из 8 основных отделений





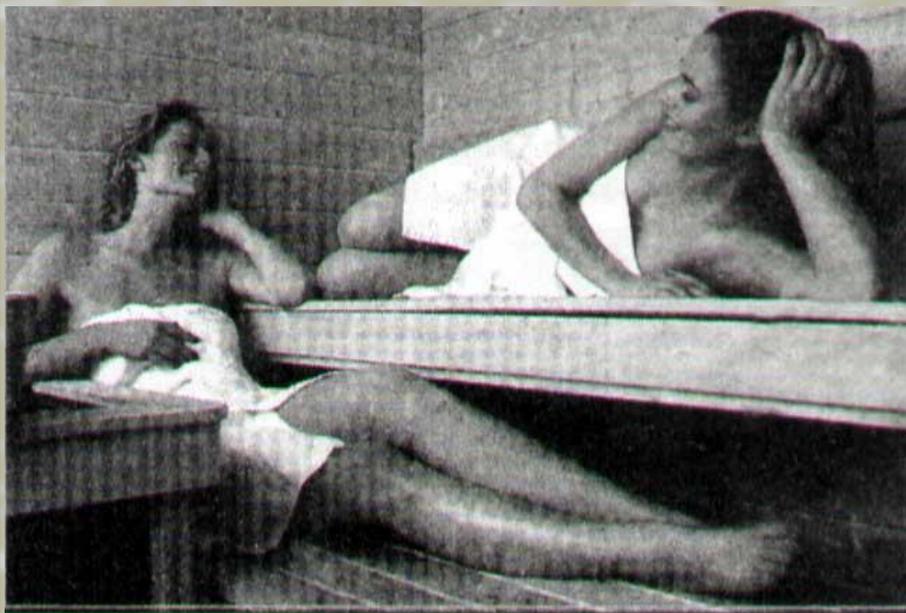
Турецкие бани

На востоке были распространены турецкие бани, которые были источником отдыха от трудов.

Восточные люди принимают баню утром, потому, что считают, что болезни населяющие человеческое тело нестойко держатся именно утром и самое время расстаться с ними на заре.



Сауна – финская баня



- Обычно строятся в живописных местах.
- В отличие от остальных бань, в парной используется сухой воздух и высокая температура.

Японская баня – офуро

- Предпочтение отдается не горячему пару, а горячей воде, которую наливают в очень большую деревянную бочку.
- *Сэнто* – общественная японская баня.



Откуда есть пошла баня русская...

Начатое Петром I
распространение
русских бань
получило развитие
в дальнейшем и
дошло до нашего
времени...





В переводе с
латинского
«бальнеум» -
изгоняющая
боль,
развеваю-
щая грусть



Какое дерево выбрать для бани?

Березовый веник:

Береза – кладезь
лекарственных
средств.

Обладает дезин-
фицирующим, по-
тогонным, мочегон-
ным свойствами.



Дубовый веник



Особенно полезны при простудных, суставных болезнях. Рекомендуется людям, страдающим заболеваниями кожи.

ХВОЙНЫЙ ВЕНИК

Полезен при первых признаках простуды. У тех, кто парится хвойным веником не наблюдается язв, лишаяев, прыщей.

Не рекомендуется использовать людям, имеющим сухую и чувствительную кожу.



Липовый веник



Один из самых приятных для обоняния.

Отбеливает кожу, укрепляет волосы, излечивает простудные заболевания.

Можжевельный веник

Обладает бактерицидными свойствами, очень хорош при заболеваниях кожи, средство против выпадения волос.





В ряду деревьев, полезных в качестве банного веника можно отметить тополь, клен, ясень, орешник, рябину, из кустарников – черную смородину. Все они имеют массу полезных качеств, которые пригодятся человеку при оздоровительных процедурах в бане.



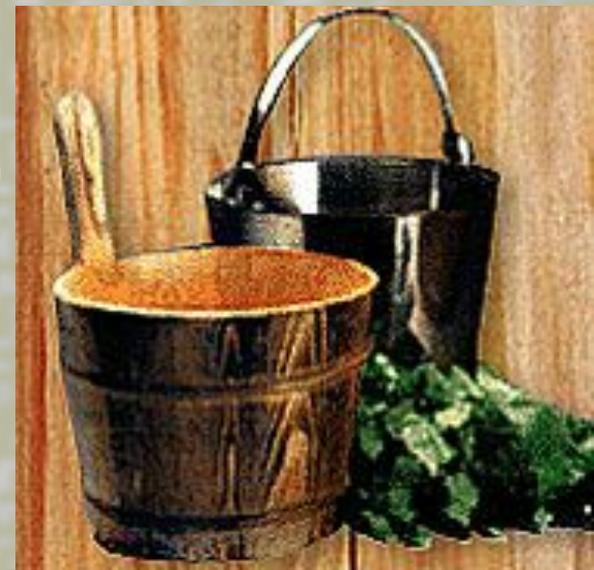


Баня без веника, что самовар без трубы

*Веник используется только в
русской бане!*

Каким должен быть веник?

- Удобный, легкий.
- Размеры от 40 до 60 см.
- Удобная ручка.



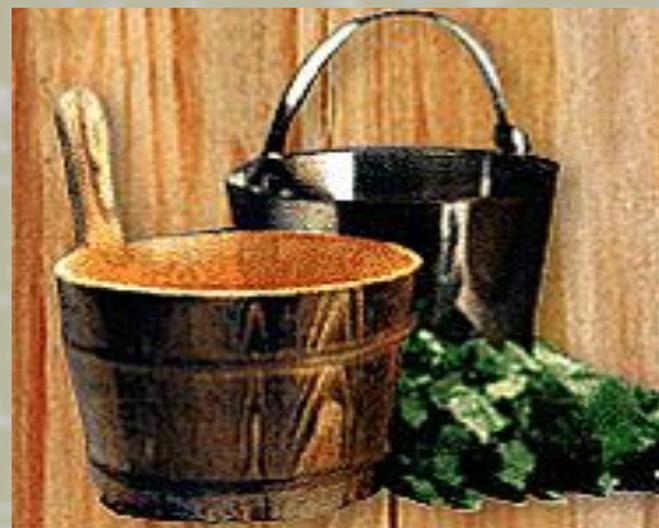
Банные принадлежности

- Душистое туалетное мыло;
- Мочалка из природного материала (липовое лыко, люфа, тканная);
- 1 большое и 2 маленьких банных полотенца;
- Шапочка;
- Шампунь;
- Веник



Как пользоваться веником?

- Веник запаривают;
- Выполняют опахивание;
- Основной этап парения – похлестывание в сочетании с компрессом.



Правила посещения бани:

- Не посещать баню на полный или голодный желудок.
- Не посещать баню после употребления алкоголя.
- Волосы защитить головным убором.
- Соблюдение принципа постепенности.





Нельзя посещать баню:

Людам, перенесшим инфаркт миокарда, при всех формах гипертонии, язвенной болезни, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей, туберкулезе, эпилепсии, хроническом алкоголизме, психозах, при острых стадиях всех болезней. Не стоит часто посещать баню после 60 лет.



Ну, а после баньки...

Компрессы – одна из составных частей послебанной косметики.

Лучше использовать холодные компрессы. Они расслабляюще действуют на кожу, успокаивают нервную систему.



Для любой кожи.

3 ст. л сухой мяты заварите 2 стакана-ми кипятка, закройте посуду плотной тканью и оставьте мяту настаиваться. Положите малину в неметаллическую посуду и помните немного деревянной ложкой. Когда мята настоится, то настой процедить и остудить. Перемешать настой мяты с малиной. Делать компресс с помощью марли, лучше в лежачем положении в течение получаса.



Обтирания после парной.

200 гр. малиновых листьев, 15 гр. ароматического масла лаванды, 50 гр. меда.

Из малиновых листьев сделайте отвар, пока он теплый, добавьте мед и масло, хорошенько все перемешайте и наносите на тело на 30 минут.



Чай

Ягодные чаи отличаются изысканным вкусом, обладают тонизирующим эффектом.

Травяные чаи обладают целительной силой, хорошо утоляют жажду и способствуют выведению шлаков. Их целесообразно принимать во время банных процедур.





Будьте здоровы!

