detkityumen.ru

Полезна ли баня зимой, причины посещения в зимний период

Баня - мать вторая: кости распарит, тело поправит! Слышали такую поговорку? Действительно, баня имеет огромное значение для организма. Символ душевного и телесного здоровья, она ассоциируется с гостеприимством - главной чертой русского народа. На самом ли деле полезно посещать баню зимой, отвечает редакция Prooren.ru. #отдых

Предлагаем совершить небольшое путешествие в историю, а также выясним, в чем же **польза банных процедур, особенно в зимнее время**. Для начала немного **интересных фактов**.

А вы знали, что впервые о русской бане повествует "Повесть временных лет"? Где монах Нестор Летописец рассказывает о визите апостола Андрея, прибывшего из Киева в Новгород, и об увиденном им "чуде". А видел он следующую картину: люди нарочно распаривали свои тела докрасна, хлестали друг друга вениками и обливались водой! Стоит ли уточнять, какое удивление это вызвало у Святого апостола? Позднее он назовет это странное таинство "добровольным и радостным мучением".

В давние времена баня традиционно топилась раз в неделю, а банным днем считалась суббота. Самой распространенной на Руси считалась баня "по-черному". И представляла собой небольшую бревенчатую избу без дымохода и низким потолком, благодаря чему стены ее были покрыты копотью. В парной располагалась дровяная печь и небольшое окошко, через которое, собственно, и выходил дым. После того, как дрова сгорали, а угар выветривался, окно закрывали мокрым веником, очищали потолок и стены от копоти. Плескали на камни воду и получали отменный жар!

Строилась такая баня буквально за несколько дней, и оказывала на организм человека наиболее сильное влияние благодаря своему антисептическому и бактерицидному действию на различные микроорганизмы.

Наряду с баней "по-черному" на Руси были популярны и так называемые бани в печи, ведь строительство собственной "мыльни" для небогатых крестьян было настоящей роскошью. Надо сказать, что мытье в русских печах встречалось в России вплоть до 50-60-х годов 20 века!

Преимущества бани зимой

Походы в баню зимой - старая добрая классика. И к тому же полезная. Ни одно лекарство от простуды не заменит посещения русской баньки! Люди издавна после парилки натирались снегом, окунались в сугробы. В этой процедуре и заключается самый главный оздоровительный эффект - резкий контраст от воздействия на организм холода и горячего пара.

Помимо традиционной гигиены, баня является профилактикой для многих болезней, или как говорили на Руси "выгоняет хворь". Парная улучшает общее физическое состояние человека: благоприятно воздействует на состояние кожи, работу органов дыхания и сердце, успокаивает нервную систему и просто поднимает настроение.

Главное - помнить о постепенной нагрузке на организм. А потому не стоит спешить, как можно чаще подливая воды на раскаленные камни. Важно не переусердствовать, ведь чрезмерными нагрузками на организм можно лишь навредить!

После посещения бани приветствуется высыхание естественным способом, то есть, находясь в предбаннике, без помощи полотенца - вы должны обсохнуть сами по себе.

А после выхода из бани, потребуется не менее 20 минут перед появлением на улице. Этого будет вполне достаточно, чтобы успеть одним словом "остыть".

В парилке нередко появляется чувство жажды. Именно поэтому в бане рекомендовано обильное питье: квас, минералка и зеленый чай (но ни в коем случае ни алкоголь!). Таким образом, вся поступившая в организм жидкость выйдет наружу, прихватив с собой все вредные вещества.

Благодаря высокой температуре, активизирующей деятельность потовых желез – вместе с потом из организма выводятся все токсины и шлаки, повышается устойчивость к разного рода вирусам и простудным заболеваниям (париться в бане можно только в здоровом состоянии!). Посещение бани ускоряет обмен веществ, насыщает кровь кислородом, благоприятно воздействует на сердце и легкие, служит отличной профилактикой женских болезней.

Баня улучшает общее состояние кожи, благодаря тому, что пар открывает поры и удаляет ее ороговевший слой, позволяя коже дышать. Она становится более упругой и эластичной. А различные маски, скрабы и другие бьюти-процедуры в бане имеют лишь усиленный эффект.

Ко всем обозначенным плюсам банных процедур можно добавить, пожалуй, и то, что баня - прекрасный антидепрессант, который помогает справиться с переживаниями и стрессом. Именно ее посещение дарит невероятное спокойствие и расслабление, восстанавливает работоспособность и душевный баланс. Словом, русская банька не только очищает и закаляет, но исцеляет от различных недугов и придает сил и энергии!

Особенности посещения бани в зимний период

Можно смело сказать, что зимой посещение бани в определенном смысле даже полезнее, нежели летом, что связано с более мощным перепадом температур. В особенности для людей, имеющих хронические заболевания, обостряющиеся от холода (к примеру, ревматизм). Кроме того, зимой есть прекрасная возможность начать закаляться, окунувшись после горячей парилки в сугроб или прорубь!

Баня в зимнюю пору: существует ли опасность купания в снегу

В давние времена наши предки после пропарки в бане натирались снегом. Дело в том, что при нахождении в холоде, пусть это будет вода либо снег, ваши сосуды сильно сужаются, а кровь идет к сердцу и во внутренние органы. Во время этой процедуры вы можете ощутить покалывание в сердце и прилив тепла – довольно приятные ощущения. Но когда кровь возвращается назад, то сосуды ещё больше расширяются и это приводит к учащенному сердцебиению, что говорит о надобности вновь вернуться в разогретую парилку.

Но есть ли реальный повод для беспокойства? Или резкое охлаждение тела после очень жаркой парилки – это вовсе не безопасная процедура?

Врачи не рекомендуют сразу после бани полностью погружаться в снег. Будет достаточно несколько секунд полежать на нем или просто обтереться.

В начале весны или в конце зимы начинать такие процедуры не стоит. Так как снежный покров уже совсем не мягкий и чистый, да и для нашего организма эти моменты являются переходными. Следует помнить, что иммунитет в данное время может быть значительно ослаблен. Поэтому, если вы только начинаете заниматься закаливанием, крайне не рекомендуется начинать это в феврале или марте.

Также, врачи не рекомендуют стоять "как вкопанный" на снегу. Еще, с собой в баню обязательно нужно носить тапочки, чтобы не выходить на улицу босиком. Ну, а если есть желание выйти без тапочек, значит необходимо активно двигаться. В противном случае вы легко получите заболевание мочевого пузыря, половых органов или

почек.

Привыкать к таким процедурам нужно постепенно. И для начала стоит обязательно проконсультироваться с вашим лечащим доктором, который скажет, нет ли у вас противопоказаний.

Подводя итог, хочется лишь добавить, что попариться в теплой баньке зимой – это сплошное блаженство и удовольствие, кроме того несущее огромную пользу вашему здоровью. А в сочетании с процедурами по закаливанию еще и яркие и запоминающиеся эмоции!

https://prooren.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5394/