

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов
Введение.

Вот-вот наступят выходные, а вы так и не решили, чем же занять себя и свою семью. Советуем вам, не долго думая, отправиться в баню, собрав все необходимые принадлежности и в первую очередь – веник из дубовых веток! Поверьте, лучшего товарища, способного избавить от тоски и разных недомоганий, вам не найти.

С давних пор баня для русского человека была не просто местом проведения водных процедур. Чего только не делали, приходя сюда. Даже гадали! Многие из древних обрядов и обычаев нами незаслуженно забыты, однако до сих пор будущие мужья последнюю субботу перед предстоящей женитьбой предпочитают проводить в бане со своими друзьями. Такие «банные мальчишники» обычно не обходятся без кружки пенистого пива, воблы, забавных историй об амурных похождениях присутствующих. А также без традиционных веников и ныряния в ледяную воду.

Если вы хоть раз в жизни были в настоящей русской бане с ее целебным паром, то наверняка согласитесь, что после нее чувствуешь себя вновь родившимся. Куда-то исчезают и плохое настроение, и ломота в суставах, и прочие болячки, которые иногда буквально отравляют жизнь. Остается желание закрыть глаза и подольше продлить удовольствие.

Но для многих посещение бани может закончиться довольно плачевно. Недаром иностранцы так боятся русской бани, после которой едва ли не отправляются на тот свет. Привыкать к подобным процедурам нужно постепенно, с умом. А не так, чтобы через пятнадцать минут вас увозила скорая кардиологическая помощь.

Именно о ней, русской бане, идет речь в нашей книге, где вместе со сведениями о специальных банных средствах и принадлежностях, массаже и закаливании вниманию читателей предлагается информация о противопоказаниях к банным процедурам.

Думаем, после прочтения нашей книги у вас не возникнет никакого другого желания, кроме как, вооружившись веником и тазиком, отправиться в настоящую русскую баню.

Глава 1 Коротко о главном.

Устройство бани.

Устройство русских бань не претерпело каких-либо серьезных изменений: убранство и необходимые аксессуары остались теми же, что и много веков назад. Главная идея обустройства осталась та же, но воплощают ее сегодня несколько по-другому.

Раньше баня представляла собой небольшую избушку, срубленную из цельных бревен. Обычно их строили около водоемов, чтобы не испытывать трудностей с водой. Внутреннее устройство бани таково: примерно треть всего помещения занимает печь – каменка. Внизу разжигается огонь, который и нагревает положенные сверху камни, а также отапливает помещение бани.

Когда камни раскалятся, огонь гасят, трубу закрывают заслонкой и парятся, поливая камни водой, чтобы образовывался пар. Парятся, взбираясь на полки, которые представляют из себя нечто вроде лестницы с четырьмя-пятью широкими ступеньками. Чем выше забирается человек, тем жарче и «ядренее» пар. На верхнем «этаже», почти под потолком, рискуют париться только самые выносливые и крепкие парильщики.

Позднее бани стали строить не только из бревен, но и из кирпича. Дверь в бане делали очень крепкой, чтобы не было щелей. А для того чтобы в парилке не было сквозняка, перед дверью строили деревянный приступок. Первая комната такой бани называется предбанником. Ее оборудовали с максимальным удобством – скамейки, вешалки для одежды и пр.

По своим размерам предбанник значительно меньше самой парилки, от которой его отделяла тонкая древесная перегородка. Такую перегородку предпочитали делать из липы или хвойных пород деревьев.

В одном из углов бани находилась печь, на которой лежали большие круглые камни-валуны. Рядом с печью стояла кадка с большим запасом воды. В бане имелось одно маленькое окошко, оно располагалось над печкой. Окошко выполняло роль вытяжки. Таким образом, баньку можно было по необходимости проветрить.

Печь – сердце бани – имела несколько уровней. Самым нижним уровнем была небольшая выемка – поддувало. Над ним располагалась печь. От печи тянулся дымоход, а на печи находился слой камней. Кадка с водой рядом с печью позволяла по необходимости подбавлять пар, окатывая водой раскаленные

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
валуны в каменке. Такая конструкция печи обеспечивала хорошую тягу при горении, а также вентиляцию для банного помещения.
У большинства людей сейчас нет (или почти нет) возможности иметь свою деревянную баньку. Но существуют общественные бани, обшитые деревом и дающие прекрасный пар. К сожалению, бывает и так, что нередко под бани оборудуют здания, изначально не предназначавшиеся для этих целей. В них как следует попариться истинному ценителю вряд ли удастся. Существуют бани в подвальных помещениях, каменных зданиях. В них также труднее добиться настоящего ядерного пара. Особенно если стены выложены кафельной плиткой. Часто встречаются общественные бани, в которых нет каменки, а пар поступает в парную по трубе из подсобного помещения, где топится печь. Техническая доставка пара в парную – детище цивилизации. Она хороша тем, что движением вентиля вы можете уменьшить или увеличить подачу пара.
Вообще, русская баня обычно строится в соответствии с древними традициями: из предбанника и парной. Расширенный вариант бани включает в себя большее количество помещений, первое из которых – прихожая. В этой комнате снимают уличную обувь и верхнюю одежду. Следующая комната – предбанник или раздевалка. Здесь человек освобождается от нательной одежды.
Из предбанника путь один – непосредственно в баню. В некоторых случаях она устраивается с учетом всех банных пристрастий хозяина. В центральном помещении такой бани средняя температура и незначительный пар, здесь же стоят скамейки или лежанки. В этой комнате можно помыться. Массаж тоже лучше делать здесь, потому что температура воздуха способствует этой процедуре.

Сама парильня обогревается горячим воздухом, поступающим по трубам. Кроме этого, в парильне стоит каменка, которая нагревается при помощи электропечи. Так что при желании всегда можно поддать парку.
Комната отдыха является местом приятного времяпрепровождения после бани. Оборудование в ней – приоритет хозяина. Без чего он не представляет себе отдыха после бани? Телевизор, холодильник с пивом, самовар, диван и многое другое может оказаться в комнате отдыха – все зависит от его желания. Время не оставило баню без технических новшеств. Свойства ее остаются прежними, а сама конструкция изменяется, в деталях приспособляясь к новому времени. Это касается не только массы удобств, которыми современный человек привык себя окружать. Изменения произошли и с печью. Не все торопятся сделать нагрев каменки газовым или электрическим. Остались и такие любители попариться, кто отдает предпочтение старинному русскому методу – нагреву бани и каменки с помощью печи.
Современный вариант банной печи усложнился за счет деталей. Топка обязательно имеет поддувало, что позволяет легко убирать из печи пепел. Поддувало стало значительно длиннее, чем было раньше. Оно обеспечивает также тягу, без которой огонь в печи был бы слабее. Камеры с камнями, которые служат для получения жара, защищены слоем песка.
Песок предохраняет камни от быстрого остывания, уменьшает потерю тепла. Строение дымохода бани очень похоже на комнатную конструкцию дымохода. Различие лишь в том, что выемка дымохода над самой печью делается шире и заполняется камнями. Чем больше камней, тем жарче будет парить банька. Таково (в общих чертах) устройство современной бани – как общественной, так и собственной. Но прежде чем отправиться в это всеми любимое место, постарайтесь заблаговременно приготовить все необходимое, чтобы успешно попариться и ничем не омрачить удовольствия. Итак, что вам понадобится?

- Необходимые аксессуары

Собираясь попариться, не забудьте взять с собой тот минимум, без которого банная процедура просто невыполнима. В этот минимум входят такие хорошо известные всем вещи, как веник, тазик, мочалка, шампунь и мыло.
Начнем с неопременного атрибута бани – веника. Какой выбрать веник, как его правильно сложить и как им пользоваться? Не все сразу же ответят на эти вопросы. Давайте разберемся вместе.
Итак, прежде чем связать веник, примерно на одну четверть очистите ветви от листьев, чтобы они не мешали при пользовании. Сколько веток вам понадобится для банного веника, решать только вам, но не делайте его слишком объемным и тяжелым, иначе в бане после нескольких взмахов руки устанут и никакого эффекта не получится.

Чтобы веник не натирал руки, сшейте специальный чехольчик из любой мягкой ткани. Надевайте этот чехол на ручку веника каждый раз, как входите в парилку.

Ветки для веника заготавливайте летом, берите их только в чаще леса, подальше от домов, дорог. Срежьте ветки и дайте им немного подвялиться, в этом случае веник будет намного качественнее. Теперь можно связывать – распределите ветки по длине, хороший веник не может быть короче 40 и длиннее 75–85 сантиметров. Не связывайте веник проволокой или металлической

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru лентой, для этих целей лучше подойдет хлопчатобумажная бечевка. Вы можете изготовить для себя несколько сортов веников, ведь различные породы деревьев обладают и разными свойствами. Березовый – наиболее популярный и известный веник, оказывающий комплексное воздействие на весь организм человека. Таким веником и расслабляющий массаж делают, и лечат многие кожные заболевания. Но помните, что пользоваться березовым веником можно не более пяти раз, иначе он превратится в настоящие розги. Дубовый веник поможет вылечить кожные раздражения, снимет излишнюю потливость и окажет ранозаживляющее действие. Кроме того, он обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Парилка же с хвойным веником (из сосны, ели, пихты или кедра) оказывает тонизирующее и укрепляющее действие, вылечивает многие заболевания дыхательных путей, а благодаря тому что распаренная хвоя вызывает отхаркивающее действие – помогает при стойком бронхите. Кроме того, с древних времен хвоя использовалась при лечении ран и ожогов, обморожений и мокнущих экзем. Если у вас есть какое-то серьезное заболевание внутренних органов, воспользуйтесь веником из можжевельника. Он оказывает желче- и мочегонное действие, активизирует иммунитет. Для скорейшего заживления ран, а также исцеления от застарелого ревматизма поможет веник из ивы. Вообще, для банных веников можно использовать ветви и многих других деревьев и кустарников, которые растут у вас в саду или на даче, – калины, вишни, рябины, смородины и т. д. Перед использованием сухой веник необходимо запарить. Но каким бы хорошим не был ваш веник, одним им не обойтись.

Что еще необходимо в бане? Конечно же, таз для мытья. Хорошо, если вы возьмете с собой пластмассовый, эмалированный или оцинкованный тазик. В общественных банях, разумеется, вам предложат свободные тазы, но с целью соблюдения гигиены лучше все же принести свой таз. Если вы все-таки забыли тазик дома, обязательно продезинфицируйте его: тщательно намылите и обдайте кипятком. Чтобы помыться в бане с удовольствием и не оплошать, нужно взять с собой также мыло и шампунь. Конечно, сами эти средства каждый выбирает по своему вкусу и желанию. Но шампунем и мылом необходимо правильно пользоваться. Одного легкого натирания и обмывания мало; чтобы удалить отмершие частички кожи, понадобится хорошая мочалка. Одно важное правило: не стоит мыться мочалкой и мылом до посещения парилки. Заходя сюда, возьмите только веник, а остальные принадлежности пусть остаются пока в помещении для мытья. Только когда вы распаритесь, кожа размякнет – можно тереться и мочалкой. В бане вам понадобится натуральная мочалка. Весьма хороши мочалки из лыка или из высушенных плодов растения люффа, которые, когда с них снимут корочку, представляют собой нечто пористое, жесткое и переплетенное. Не берите с собой старую мочалку с разорванными волокнами, от такой все равно никакого проку не будет. Пригодится в парилке шапочка для волос. Многие, наверное, удивятся – зачем она в бане. Между тем она совершенно необходима: шапочка спасет ваши волосы от сильного жара и не даст их испортить. Заменить шапочку может обычное махровое полотенце. Оно защитит не только от пара, но и от перегрева. Наконец, в бане просто необходимы тапочки. Этот предмет нужен для предупреждения многих неприятностей, например, грибковых заболеваний ног. Тапочки не должны быть скользкими, поэтому, выбирая их, отдавайте предпочтение изделиям с рельефной подошвой. Кроме того, выбирайте тапочки закрытой модели, то есть чтобы носок и пятка были полностью спрятаны, так меньше шансов заразиться. Все аксессуары – полотенце, тапочки и шапочку выберите яркого цвета. Такой оригинальный комплект поднимет настроение, а значит, сделает процедуру мытья в бане более эффективной и приятной.

Техника безопасности в бане

В этой главе мы постараемся коротко, но содержательно и интересно рассказать о технике безопасного пребывания в бане. Травма – весьма неприятная штука, которая может случиться где угодно, а уж в бане, на скользком полу, или в парилке, возле чана с кипятком – и подавно. Она способна не только омрачить визит в баню, но и на какое-то время вообще лишить вас возможности посещать какие бы то ни было заведения и учреждения.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Отправляясь в баню, постарайтесь предусмотреть возможные неприятности, которые могут вас там подстеречь, и позаботьтесь о том, чтобы этого не произошло. А чтобы сделать это максимально эффективно, читайте эту главу, в которой как раз и рассказывается о травмах, их предупреждении и лечении. Ведь если несчастье все же произошло, нужно быстро и качественно оказать первую помощь.

Первая помощь на месте происшествия заключается в прекращении воздействия травмирующего фактора, временной остановке кровотечения, наложении повязки и обеспечении неподвижности поврежденной части тела.

Травма вдвойне больней оттого, что она неожиданна, тем более в бане. Так что будьте повнимательней и смотрите под ноги, заходя в помывочное отделение. Слякоть, сырость, обилие мыльной пены и скользкие тапочки – вот составляющие травматической ситуации, способные сослужить вам скверную службу. Зазевавшись, можно поскользнуться, упасть и травмировать себе все что угодно, причем отделаться вы можете как обычным синяком, так и сложным переломом, который уложит вас в постель на несколько месяцев.

Заходите в банное отделение аккуратно, внимательно глядя себе под ноги, а не глаза по сторонам и не выискивая в голой толпе знакомых, дабы поболтать. Выбрав место для мытья, приведите его в порядок. Стол для мытья ополосните горячей водой, но будьте при этом предельно осторожны, а то можно обжечься самому и ненароком обжечь и соседа.

Подходя к кранам с водой, определите сначала, где горячая и холодная вода, откройте кран с холодной водой. Во избежание ожогов лучше сначала набрать в таз холодную воду и постепенно разбавить ее горячей.

Если вы все-таки обожглись, поддержите обожженное место под несильной струей холодной воды. Эта простая процедура вызывает сужение сосудов и препятствует образованию волдырей. Такое же воздействие оказывает повязка, смоченная раствором марганцовокислого калия, она «дубит» кожу и также предупреждает возникновение пузырей. При более сильных ожогах необходимо наложить на поврежденную область асептическую повязку и как можно скорее обратиться к врачу.

В бане можно получить не только ожог, но и порезаться о разбитый кем-то пузырек или брошенную бритву. И порезы эти могут быть разной степени тяжести. О некоторых способах остановки крови мы вас проконсультируем. При незначительных мелких порезах достаточно смазать кожу настойкой йода. Когда вы выйдете из бани, наложите на ранку асептическую повязку на 2–3 дня или просто заклейте это место бактерицидным лейкопластырем.

При более сильном порезе для остановки кровотечения применяются различные способы. Можно наложить на кровоточащее место давящую повязку. Если кровь идет очень сильно, надо уложить пострадавшего и зафиксировать травмированную конечность в приподнятом положении. Это особенно эффективно при венозном кровотечении, так как уменьшается кровенаполнение сосудов конечности.

Можно также наложить жгут выше пореза. Жгут растягивают и делают 2–3 оборота вокруг конечности, с некоторой силой сдавливая мягкие ткани. Чтобы не ущемлялась кожа, жгут обычно накладывают поверх одежды. Но поскольку в бане вряд ли можно отыскать оригинал, моющейся прямо в одежде, попытайтесь предусмотреть и это и, накладывая жгут, подложите под него хоть что-нибудь. Сойдет все, что окажется под рукой, – мочалка, шапочка, полотенце и т. п. В бане также может случиться потеря сознания или обморок, особенно у детей и престарелых людей. Причиной этого бывают как общая ослабленность, так и перегрев или температурный шок (если человек, выйдя из парилки, тут же окунается в бассейн с ледяной водой). В таком случае главное – ничего не вливать в рот пострадавшему, так как человек может захлебнуться. Лучше сразу перенести его в прохладное место, что-нибудь подложить под ноги, а на голову – холодный компресс или повязку.

Но наиболее часто встречающаяся в бане травма – банальный вывих конечности. Вывихом называют стойкое смещение концов костей, входящих в один сустав. Вывих может возникнуть в результате падения или сильного удара. Для него характерна боль в области поврежденного сустава и неестественное положение пораженной конечности.

В принципе, вывихнуть можно любую конечность, однако пальму первенства держат вывихи лодыжек – примерно 80 % всех травм, случающихся в бане. Что же надо сделать, чтобы с вами этого не произошло, а если уж произошло, как свести к минимуму неприятные последствия?

Во первых, чтобы избежать вывихов, нужно просто быть внимательным и более или менее соблюдать правила безопасности в бане.

Первая помощь при вывихе сустава заключается в фиксации или иммобилизации (неподвижности) поврежденной конечности. При вывихе сустава верхней конечности руку надо зафиксировать, подвесив ее на косынке, а при вывихах суставов нижних конечностей пострадавшего нужно уложить и на носилках

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru доставить в больницу.

Помимо вывихов, в бане вас могут «поджидать» еще и ушибы. При ушибе повреждаются мягкие ткани тела, в результате возникают кровоподтек или припухлость.

При ушибах нужен холодный компресс. Сложите салфетку и намочите ее в холодной воде, затем приложите к ушибленному месту. При сильных ушибах лучше приподнять ушибленную ногу или руку, чтобы замедлить циркуляцию крови и избежать появления сильных кровоподтеков.

И наконец, наиболее «травмирующее» происшествие – перелом. Надеемся, с вами этого уж точно не произойдет, но тем не менее надо знать и об этом. При подозрении на перелом кости первой помощью является обеспечение неподвижности места повреждения. Для этого на место предполагаемого перелома накладывают шины.

Как правило, специальных шин, когда случается непредвиденное, не оказывается. В этом случае можно воспользоваться подручными материалами: фанеркой, дощечкой, палкой или хотя бы банным веником. Шины накладывают, чтобы они выходили за уровень суставов и создавали неподвижность. Потом шины скрепляют бинтами, а в случае их отсутствия – любыми подручными материалами: полотенцами, салфетками. В конце концов, вы же не медик, и ваша задача помочь пострадавшему, пока не придут врачи «скорой помощи».

В бане может произойти и еще одна неприятность, а именно отравление. Но, конечно, не пищевое, а угарным газом. В общественной бане это мало вероятно, а вот в частной баньке – запросто. Раньше чаще всего угорали люди в банях, топившихся по-черному, когда из-за закрытого дымохода дым проникал в мыльное отделение, и люди травились им. В наше время «черных» бань практически не существует, однако и в современных частных банях можно допариться до полной потери сознания.

Пострадавших от угарного газа нужно обязательно поместить в более прохладное помещение, по возможности обеспечив приток свежего воздуха.

Температура предбанника как раз способствует быстрому возвращению чувств. Когда вы вынесете пострадавшего в прохладное место, положите его и для улучшения кровоснабжения мозга лучше всего похлопайте по щекам. Если есть нашатырь, обязательно следует поднести к носу пострадавшего ваточку, смоченную им. После этого обычно возвращается сознание. При обмороках рекомендуется немного приподнять ноги пострадавшего, положив под колени сумку с вещами, а на голову – салфетку, смоченную холодной водой.

Вот, собственно, далеко не полный перечень «банного травматизма». Мы не ставили себе целью напугать вас, просто, как говорится, кто предупрежден – тот защищен. Разумеется, от души желаем, чтобы ваш банный день не был омрачен травмами и неприятностями, чтобы вы спокойно попарились, получив в бане не перелом или ушиб, а заряд бодрости и хорошего настроения. Особенно это важно для женщин, ведь именно в бане они могут смыть с себя все хвори, омолодиться и похорошеть. Баня и сама по себе оказывает чудесное воздействие на женский организм, а если еще воспользоваться копилкой народных советов, народной косметикой и методиками похудения, вы выйдете из нее, помолодев и похорошев до неузнаваемости.

Глава 2

О пользе бани для вашего здоровья

Чем баня может вам помочь?

Не задумывались ли вы когда-нибудь о пользе бани? Нет? А ведь это изобретение существует много веков! Почему же люди предпочитают ходить в бани, ведь не только же для того, чтобы хорошо отмыться (что, конечно, само по себе тоже важно)? Приверженцев у нее много потому, что баня обладает лечебными свойствами, которые были обнаружены еще в древности.

Так, например, известно, что древнегреческий врач Гиппократ – один из основателей медицины – не раз назначал в качестве лечения именно парную, полагая, что яды и шлаки, которые накапливаются в организме во время болезни и отравляют его, непременно нужно выводить через усиленное потоотделение. А где же это лучше всего сделать, как не в бане? В своем трактате этот знаток человеческих душ и тел писал, что организму под силу справиться с болезнью самостоятельно, поскольку его жизненные силы

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru неисчерпаемы, нужно только их освободить и направить в нужное русло. Нужно сказать, что Гиппократ и сам успешно пользовался своими методами лечения, вследствие чего прожил ни много ни мало, а 110 лет! А это что нибудь да значит!

В своей лечебной практике он пользовался водолечением, считая, что вода – это один из тех немногих природных источников, откуда человек черпает силу и жизненную энергию.

Вообще, в Древней Греции, как, впрочем, и в Древнем Риме, большинство оздоровительных процедур проводилось в термах (своеобразных банях). Римские медики справедливо полагали, что вода и пар (как сухой, так и влажный) способны поистине творить чудеса. А знаменитый врач того времени Асклепиад – даже выработал особую медицинскую доктрину, согласно которой лечить больных следует «правильно, скоро и приятно». Именно такое лечение и возможно в бане!

Есть и еще одно свидетельство того, что в древности бани служили не только целям гигиены, но и для лечения многих заболеваний. Такое свидетельство предоставляет лингвистика: некоторые ученые предполагают, что само название «баня» произошло от латинского «*balneum*», что в переводе означает «исцелять боль», и от этого же пошла такая отрасль медицины, как бальнеология, использующая для лечения больных такие природные ресурсы, как грязи, воды, ил.

А как же дело обстояло в Древней Руси? Безусловно, на родине славян бани пользовались не меньшей популярностью, чем в Европе. Наши предки тоже знали о целебных свойствах бань и предпочитали лечиться именно с помощью этого, а не какого-нибудь другого средства. Считалось, что хорошо натопленная банька может исцелить любого, даже самого безнадежного больного.

Испокон веков с помощью банных процедур на Руси лечили практически все хвори – подагру и простуду, заболевания опорно-двигательного аппарата и нервной системы, кожные заболевания и посттравматический синдром, делали массаж, вправляли суставы... Нет такой болезни, при которой баня бы не помогла. Даже если париться до изнеможения человек не мог, он тем не менее не пренебрегал баней, а уж тем более – послебанными процедурами.

Ведь, скажем, попив после баньки чайку, можно улучшить деятельность сердца, почек, желудка, кишечника... Можно так подобрать состав травяного чая, что его действие скажется на всем организме, а можно воздействовать на какой-то определенный орган...

Прежде чем немедленно собираться в баню, стремясь исцелиться и омолодиться, ознакомьтесь с несколькими простыми правилами ее посещения, иначе лечебного эффекта придется ждать достаточно долго:

1. нельзя париться натошак;
2. нельзя париться после обильного приема пищи;
3. перед походом в баню надо легко перекусить (блюда из овощей или фруктов);
4. нельзя париться сразу после сильного переутомления;
4. нельзя париться, если вам нездоровится;
5. переходы температур должны быть постепенными;
6. перед тем как войти в парилку, необходимо ополоснуться, но нельзя мыться с мылом и мочить голову;
7. перед парной тот, кто плохо переносит высокую температуру, должен надеть на голову специальную шапочку (лучше шерстяную), которую время от времени нужно смачивать холодной водой. Можно надеть и рукавицы;
8. после посещения бани советуем принимать столовую минеральную воду, чай с настоями лекарственных и тонизирующих трав, различные натуральные соки. Особенно полезен подсоленный томатный сок, который не только хорошо утоляет жажду, но и восполняет потерю солей;
9. хорошо употреблять в пищу после парной свежие фрукты и сухофрукты;
10. общее время продолжительности банной процедуры не должно превышать два часа, включая время отдыха;
11. находясь в бане, не забывайте следить за своим самочувствием. При появлении общей слабости, головной боли, тошноты, головокружения, неустойчивой походки, жжения кожных покровов процедуру следует немедленно прекратить. Лучше выйти в помещение для отдыха и посидеть там, прислонившись спиной к чему-либо, или слегка прилечь. Попытки перетерпеть неприятные ощущения могут закончиться тепловым ударом;
12. прием спиртного перед парной категорически противопоказан;
13. курение после парной не рекомендуется;
14. и самое главное – перед тем как начать оздоровительные процедуры с посещением парной, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Ну а мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми методиками оздоровительных банных процедур. Итак...

Органы дыхания

О пользе банных процедур и просто посещения бани для лечения заболеваний органов дыхания и поддержания удовлетворительного состояния тех, кто подвержен им, можно говорить очень долго. Известно, что горячий воздух и пар часто остаются единственным средством при определенных заболеваниях. Отдавая свое тепло, прогревая легкие, не давая возможности болезнетворным бактериям проникать в организм и размножаться в нем, горячий пар благоприятно воздействует не только на больные органы, но и на весь организм в целом, что также немаловажно, поскольку здоровый организм активно противостоит любым болезням.

Существует мнение, что посещение бань не приносит особой пользы и вполне может быть заменено принятием ванны дома. Однако это мнение является заблуждением, опровергаемым тысячелетним опытом человечества.

Уже за 1800 лет до нашей эры в древнеиндусской книге «Веды» было сказано следующее: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, она целебна от всяких болезней...». А вот еще одно изречение древних индийских мудрецов: «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

Древние римляне, для которых правила личной гигиены были не менее важны, чем свод законов, в любом поселении строили бани (в латинском наименовании – термы), развалины которых и по сей день находят по всему побережью Средиземного моря.

Уже во времена античности баня считалась одним из самых действенных средств врачевания. Интересно, что, помимо собственно банных залов, в термах Древнего Рима были также библиотеки и залы для собраний, в которых видные мужи государства обсуждали важные политические проблемы.

Именно тогда началось серьезное изучение воздействия банного пара на организм человека, было замечено его благотворное лечебное влияние. Это благотворное действие пара оказалось настолько впечатляющим, что подтолкнуло врачей к написанию множества книг. Само же явление бани было позднее зафиксировано во множестве цивилизаций, даже вовсе не связанных между собой обменом товаров и знаний (например, в России и Латинской Америке).

О лечении с помощью бань писали еще такие античные врачи, как Гиппократ и Гален. Первоначально бани делились на так называемые «горячие воздушные ванны» и парные ванны. Первые из них возникли в Египте, а особенную популярность имели среди римлян. Затем такие бани были заимствованы турками и распространились по всему миру под названием турецких.

Врач Антонио Нуньес Рибера Санчес, долго живший в России, активно пропагандировал русскую баню. В 1774 году он написал трактат «О парных российских банях, поелику споспешествуют они укреплению, сохранению и восстановлению здоровья». Благодаря Санчесу, а за ним и многим другим знатокам по русскому образцу стали делать парилки во всем мире. Например, финская сауна – как бы близкая родственница бани русской.

Основное различие между банями состоит в том, что турецкие не имеют отдельных помещений для пара и обычного мытья, в то время как русские – обязательно с отдельными парилками. Эта разница в устройстве бань также может быть использована для продуктивного лечения.

Русская баня обладает одним очень ценным, характерным только для нее, качеством. Речь идет о так называемом тепловом ударе, который значительно усиливает закаливающий эффект.

А возникает подобное явление, когда на раскаленные камни парной печи расплескивается небольшое количество горячей жидкости. Наполнение расплескиваемой жидкости различного рода целебными отварами и настоями дает огромные возможности для вдыхания оздоравливающих паров и лечения множества болезней, в частности болезней органов дыхания, так как именно они испытывают прямое и непосредственное воздействие живительных паров. Конечно, посещение бань требует привычки, и у человека, впервые попавшего в помещение парилки, может возникнуть ощущение дискомфорта или даже появиться ухудшение самочувствия.

Поэтому перед тем, как углубиться в разговор о лечении с помощью пара и посещения бань, необходимо предостеречь, во-первых, людей, страдающих сердечными заболеваниями, а во-вторых, всех, кто хочет лечиться ударными дозами пара, от резких перепадов температур и от стремления сразу же получить, что называется, «все тридцать три удовольствия». Будьте очень

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru осторожны, увеличивайте температуру и время пребывания в парной постепенно. У тренированного человека, который систематически принимает банные процедуры, процессы терморегуляции осуществляются настолько слаженно, что они в состоянии обеспечить тепловое равновесие тела в различных неблагоприятных природных условиях, что, естественно, приводит к надежной защите организма от болезней, вызываемых переохлаждением, к числу которых относятся большинство заболеваний органов дыхания, в частности воспаление легких, бронхиты, проявления различных вирусных инфекций, ангины. Помимо вышеперечисленных заболеваний, переохлаждение также может стать сопровождающей причиной астматического приступа и туберкулеза. Банные процедуры оказывают благотворное влияние не только на легкие, но и на сердечно-сосудистую систему, которая порой страдает от последствий заболеваний органов дыхания, в частности у астматиков, когда приступы болезни вызывают дистрофию миокарда, а применение бронхорасширяющих препаратов приводит к тахикардиям и сердечной недостаточности. Под воздействием банных процедур ускоряется кровоток, улучшается водно-солевой обмен, приходит в норму деятельность почек. Это происходит следующим образом: в парилке температура воздуха достигает 60–90 °С, влажность воздуха – 40–90 %. В подобных условиях организм теряет очень мало тепла и температура тела повышается до 38–39 °С. Помимо этого, примерно вдвое учащаются пульс и ритм дыхания. Обменные процессы в организме усиливаются, кожа обильно выделяет пот, вместе с которым из клеток усиленно выделяются так называемые шлаки – конечные продукты обмена веществ. В результате подобного очищения облегчается работа почек, так как многие из шлаков вредны для организма. Расширенные капилляры кожи как бы забирают кровь от внутренних органов, устраняя ряд застойных явлений. Когда любитель парной хлещет себя веником, растирает тело мочалкой, он производит своего рода самомассаж, улучшающий кровоснабжение мышц, суставов и связок. О пользе подобного самомассажа и о том, как его правильно выполнять, мы расскажем ниже. Периодическое обливание холодной водой, чередующееся с парной, многократное нагревание и охлаждение тела – отличная гимнастика для всех сосудов, препятствующая склеротическим явлениям в организме. Таким образом, усиление обменных процессов, интенсификация кровообращения и дыхания, помимо оздоровительного эффекта, состоящего в предотвращении и лечении болезней, снимают общее чувство усталости, приносят бодрость, дают человеку хорошее настроение, повышают общий тонус организма, позволяющий последнему в самом себе изыскивать средства для борьбы с заболеваниями. Помимо этого, под влиянием тепла и массажа ускоряются восстановительные процессы, что принципиально важно при воспалительных заболеваниях, например воспалении легких, бронхите, стихающей астме, когда из легких начинает отходить накопившаяся там мокрота. Очень важно отметить общий закаливающий эффект бань. Он возникает оттого, что многократная и быстрая смена температур вызывает адаптацию, в результате которой человек намного легче переносит перепады природных температур, связанных со сменой времен года (особенно это актуально для жителей резко континентального климата), излишней жарой или холодом. Поговорим подробно о различных заболеваниях органов дыхания, поддающихся лечению с помощью банного пара. Так, бронхиальная астма в период после приступа очень хорошо лечится походами в баню. Не забывайте о том, что нагрузки температур следует повышать медленно, как и время пребывания в парной. Для увеличения оздоравливающего эффекта советуем начинать с очень коротких перемежающихся пребываний в парной и в обычном зале, с небольшими перерывами для отдыха. Очень хорошо при паровых процедурах использовать веники, собранные из различных пород деревьев, густо покрытые листвой. Дело в том, что каждое дерево в своих листьях содержит целебные вещества, испарение которых и вдыхание вместе с паром облегчает течение заболевания, очищает легкие от мокроты, оказывает мощное противовоспалительное воздействие, обеззараживает бронхи. Вы можете просто париться веником, но намного эффективнее использовать его в качестве массажера. Ведь похлопывания по области грудной клетки вызывают прилив крови именно к этим частям тела, усиление кровообращения, питание и оздоровление легких, находящихся непосредственно под ребрами. Особенно хороши похлопывания веником по спине. Производя их, вы одновременно воздействуете на легкие двояким образом: вызывая прилив крови к ним и обширное проникновение целебного пара внутрь легких, возникающее в результате размашистых движений руками (движение рук позволяет легким шире открываться).

Помимо веника, для лечения астмы рекомендуется использование лечебных трав,

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru отвар или настой которых разбрызгивается на раскаленные камни парной, в результате чего испарения, обладающие целебными свойствами, легко попадают в легкие при усиливающемся от высокой температуры дыхании и быстро достигают пункта назначения (больного органа), разносимые бурным потоком крови. Полезно, например, разбрызгивать отвары и настои из черной смородины, цветков и листьев зверобоя, кипрея, череды, чабреца и душицы. Однако если астма возникла в результате патологизации аллергических реакций на дикорастущие травы (что в наши дни нередко), их использование категорически воспрещается!

Помимо бронхиальной астмы, банными процедурами можно успешно лечить бронхиты и воспаления легких. Известно, что они нуждаются в серьезном подходе и тщательном продолжительном лечении, при отсутствии которого основные их симптомы (спазматический кашель, внезапные повышения температуры) могут стать хроническими и при склонности больного к подобного рода заболеваниям в дальнейшем даже усилиться.

Если вы перенесли бронхит или воспаление легких и находитесь уже на стадии выздоровления, для окончательного излечения и закрепления его результатов примите несколько банных процедур.

Как и всем остальным, вам не следует слишком торопиться. Повышайте температуру и время пребывания в парной постепенно. Используйте в качестве средства для самомассажа веник из дуба или березы, а в качестве вспомогательных средств для естественных ингаляций – настои чистотела, ежевики, мать-и-мачехи, медуницы и мяты.

Если вы или ваш ребенок (что бывает нередко) имеете склонность к частым вирусными или простудным заболеваниям, например ОРЗ или ангинам, посещение бань вам просто необходимо.

Берите с собой настои трав для разбрызгивания на камнях, чай с лечебными травами, чтобы выпить его после процедур, и теплую одежду, чтобы перемена температуры не привела к заболеванию, пока вы еще не имеете большого стажа в подобном лечении.

Водите с собой детей, начиная с детсадовского возраста. Подобные процедуры сделают их здоровыми, закаленными и оградят от множества неприятностей в будущем.

Даже если вы больны туберкулезом, все равно не стоит отказываться от банных процедур. Парьтесь на здоровье, но только не злоупотребляйте пребыванием в парной. Две-три минуты для одного захода вполне достаточно. При этом используйте лечебные травы с противовоспалительным действием.

Вот, пожалуй, и все о лечении органов дыхания в парной, но этим не исчерпывается лечебный арсенал банных средств. Баня – прекрасное средство для лечения судорог, спазмов, растяжений мышц и сухожилий. Прекрасно зарекомендовал себя пар и в период посттравматической реабилитации.

Как правильно использовать чудодейственную силу бани в этом направлении расскажет следующий раздел нашей книги.

Мышечные спазмы и судороги

Как известно, тело человека покрыто своеобразным каркасом из мышц, которых насчитывается не одна сотня. Не только внешнее подкожное покрытие тела, но и многие органы состоят из мышечной ткани. Поэтому заболевания мышц могут привести к серьезной патологии организма.

Чтобы помочь своему телу справиться с болезнью, прибегайте к банному пару и самомассажу веником. Его нужно делать активно, но не слишком перенапрягаясь, так как разгоряченные мышцы можно легко потянуть.

Под влиянием тепла и массажа происходит ускоренное заживление ушибов и растяжений, активизируются восстановительные процессы в поврежденных тканях. Не случайно спортсмены после травм и растяжений уделяют много времени парной и массажу.

Если ваша мышечная система подверглась влиянию физических перегрузок, советуем провести в парной несколько сеансов самомассажа в сочетании с использованием специальных кремов для глубокого прогревания кожи.

Начинать следует с пребывания в парной в течение 1–2 минут. Не забывайте, что парилка – весьма сильнодействующая процедура. Больше 5–7 минут париться не следует, иначе повышенная температура тела, о которой мы говорили в предыдущей главе, может перейти в начальную стадию теплового удара. Его симптомы: возбуждение, головокружение, слабость и одышка.

После парной обязательно нужно выйти в прохладное помещение, чтобы температура тела пришла в норму (это произойдет примерно через 15 минут).

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Если же вы хотите достичь этого быстрее, встаньте под холодный душ. Охлаждение тела последует через 2–3 минуты. Самое известное средство для резкого охлаждения после парной – обливание ледяной водой, обтирание снегом или купание в проруби. Но остерегитесь этих средств, если вы страдаете тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями почек и легких. Тем более если у вас нет привычки к подобным резким перепадам температур, их применение может быть небезопасно.

Если вы растянули мышцу, попробуйте сочетать посещение парной с активным массажем руками и щетками различной степени жесткости. Жесткость щетки, которую следует применять, зависит от состояния мускулатуры. Если растяжение сильное, пользуйтесь более жесткой щеткой. Можете массировать растянутую мышцу самостоятельно, что даст вам возможность контролировать силу нажима.

Делайте массаж всей поверхностной мускулатуры (рук, ног, шеи, спины, грудной клетки), но особенное внимание обратите именно на место растяжения. Тщательно разогрейте его перед тем, как приступить к глубоким движениям. Особенно хорошо выполнять быстрый сеанс массажа прямо в парной. Он может продолжаться от 1 до 5 минут. Но не стоит злоупотреблять. Как и каждое лекарство, парную нужно принимать в разумных дозах. Три захода по 5–7 минут достаточно для здорового человека.

Обязательно нужно принимать во внимание возраст и сопутствующие заболевания.

При лечении ушибов и вывихов банные процедуры просто незаменимы. Горячий пар хорошо прогревает мускулатуру, давая ей возможность быстро восстанавливаться.

Для самомассажа в парной при наличии спазмов мускулатуры и судорог в конечностях особенно полезны веники из березы. Помимо чисто физического воздействия (массирование мелким листом, в данном случае предпочтительнее массирования крупным), березовый веник оказывает разнообразное фармакологическое влияние, так как в листьях березы содержатся фитонциды и другие важные биологически активные вещества.

Помимо разнообразного массажа, используйте настои и отвары из трав. В данном случае это могут быть любые сборы тонизирующего и общеукрепляющего действия.

Подбором трав и корней можно добиться нужного «букета» пара и его действия в необходимом именно в данном случае направлении. Однако помните, что сильнодействующие и ядовитые растения для подобных целей использовать нельзя.

Чтобы приготовить настой из трав, уложите растения, взятые в равных частях, в эмалированную посуду (можно в таз), залейте их кипятком, настаивайте в течение 20–30 минут, а затем хорошо процедите.

Концентрация раствора должна быть незначительной: 30–40 г трав на 5–6 л кипятка. Для получения приятного смолистого целебного запаха хорошо в предбаннике и в бане положить две–три свежие ветки ели или сосны.

Если вы обморозили какую-то часть тела (руку или ногу), баня и здесь самое лучшее средство. Обычно для того, чтобы создать прилив крови к конечностям, используют растирание спиртом или водкой, но эта процедура требует времени и физических усилий.

Посещение же парной быстро и эффективно избавит вас от признаков и неприятных последствий обморожения. Используйте в качестве растворов на камни арбуз, горчицу, эвкалипт, мед, липу, хвою, ромашку, крапиву. Наибольшего эффекта вы добьетесь, если станете совершать походы в баню и парную регулярно, раз в неделю.

Помимо влажной русской и горячей турецкой бань, можете с успехом пользоваться живительным воздействием сухого пара финской сауны. Сауна представляет собой комплекс, входят душевая, плавательный бассейн и камера, обшитая еловыми досками, температура, в которой при помощи электрической спирали поднимается до 100 °С при влажности воздуха 10–15 %. В сауне вы не только получите хорошую порцию пара, но и сочетаете прогревания с различными водными процедурами, например с плаванием, выполнением комплекса упражнений в воде. Известно, что вода усиливает нагрузку, оказываемую на тело. Поэтому при желании не только разогреете, но и хорошо разомнете потянутые мышцы.

При лечении последствий перегрузок посещение финской бани также благоприятно. Здесь вы не только избавитесь от неприятных физических симптомов, но и простимулируете нервную систему, несколько раз переходя из парной к плаванию в бассейне.

При обмораживаниях посещение сауны не рекомендуется, более благотворным в данном случае является влажный, а не сухой пар.

При лечении спазм и судорог сауны бани не противопоказаны, но перед тем как посетить их, посоветуйтесь с лечащим врачом.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Не советуем больным с растяжениями и вывихами, спазмами и судорогами совершать резкие движения и поднимать тяжелые предметы сразу же после посещения парной и сеанса массажа. Это может привести к еще большему растяжению и даже к разрыву мышц, так как разгоряченная мускулатура дает обманчивое ощущение необычайной подвижности и эластичности, которое и может вас подвести. Гораздо более правильным решением будет немного расслабиться и полежать, сосредоточившись на своих ощущениях и подумав о чем-нибудь приятном.

А мы пока расскажем о том, как с помощью жаркой баньки и крепкого венчика можно избавиться от таких неприятностей, как ревматизм, подагра и тому подобные неприятности.

Лечение ревматизма и артритов

Современный человек совершенно не правильно относится к своему телу, данному ему для того, чтобы успешно приспосабливаться к окружающим условиям. Если взять за образец совершенного человеческого тела олимпийского чемпиона, станет ясно, что тело человека способно преодолевать огромные дистанции с большой скоростью, прыгать в высоту, поднимать тяжести. Все эти возможности изначально заложены в устройстве нашего тела. Все многочисленные мышцы, кости, связки предназначены для того, чтобы выдерживать перипетии выживания в условиях борьбы за существование. Человеческое тело за последние тысячелетия в основе своей осталось прежним, но вот наше отношение к нему кардинально изменилось уже за последние десятилетия. Технический прогресс привел к тому, что человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Что обычно происходит с агрегатом, который не используют по назначению? Совершенно верно – он ржавеет и приходит в негодность. Малоподвижный образ жизни большинства наших современников приводит к тому, что со временем из-за бездействия мышц начинается их атрофия, а прямое ее следствие – разнообразные нарушения в суставах и костях.

Постепенно в недеятельных мышцах и суставах начинают откладываться продукты распада – кислоты, соли. Суставы теряют свою гибкость, связки – эластичность. Это рано или поздно заканчивается развитием таких заболеваний, как артрит, остеохондроз, радикулит – заболеваний очень болезненных и приносящих людям огромные мучения.

Артриты бывают вирусные и дистрофические. Вирусные артриты сопровождаются такими симптомами, как температура и общее ухудшение состояния. Банные процедуры эффективнее всего в борьбе с дистрофическими артритами, которые являются следствием перегрузок или, наоборот, малоподвижности суставов в течение жизни. Процесс формирования нарушений в деятельности суставов способен продолжаться годами, но часто люди не обращают внимания на первые их симптомы, проявляющиеся в «безобидном» похрустывании суставов, а впоследствии имеют дело с довольно болезненными ощущениями при сгибании и нагрузке.

Они возникают вследствие того, что постепенно околоуставная ткань разрастается, сустав утолщается, деформируется и все больше болит. Подобные нарушения могут нарастать годами и приводить к полной неподвижности суставов.

Одним из средств избавления от подобных напастей является баня. Даже при первом посещении парной вы почувствуете, как приятное тепло проникает в ваши суставы, мягко обволакивает больные места, возвращает телу прежнюю гибкость. Однако пик хорошего самочувствия приходится на время через 2–4, а иногда и 8 часов после бани.

Кроме благотворного воздействия традиционных банных процедур – распаривания и активного потоотделения, для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (в частности, радикулита) издавна использовались специальные средства.

Одним из них является барсучий жир. Применяют его следующим образом. Когда хорошенько прогреете свои суставы, нанесите на больные места толстый слой барсучьего жира и хорошенько промассируйте его. После этого обернитесь махровым полотенцем и немного полежите на самой нижней полке. Такие процедуры хорошо бы проводить не реже 1 раза в день.

Тот же оздоровительный банный массаж можно делать не только с барсучьим, но и медвежьим жиром, а также пчелиным медом. Применяют и некоторые виды ядов – пчелиный и змеиный. Однако сочетая эти экстремальные виды лечения с высокими температурами в парной, старайтесь на переусердствовать:

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
неправильная дозировка может привести к обратным результатам. Выбрав для себя лечение ядами, прежде проконсультируйтесь со специалистом, который поможет подобрать ритм лечения, подходящий только вам.
Для лечения артрита и радикулита также применяются горячие компрессы из распаренных березовых почек. Для этого почки (их можно купить в любой аптеке) заливают горячей водой и настаивают в темном месте в течение нескольких суток. После этого, придя в баню, поставьте почки в теплое место и дождитесь, пока они достигнут температуры приблизительно 40–60 °С. Когда они нагреются, положите на болезненное место слой марли, на нее – слой почек и снова – слой марли. Держать компресс необходимо не менее 20 минут. Постарайтесь при этом, чтобы температура в бане не была слишком высокой: вы должны выдержать ее достаточно длительное время.
Для усиления полезного действия банных процедур на больных радикулитом можно обратиться к другому популярному народному средству. Речь идет об оборачивании поясом, связанным из собачей шерсти. Людям уже довольно давно известно целительное действие собачьей шерсти на кости и суставы. Унты из собачьей шерсти, например, всегда предписывали тем, у кого были те или иные проблемы с ногами – болезни суставов, ревматизм, артрит.
Попробуйте на время пребывания в парной обернуть беспokoящее вас место сначала льняным полотном, а затем – шерстяным платком, связанным из собачьей шерсти. Пропарив поясицу или любой другой сустав таким образом, вы почувствуете ни с чем не сравнимое облегчение. Подобные процедуры советуем повторять как можно чаще.
Во время банных процедур можно вывести из мышц и суставов продукты распада, являющиеся главным фактором провоцирующим заболевания опорно-двигательного аппарата. Легче всего это сделать с помощью банного веника.
Веником, предварительно правильно подготовленным, то есть хорошо просушенным, а потом размоченным в воде, как следует хлещут больного, стараясь «пройтись» по всем мышцам и суставам. Мышцы не только тренируются. Возникающие мышечные спазмы размягчают их и вызывают отторжение соли и молочной кислоты, разложение которой и вызывает известные каждому послетренировочные мышечные боли.
После подобной процедуры надо как следует пропотеть, чтобы окончательно вывести продукты распада из организма. Этому способствуют специальные потогонные средства, такие, как чай с малиной, каркаде, липовый цвет и другие травяные чаи.
При болезнях позвоночника также показан лечебный массаж, который в сочетании с масляными аппликациями помогает расслабить и растянуть любые мышцы и связки.
Повышенная температура воздуха в бане способна укрепить связки, восстановить функции суставов, так как высокие температуры воздуха усиливают окислительно-восстановительные процессы в суставной жидкости, что благотворно действует на состояние всего опорно-двигательного аппарата. Не пренебрегайте также закаливающими процедурами, то есть контрастными обливаниями после парной. Доказано, что попеременное воздействие крайних температур – низкой и высокой – помогает регенерироваться костной ткани, восстанавливать ее после микротравм и повреждений.
Если у вас есть вывихи, искривленные суставы, после бани рекомендуем обратиться к услугам мануальных терапевтов. «Костоправу» будет легче избавить вас от изъязнов в осанке, смещения позвонков, когда ваши мышцы и связки приобретут максимальную расслабленность и станут по возможности более эластичными.
Используйте это качество бани. Выполните несколько профилактически-лечебных процедур самостоятельно. Распарившись и похлестав себя веничком, попробуйте активно помассировать больные суставы, а потом постарайтесь выправить их, «поставить» мелкие косточки на место. Если у вас проблемы с позвоночником, советуем расположиться на полке, подложив под голову валик или маленькую подушечку, и постараться выпрямиться, расправив плечи и касаясь своего ложа лопатками и копчиком. В таком положении полежите как можно дольше.
Если температура в парной позволяет, проделайте несколько упражнений на растяжку мышц. Особое внимание обратите на мышцы, расположенные в непосредственной близости к проблемному участку. Статические упражнения из арсенала индийских йогов будут даваться вам в условиях парной довольно легко – в распаренном состоянии мышцы можно растянуть как угодно, не боясь причинить себе боль или получить микротравму.
Таким образом, благотворное влияние бани на опорно-двигательный аппарат человека очевидно. Не нужно забывать, что баня в состоянии не только вылечить, но и предотвратить развитие нарушений в мышцах и суставах. Используйте баню как универсальное профилактическое средство – это поможет избежать многих проблем.
Если вы занимаетесь спортом или собираетесь им заняться, вам просто

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru необходимо физические упражнения сочетать с банными процедурами. Они, во-первых, дадут мышцам наибольший тонус, позволят суставам переносить высокие нагрузки совершенно безболезненно, а также хорошо потренируют сердечную мышцу. Доказано, что баня по своему воздействию на сердечно-сосудистую систему приравнивается к небольшому кроссу. Но это более полезная процедура, так как она не создает дополнительной нагрузки на суставы, то есть щадит наш опорно-двигательный аппарат. Польза бани для спортсменов наряду с прочим заключается в уже упомянутом свойстве выводить продукты распада из мышечной и костной ткани. Известно, что во время усиленных тренировок (в особенности у начинающих спортсменов или у тех, кто давно не тренировался) в организме вырабатывается молочная кислота, разложение которой вызывает не только боли, но и наносит непоправимый вред суставам и мышечным тканям. Поэтому баня так необходима любителям спорта, поскольку сводит вред от чрезмерной физической нагрузки до минимума. Таким образом, кроме соблюдения основных правил, предотвращающих развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата – умеренных физических нагрузок и разумного обращения с собственным телом, вам просто необходимо периодически ходить в баню (чаще, чем один раз в год, 31 декабря!) и подвергать свой организм благотворному воздействию высоких температур. Тем более что с помощью бани можно еще и иммунитет укрепить. А вот как это сделать – читайте дальше.

Укрепление иммунной системы

Иммунитет – своеобразная «копилка здоровья» нашего организма. Сопrotивляемость различным заболеваниям зависит от наличия в крови особых клеток – антител, которые противостоят определенным видам инфекции. Существует иммунитет к отдельным болезням, причем иногда он вырабатывается раз и навсегда, а существует такое понятие, как общий иммунитет. Оно обозначает степень сопротивляемости организма проникновению в него чужеродных вирусов и инфекций. На состояние общего иммунитета во многом влияют образ жизни, сбалансированность питания, а также нормализация реакций на неблагоприятные факторы, такие, например, как переохлаждение или перегрев организма. Банные процедуры – один из наилучших в ряду многих других способов укрепить свой иммунитет и стать более здоровым, закаленным. Благотворное влияние бани во многом определяется самой особенностью банных процедур. Во-первых, здесь человек испытывает воздействие высоких температур, что заставляет организм активизировать процессы теплообмена. Нагреваясь, тело начинает активно выделять пот, что особенно заметно в сауне, где воздух суше и потоотделение более обильное. При правильном проведении процедур потоотделение становится настолько активным, что позволяет вывести из организма все вредные вещества, шлаки, излишки минеральных солей. Таким образом с помощью парной можно избавиться от многих хворей, укрепить иммунитет, если он ослаблен болезнью или неправильным образом жизни. В этом вам помогут процедуры закаливания. Известно, что при резком перепаде температур не только повышается тонус соединительных тканей, мышц и кожи, но и высвобождаются защитные силы организма. Проводите периодически закаливающие процедуры при помощи обливаний после парной – и вы заметите значительное улучшение вашего состояния. Уже древние обратили внимание на благотворное воздействие контрастных температур. Современные исследования выявили, что если человек, разгоряченный баней, сразу же кидается в прорубь или в снег, то организм, реагируя, выделяет огромный заряд энергии. Происходит буквально взрыв активизации жизненных сил. Такой процесс крайне необходим людям, ведущим малоактивный образ жизни. При подобных процедурах резко увеличивается иммунная защита организма. Если они регулярные, вскоре повышенный иммунитет к воспалительным и простудным заболеваниям становится для организма нормой. Если вы живете в городе, непременно, хотя бы раз в неделю, забудьте о том, что в квартире существует такое удовольствие, как горячая вода и ванна. Обязательно сходите в баню, ведь жителям мегаполиса это особенно нужно. В городе мы постоянно подвергаемся стрессам, чрезмерным нагрузкам, дышим отравленным воздухом и едим пищу, далекую от потребностей нашего организма. К тому же городские жители в основном ведут сидячий образ жизни, ослабляя свои мышцы, сердце, кровеносную систему. Все эти факторы истощают нас,

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru разрушают иммунную систему, приводя к быстрому старению и слабому сопротивлению различным заболеваниям. Всем известно, что количество эпидемий гриппа, например, или всеобщая аллергическая предрасположенность являются следствием ослабленности иммунной системы.

О том, как важен для человека иммунитет, можно убедиться на наглядном примере больных такой страшной болезнью, как СПИД. Разрушение иммунной системы приводит к тому, что даже рядовая болезнь типа гриппа может стать причиной смерти.

Конечно, предохранить себя от СПИДа банными процедурами вы не сможете, а вот повысить и сохранить свой естественный природный иммунитет вам по плечу.

Правильное принятие банных процедур – обязательное условие их эффективности. Не забывайте, что существует целый ряд противопоказаний к ним. Первый этап повышения иммунитета – поиск подходящей схемы посещения бани или сауны. Помните, что сауна переносится гораздо легче, а потому новичкам следует начинать с нее.

Чтобы усилить потовыводящие процессы, подготовьте свой организм, выпив травяной чай. Можете купить готовый чай в аптеке, либо приготовьте его сами из собранных и высушенных трав. Наилучшими травами для такого чая являются чабрец, душица, зверобой, мята перечная, ромашка аптечная, шалфей, тысячелистник, а также плоды шиповника и лимонника.

Травяной сбор нужно залить теплой кипяченой водой (кипяток не использовать, так как при этом сворачивается белок и большинство веществ не успевают перейти в отвар) и нагреть в течение 10 минут на водяной бане. После отжима сырья и процеживания залейте чай в термос, предварительно добавив в него сок лимона и мед. Можете выпить его предварительно, а также взять его с собой в баню и после каждого захода выпивать по половине стакана.

Естественно, полезно употребление только теплого чая – все виды холодных напитков принесут только вред.

Таким образом, повысив иммунитет организма через одновременное применение лекарственных народных средств и парной, приступайте непосредственно к процедуре закаливания.

К закаливанию также нелишне подготовиться заранее. Начните с ежедневного контрастного душа. Если вам трудно обливать себя холодной водой, попробуйте начать обливаться с колен. Подробнее о закаливании холодными обливаниями прочитайте в одной из глав нашей книги.

Когда ваш организм несколько привыкнет к влиянию контрастных температур, попробуйте использовать эту способность в парной.

Во-первых, перед парилкой примите теплый душ, чтобы подготовить свое тело к дальнейшим высоким температурам. Ни в коем случае не мойтесь с мылом, иначе смоее единственный защитный барьер своей кожи против жара, что приведет к такому неприятному эффекту, как стягивание, раздражение кожи вследствие ее обезжиривания и обезвоживания.

После этого выпейте стакан травяного чая с малиной, чтобы усилить активное потоотделение, которое поможет вывести токсичные вещества из организма.

Прежде чем войти в нагретое помещение, наденьте на голову шапочку, чтобы не заработать тепловой удар и не навредить волосам. Обязательно также обернитесь льняной или хлопчатобумажной простыней – эти ткани легко впитают пот и помогут коже справляться с процессом терморегуляции. Не забудьте снять с себя металлические украшения, чтобы избежать неприятных сюрпризов. Начинайте париться, расположившись лежа на нижнем полке и постепенно привыкая к температуре парной. И только потом перебирайтесь выше, однако не забывайте – все части вашего тела должны находиться на одном уровне, иначе нагревание тела будет неравномерным, что даст ненужную нагрузку на сердце и принесет мало пользы.

Пробыв в парной 10–15 минут, выйдите и примите холодный душ (поплавайте в бассейне или, если есть такая возможность, поваляйтесь в снегу). Повторяем, такие радикальные процедуры рекомендованы тем, кто уже прошел подготовительный курс закаливания.

Старайтесь не переохлаждаться – снова заходите в парную и повторяйте эту процедуру несколько раз. После второго или третьего захода рекомендуем немного отдохнуть, попить чаю.

Если вы хотя бы раз в неделю будете проводить в бане закаливающие процедуры, вскоре станете неуязвимы для болезней.

Еще одним средством повышения эффективности банных процедур в укреплении иммунитета является вдыхание паров некоторых растений, что возможно сделать, находясь в парной. Первый способ создать в парной целебную атмосферу – подвесить под потолком пучки сушеных трав, которые, подвергаясь воздействию горячего пара, будут испускать чудесный аромат, а вместе с ним полезные летучие вещества, ароматические целебные масла.

Другой более действенный способ – распарить травы в емкости с водой и

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru поставить этот благоухающий сосуд в непосредственной близости от полка. Самый радикальный метод – плеснуть кружечку траявного отвара прямо на раскаленные камни. Это, конечно, не всегда безболезненно проходит для тех, кто находится в парной, однако наиболее эффективно для насыщения воздуха необходимыми компонентами.

Растения, наиболее подходящие для банных целей: можжевельник, мята, чабрец, душица, донник, ромашка, липовый цвет. А плескать на каменку можно той водой, в которой отпаривался веничек – березовый он или дубовый.

Если чувствуете, что ваш ослабленный организм не способен сопротивляться простуде, обязательно сходите в баню. Чтобы изгнать из своего организма даже воспоминания о какой-либо хвори, достаточно хотя бы пару раз использовать такой рецепт: возьмите 1 ч. л. сухой горчицы и залейте ее 0,5 л горячей воды. Хорошо размешайте этот раствор и вылейте на горячие камни. Только постарайтесь беречь глаза.

Очень популярны в бане хвойные отвары. Жители Крайнего Севера просто не мыслят себе жизни без подобного полезного удовольствия. Вы и сами знаете, что даже прогулка по хвойному лесу приносит здоровью ни с чем не сравнимую пользу – воздух там обеззаражен и насыщен полезными веществами. Усилить эффект полезного влияния хвои на организм можно, сделав крепкий отвар хвойных веток и вылив его на горячие камни. Хорошо к тому же, если в вашей парной постоянно находятся хвойные ветки – несомненная панацея от множества напастей, а также отличное средство укрепления иммунитета.

Таким образом, не забывайте, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить, а потому тренируйте естественные защитные силы организма закаливанием и другими банными процедурами – это сохранит ваши силы и деньги на лечение, а кроме пользы принесет ни с чем не сравнимое удовольствие.

Особенно любит сочетать приятное с полезным прекрасная половина человечества, уж дамы обязательно заинтересуются следующей главой, рассказывающей о том, как, получая удовольствие, можно эффективно похудеть, не изнуря себя бессмысленными диетами, а также о том, как прибавить себе очарования, молодости и свежести – словом, того, чего ни за какие деньги не купишь.

Глава 3 В помощь красавицам

Похудение

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? Еще древние говорили: « Красота есть выражение полного здоровья организма».

В любом возрасте любой женщине хочется быть красивой и стройной. Глядя на себя в зеркало, все представительницы прекрасного пола частенько сравнивают себя с участницами конкурсов красоты, известными спортсменками, популярными актрисами. И сознаем – сравнение часто оказывается не в нашу пользу. У многих плохая кожа, нездоровый цвет лица, ломкие волосы, неправильная осанка, лишний вес. В этом разделе мы научим, как избавиться от лишнего веса при помощи бани и банных процедур.

Увлечение банями не случайно. Щедрый пар сгоняет вес, помогает закаливанию организма, с потом выводит лишнюю жидкость и шлаки. Спортивные психологи утверждают, что баня дает и прекрасную психологическую разрядку. Как говорят: "лук да баня все исправят".

Итак, вы твердо решили похудеть. Что вы должны запомнить? Первое и самое главное правило – никогда не наедайтесь перед баней, максимум, что вы можете себе позволить, – яблоко или банан. Второе правило – пейте больше жидкости. Это стимулирует выведение шлаков.

Какова методика похудения и что при этом происходит в организме? Отвечаем. Горячая вода стимулирует кровообращение, способствует глубокой очистке организма, расширяет поры, активизирует обменные процессы.

Организм интенсивно выбрасывает шлаки, в результате, даже если вы практически не парились и не делали массаж, все равно можете за один раз сбросить 300–400 г. Процедуру можно повторять через 2–3 дня до тех пор, пока не будете окончательно удовлетворены результатом. Между процедурами

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru необходимо в день пить 2 л яблочного сока, при этом есть можно все. Сладкий чай или кофе лучше полностью исключить из рациона, заменив их натуральными соками. Курс продолжать 10 дней.

Еще один способ похудения. После 5 минут купания в горячей воде или нахождения в парилке примите прохладный душ и, обернувшись горячим полотенцем, вернитесь в баню (парилку) буквально на 2 минуты. Повторите это 4–5 раз.

Такое контрастное действие жара и холода наилучшим образом разрушает подкожные жировые отложения, а интенсивный лимфообмен выводит жировые клетки.

Напомним только, что эта процедура показана людям сильным и здоровым. Такой температурный контраст, к сожалению, не самый лучший метод похудения для человека с большим сердцем.

Как видите, бороться с полнотой и легко, и трудно. Легко потому, что борьба не требует слишком больших затрат времени и сил. Трудно потому, что нужны настойчивость, терпение, самодисциплина. И конечно, не стоит уповать только на баню. Обратите внимание на свой образ жизни, привычки, режим и рацион питания. Комплексно бороться с ожирением – гораздо более эффективный и быстрый метод. Так что желаем вам успеха на этом поприще и крепкого здоровья!

Уход за кожей

Всем давно известно, что водные процедуры благоприятно действуют на кожу человека. Вода смывает жировой слой, старые ороговевшие клетки и пыль, которая покрывает кожу в течение дня. Но не многим известно, что не все водные процедуры в равной мере полезны для кожи.

Принятие душа или ванны – очень полезное дело, но есть один аспект, омрачающий эту привычную для нас процедуру. Дело в том, что содержание определенного количества хлора в воде, которая льется из наших кранов, неблагоприятно влияет на кожу человека, точнее говоря, он ее ужасно сушит. Другое дело – банная вода. Всеми давно замечено, что вода в бане намного лучше и мягче. Возможно, непонятная прелесть этой воды связана с самой банной атмосферой, пропитанной запахом березовых и дубовых веников, клубами пара и раскаленного воздуха.

Но чтобы кожа была чистой и здоровой, одной банной воды недостаточно. Собираясь в баню, мы всегда берем с собой кусочек любимого мыла, аромат которого будет радовать во время мытья. Однако мыло, столь привычное для всех средство для ухода за кожей, не следует выбирать только с учетом его ароматических свойств, хотя и они имеют немаловажное значение, особенно для привередливых ценителей благоуханных запахов.

Какое же мыло более всего подходит для банных процедур? Очень большой выбор моющих средств на прилавках наших магазинов может поставить в тупик даже знатока. Но скорее всего, этот самый ценитель остановит свой взгляд на мыле, не имеющем звучного названия, с простой надписью – «мыло банное». Банное мыло, конечно, не отличается каким-то особым, чарующим ароматом, но зато оно более всего подходит для распаренной кожи. Дело в том, что в нем содержится меньше всего ароматических и парфюмерных добавок, веществ, раздражающих кожу. Банное мыло содержит специальные лечебные добавки, очень полезные в условиях бани. Среди этих добавок натуральные экстракты лечебных трав, так необходимые нашей коже.

Многие женщины боятся ходить в баню, так как считают, что горячий воздух весьма вреден для нежной женской кожи. Именно поэтому во время посещения бани они втирают в кожу различные жирные кремы, предотвращающие, по их мнению, иссушающее воздействие пара и раскаленного воздуха на кожу. На самом же деле жирный крем только закупоривает поры и не дает коже дышать. Нужно помнить, что банный воздух, наоборот, способствует очищению пор и кожного покрова, а значит, благоприятно влияет на внешний вид кожи и на общее самочувствие человека.

Кроме привычного туалетного мыла, любителям горячей баньки можно посоветовать приобрести гели для тела. Гели обладают замечательными моющими качествами и к тому же не содержат щелочи, а значит не раздражают распаренную кожу. Когда вы воспользуетесь этим замечательным средством, сами увидите, что кожа будет очень гладкой, чистой и нежной. Гели для тела содержат полезные добавки в виде растительных экстрактов, а значит питают, омолаживают, а иногда способствуют заживлению ран, царапин, мелких трещинок.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru

Но если по каким-то причинам приобрести гель не удалось, возьмите в баню кусочек туалетного мыла, но только с учетом наших советов. Вот они. Выбирайте мыло, благоприятно действующее на кожу, не раздражающее ее и не приводящее к аллергической реакции. Не стоит покупать мыло только потому, что о нем с восторгом отзывалась ваша подруга: оно может не подойти вашему типу кожи по каким-то показателям. А сведения об этих показателях должны быть подробно расписаны на каждой упаковке. Здесь же не забудьте обратить внимание на срок годности мыла, которое вы покупаете. Непременно обращайте внимание на состав мыла. Желательно, чтобы оно содержало полезные растительные экстракты, а также такие смягчающие и снимающие раздражение вещества, как ланолин и вазелин. Обычно такое мыло подходит для любого типа кожи, но особенно – для сухой или увядающей. Например, если вы часто замечаете ссадины и царапины на своих руках и ногах, вам лучше воспользоваться мылом, которое содержит экстракт алоэ, так как оно оказывает заживляющее и антибактериальное действие. Для проблемной кожи более всего подойдет мыло с экстрактом чистотела. Антибактериальные компоненты благоприятно влияют на кожу, уменьшая при этом рост бактерий, вызывающих угревую сыпь и различные раздражения. Любителям летних бань специалисты рекомендуют пользоваться мылом с экстрактом березы. Оно снижает потоотделение и хорошо очищает кожу. Если ваша кожа очень чувствительная и плохо переносит воздействие мыла, воспользуйтесь мылом с экстрактом хвои. Оно успокаивает кожу, снимает усталость и раздражение. Для вялой, стареющей кожи специалисты рекомендуют мыло с экстрактом зверобоя, питающее кожу и придающее ей упругость. Чтобы ваша кожа стала не только чистой, но и здоровой, рекомендуем вам воспользоваться старинным советом, который поможет очистить поры и придаст вам ощущение необычайной свежести. Совет этот очень прост, правда, потребует небольших финансовых затрат. Вотрите в кожу небольшое количество меда, желательно, в сопровождении самомассажа или массажа тела. Мед снимает раздражение, питает кожу и чистит поры. После проведения этой процедуры можно нанести на лицо питательную, фруктовую или любую другую маску. Главное, чтобы она соответствовала типу кожи. Как видите, баня – очень хорошее средство и место, позволяющее ухаживать за нежной женской кожей.

Уход за руками и ногтями

В бане, конечно, приятно париться. Но как раз во время этой процедуры вы можете найти время, чтобы заняться своими руками. Уход за руками – важное дело, но почему-то ему редко уделяют заслуженное внимание. Конечно, общественные бани – не вполне подходящее место для ухода за собой. Но маленькая банька у дома (например, в деревне или на даче) может стать превосходной заменой салону красоты. Кожа на руках нередко выглядит грубой и неухоженной. В бане кожа распаривается под влиянием горячего влажного воздуха, поры расширяются, и все это благоприятствует воздействию всевозможных смягчающих и отшелушивающих составов и смеси для рук. До нанесения смеси кожу рук необходимо очистить. Для этого тщательно промассируйте ее мягким мылом, после чего смойте его теплой водой. И в очищенную кожу вотрите смеси и всевозможные кремы. Проще всего сделать на руки масляное обертывание. Нанесите на кожу жирный крем или растительное масло и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Сняв их, вы сами убедитесь, насколько нежной станет кожа рук. Да и для ногтей такая процедура полезна, особенно если в растительное масло добавить немного соли и нанести эту смесь на руки и ногти. Прекрасное смягчающее и питающее воздействие окажет на кожу рук лосьон из розовой воды. Смешайте стакан розовой воды (прокипятите в стакане воды 3 ст. л. лепестков роз или добавьте в воду 3–5 капель розового масла), 0,5 стакана глицерина, 2 ст. л. лимонного сока. Эту смесь регулярно наносите на руки и кожу локтей. Можно нанести на кожу рук масляно-овсяную смесь, которая окажет благоприятное воздействие в атмосфере бани и кожа получит необходимое питание. Маска имеет следующий состав: 1 1/2 ст. л. овсяной муки, 1 ст. л. горячей воды, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. глицерина. Нанесите смесь на 10–15 минут, находясь в бане, после чего

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru смойте сначала горячей, затем холодной водой.

Красивые руки и ухоженные ногти – предмет особой гордости любой женщины. В бане уход за ногтями весьма удобен. Можно убрать околоногтевую кожицу, отполировать и укрепить ногти. Кожицу вокруг ногтя не стоит срезать, лучше отодвинуть ее деревянной палочкой. Чтобы этот процесс был более легким, пробудьте в бане 10–15 минут и после этого приступайте к обработке ногтей. Ногтевая кожица распарится и ее удаление значительно облегчится. Можно также воспользоваться смягчающими кремами для ногтей или обычным жирным кремом для рук. Распарив руки, осторожно сдвиньте кожицу к основанию ногтя. Для укрепления ногтей можете воспользоваться следующим средством. Перед баней замочите на ночь в холодной воде цветы голубого ириса и этим настоем протирайте ногти регулярно все то время, что находитесь в парилке. Также благоприятное воздействие на ногтевые пластины окажет настой из листьев вяза. Для приготовления этого настоя залейте 1 ст. л. листьев вяза 1 стаканом кипящей воды и настаивайте около получаса.

Как вы знаете, мед – очень полезный дар природы, который широко применяется не только в обиходе, но и в медицине и косметологии. И если у вас нет аллергии на мед, можете, находясь в бане, нанести смесь меда с молоком на руки. Мед смешайте с молоком в пропорции 1:1 и вотрите в кожу. Вы сразу заметите, насколько мягче станет кожа ваших рук.

У курильщиков кожа на руках и пальцах нередко приобретает неприятный желтоватый оттенок, от которого сложно избавиться. Но так как в бане поры расширяются, воздействие косметических средств несравненно усиливается. Кожу рук можно отбелить следующим средством: смешайте 1 ст. л. крема для бритья, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. розовой воды, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. перекиси водорода. Нанесите смесь на руки на 10 минут, затем смойте и ополосните руки лимонным соком (1–2 ч. л. на 1 стакан воды).

Веники, без которых баня не считается баней, могут стать прекрасным средством ухода за руками и ногтями. Веники замачиваются в воде, и эту воду можете использовать для ухода за кожей. Например, вода, оставшаяся после дубового веника, избавит вас от излишней потливости, березовая вода смягчает и осветляет кожу, хвойный настой питает кожу рук витаминами и минеральными веществами. Стоит просто подержать руки в воде некоторое время, и целебное воздействие будет оказано.

Находясь в бане, можно также укрепить мышцы и противостоять ревматизму и тому подобным хворям, отнюдь не украшающим руки. Несколько несложных упражнений укрепят мышцы и избавят от боли в суставах. Вытяните руки вперед и вращайте кистями 10 раз по часовой стрелке и 10 против часовой. Затем сцепите руки замком, сплетите пальцы и вытяните руки ладонями вперед, прогибая пальцы назад. Такие упражнения во влажном горячем воздухе помогут вам надолго сохранить гибкость рук и пальцев.

Итак, баня – прекрасное место для ухода за руками. Воздействие питательных составов и всевозможных процедур значительно усиливается в ней. Особенно хорошо применять всевозможные смягчающие кремы и смеси, которые проникают глубоко в поры кожи и питают нежную кожу рук.

Но мы не думаем, что истинная женщина будет усердно ухаживать за руками, оставив без внимания свои ноги. Безусловно, надо и о них позаботиться, поухаживать за ними, привести в порядок...

Уход за ногами

Ноги нуждаются в тщательном уходе. Представьте, какому напряжению подвергаются наши ножки ежедневно! И конечно, из-за недостаточного ухода особенно страдают стопы ног. К тому же кожа на ногах сухая, отчего так часты всевозможные раздражения и шелушения. А ухаживать за ногами не так сложно. Надо только ежедневно смягчать кожу, а раз в неделю выполнять несложные процедуры. Ежедневные процедуры по уходу за ногами можно совместить с походом в баню.

Прежде всего распарьте ноги в тазике с горячей водой. Можете добавить в воду отвар аптечной ромашки и лепестков роз, чтобы размягчить кожу. Затем обрабатывайте ногти на ногах. Околоногтевую кожицу отодвиньте к основанию ногтя. Ногти обрежьте, причем ноготь большого пальца нужно обрезать по прямой линии, иначе он может врасти в кожу и причинить массу неудобств. Если поверхность ногтей неровная, желтоватая, попробуйте сделать ее более привлекательной. Смешайте несколько капель перекиси водорода с мыльной пеной, густым шампунем или кремом для бритья и нанесите на поверхность ногтей. Через некоторое время смойте водой и протрите ногти лимонным соком.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
На ногах нередко появляются всевозможные мозоли и натоптыши. В основном, причина их образования – неудобная обувь. И баня – самое подходящее место для избавления от них. Ноги распариваются, и снять ороговевшие слои кожи становится значительно легче.

Чтобы избавиться от мозолей, воспользуйтесь следующим средством. Распарьте ноги. Положите на мозоль внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Следующий способ. Растворите в 0,5 л горячей воды 1 ст. л. чайной соды и подержите в воде ноги 15–20 минут. Затем очистите мозоли пемзой. После этого можно наложить на поверхность мозоли специальный мозольный пластырь. Такой способ подходит для удаления ороговевших частиц кожи и сухих мозолей. Но существуют еще и так называемые мокрые мозоли.

Мокнувшие мозоли – проблема серьезная, ведь если мозоль прорвется, в ранку может попасть инфекция. И лучшее средство для избавления от них – именно баня. Там они сильно разбухают и прорываются. Вот тут-то и смажьте поверхность мозоли и кожу вокруг йодом. А чтобы предотвратить воспаление или снять его с мозоли, сделайте ванночку из настоя календулы и ромашки. Не слишком приятная вещь – трещины на пятках. Они бывают очень болезненны и мешают при ходьбе. Избавиться от них можно, выполняя через день следующую процедуру. Намыльте кожу на пятках мылом, а через 5–10 минут потрите ее пемзой и смойте мыло, после чего нанесите на пятки жирный крем. В бане, когда кожа распарится, также нанесите на кожу мыло и тщательно потрите пемзой. В завершении нанесите на кожу растительное масло и оставьте на несколько минут, смойте теплой водой или оставшимся от размачивания веника настоем.

Массу неудобств может причинить и такой недуг, как пяточная шпора. Это отложение солей, причиняющее боль при ходьбе. В бане, когда тело разогреется, можно сделать следующее. Наложите на пятки компрессы из настойки сирени. Настойку приготовить просто: высушенные цветы сирени залейте 40-градусным спиртом в соотношении 1:10 и настаивайте в течение 8–10 дней в плотно закрытой посуде.

Кожа ног очень сухая. Поэтому необходимо регулярно питать ее поверхность. В бане, когда поры расширены, всевозможные составы, кремы и смеси действуют более глубоко. Даже если вы, находясь в бане, нанесете на поверхность кожи обычный питательный крем, она станет более мягкой и гладкой. Через 10–15 минут остатки крема необходимо смыть.

Ноги часто потеют. Это естественно, но если потоотделение чересчур интенсивное и при этом возникает не слишком приятный запах, с этим недостатком обязательно надо бороться. Избавиться от проблемы ног не так уж сложно.

Обязательно после бани обливайте ноги холодной водой или протирайте стопы и расстояния между пальцами кубиком льда. Можно делать ванночки из настоя дубовой коры. Особенно необременителен этот способ, если вы пользуетесь дубовым веником. Ведь вода, оставшаяся от его размачивания, прекрасно подойдет в качестве ножной ванночки. Благоприятное воздействие окажут и ванночки из березовых листьев. Они избавят от потоотделения и неприятного запаха, мягко очистят и продезинфицируют кожу ног.

Хвойные ванночки помогут при растяжении мышц и переутомлении. Чтобы избавиться от синяков, которые не украшают ног, можно делать компрессы из настойки белой лилии. Настойка делается так, как и из лепестков сирени. При посещении бани наложите на распаренную кожу в области синяков компресс из настойки. Он позволит избавиться от них сравнительно быстро.

Итак, уход за ногами в бане не так уж сложен и не отнимет много времени. Зато они станут красивыми и выносливыми и выдержат напряжение целого дня. А теперь, приведя себя в порядок, начиная с рук и заканчивая кончиками пальцев ног, стоит подумать и о голове, вернее, о волосах. Волосы – наше естественное украшение, так будем поддерживать красоту, данную нам от природы.

Уход за волосами

Нет, наверное, на земле ни одной женщины, которая не мечтала бы иметь красивые, блестящие, а значит, и здоровые волосы. Красавицы не могут оставаться равнодушными к различным рецептам и предметам, с помощью которых они надеются стать обладательницами шикарных локонов и просто ухоженных волос. Предлагаем еще одно такое чудодейственное средство, с помощью которого ваши волосы будут вне конкуренции. Как вы уже догадались, речь пойдет о пользе бани для сохранения и приобретения красивых волос.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Начнем с того, что учеными уже давно установлена зависимость состояния волос от общего состояния организма и от самочувствия человека в то или иное время. Как вы уже поняли, наше самочувствие может во много раз улучшиться даже благодаря одному посещению бани, не говоря уже о постоянной приверженности этому уникальному виду водных процедур. Отсюда делаем вывод, что волосы женщин, регулярно посещающих баню, намного привлекательнее и здоровее волос тех, кто предпочитает обычную ванну в квартире. Так что, хотите хорошего для себя – следуйте нашим рекомендациям.

Как известно, красивые волосы – это здоровые и правильно вымытые волосы.

Как же нужно мыть голову в банных условиях?

Приготовьте большой банный таз, шайку или кадку, в которой вы будете мыть волосы. Естественно, она должна быть чистой и наполненной водой, о которой нам также придется сказать несколько слов. Вы, наверное, замечали, что иногда после мытья головы даже очень хорошим шампунем волосы выглядят не так, как бы хотелось, а на ощупь они кажутся очень жесткими. На самом деле, ваши волосы и шампунь здесь совершенно ни при чем. Такое может случиться при мытье головы в жесткой воде. Банную жесткую воду можно изменить и сделать ее просто восхитительной, добавив яичный желток и несколько граммов буры.

Еще наши прабабушки знали один очень хороший секрет, позволяющий не только смягчать банную воду, но и избавлять ее от вредных примесей. Прокипятите нужное вам количество воды. Во время кипячения уничтожаются вредные для волос соли кальция и магния. Для достижения наилучшего результата добавьте в воду небольшое количество пищевой соды или буры. В этом случае вода станет мягкой, она не будет раздражать кожу головы и разрушать структуру волос.

Итак, вода для мытья головы подготовлена. Осталось намылить ее шампунем и... Но здесь мы немного остановимся и поговорим о том, какими средствами лучше мыть голову.

У многих пожилых людей живо убеждение, что все существующие шампуни очень вредны для волос, и они предпочитают мыть волосы туалетным и даже хозяйственным мылом. Не будем вдаваться в подробности, скажем только, что такое мытье вряд ли пойдет на пользу волосам, ведь они требуют более нежного к себе отношения. Производители хороших шампуней стараются максимально улучшать средства для мытья волос. Итак, мыть волосы нужно только шампунями. Закономерно возникновение следующего вопроса – какими? Действительно, прилавки магазинов пестрят красочными и заманчивыми этикетками. Но разумный человек не станет выбирать такое важное средство, глядя только на этикетку. Конечно, очень важно название, «имя» фирмы, выпускающей тот или иной состав, но и это не главный критерий в выборе товара, особенно такого, как шампунь.

При покупке шампуня обязательно прочитывайте всю информацию, написанную на флаконе. Соотносите его и ваш тип волос. Некоторые люди неправильно определяют свой тип волос, а затем долгое время расплачиваются за свою ошибку. Например, якобы жирные волосы моют шампунем для жирных волос и в результате страдают от вида сухих и ломких волос.

При выборе шампуня для бани нужно внимательно изучить информацию о температуре, которую может выдерживать флакон и его содержимое, ведь некоторые шампуни портятся под действием очень высокой температуры, присутствующей в хорошей бане и парилке. Шампуни с ограниченной температурой нагревания лучше использовать дома, где они не потеряют своих естественных моющих качеств.

Баня – самое лучшее место не только для того, чтобы мыть голову, но и, чтобы подпитывать волосы, заботиться об их красоте. Для этого на вымытые волосы можно нанести бальзам-ополаскиватель, который подходит вашему типу. Другим вариантом является следование «бабушкиным» советам, которые иногда приносят большую пользу, чем дорогостоящие средства.

Именно в бане вы почувствуете всю прелесть травяного аромата, ощутите прилив сил и энергии. Сделать это совсем несложно и к тому же полезно для здоровья волос. В зависимости от типа волос ополаскивайте голову отваром травы, которая вам подходит. Например, при жирных волосах очень хорошо помогает отвар дубовой коры, а при сухих – смесь репейника с подсолнечным маслом.

Выбирайте шампуни с экстрактами лечебных трав (ромашки, шалфея, чистотела, крапивы, алтея и т. д.), которые соответствуют типу ваших волос. Хорошие результаты дадут шампуни, в состав которых входят молочная сыворотка или дрожжи. Вы оздоровите кожу головы и улучшите рост волос, они станут блестящими.

Избавиться от перхоти могут помочь далеко не всякие активно рекламируемые шампуни. К тому же не всем они по карману. Прибегайте к рецептам народной медицины. А банный дух только поможет вам в достижении отличных

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru результатов!

О своей красоте вы позаботились, а теперь о том, как делать массаж, чтобы банные процедуры не только очищали тело, но и дарили ему гибкость, свежесть и бодрость. Итак, наша следующая глава – о массаже.

Глава 4 Массаж

Что нужно знать о массаже

Массаж – это комплекс приемов, заключающихся в том, что на поверхность тела наносятся дозированные механические раздражения с целью развития, укрепления и восстановления функций организма.

Все виды массажа можно подразделить на три группы: ручной, аппаратный и комбинированный, сочетающий в себе различные виды ручного и аппаратного массажа. Кроме того, массаж может быть общим, при котором массируется все тело, и частным, при котором массируется та или иная область тела. Некоторые виды массажа могут быть выполнены не только специалистом, но и самостоятельно.

К ручным видам массажа относятся лечебный, гигиенический, косметический и спортивный. Лечебный обычно применяется в сочетании с медикаментозным лечением, занятиями лечебной физкультурой и терапевтическими процедурами, усиливающими эффективность лечения. Гигиенический – поднимает общий уровень функционального состояния организма, предупреждает заболевания.

Косметическим массажем предотвращают преждевременное старение кожи, лечат различные косметические недостатки. А спортивный необходим спортсменам – для повышения работоспособности, двигательной деятельности и ускорения восстановительных процессов.

Аппаратный массаж облегчает труд массажиста. Его можно делать не только в условиях массажного кабинета, но и дома. Среди аппаратных видов массажа можно выделить вибрационный, пневмовибромассаж, гидромассаж, ультразвуковой и баромассаж.

Массаж должен проводиться на специальных кушетках или столах для массажа. Температура в помещении, где он выполняется, должна быть в пределах 20 °С, относительная влажность – не выше 60 %, освещение и вентиляция – достаточными для того, чтобы массажист не пришел в состояние утомления.

Перед массажем пациент должен принять теплый душ.

Массаж показан всем здоровым людям, причем первые сеансы не следует затягивать и давать интенсивную нагрузку. Противопоказан массаж тем, кто страдает острыми лихорадочными состояниями, у кого случаются острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивость, при наличии гнойников, кожных заболеваний (экземы, фурункулеза, лишая, флегмона, кожных сыпей, воспалений поверхностных лимфатических сосудов), а также при раздражении кожи. Кроме того, нельзя массировать живот в период «критических» дней или сразу же после приема пищи. Во всех сомнительных случаях массажист должен посоветоваться с врачом.

К основным приемам ручного массажа относятся поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивающе-встряхивающие движения.

При поглаживании ладонь или пальцы массажиста свободно скользят по коже. С этого приема чаще всего начинается и заканчивается проведение массажа. Мягкое поглаживание дает ярко выраженный успокаивающий эффект, быстрое и энергичное – способствует некоторому повышению тонуса центральной нервной системы. Поглаживание производится ладонной поверхностью кисти (одной рукой, двумя руками, попеременно, спиралевидно, комбинированно, выжиманием, концентрически), пальцами (большим и указательным или большими пальцами обеих рук) и гребешками пальцев.

Поглаживание ладонной поверхностью кисти – довольно простой прием: ладонная поверхность кисти массажиста должна плотно прилегать к коже пациента, при этом пальцы от 2-го до 5-го должны быть сомкнуты, а 1-й палец отведен и расположен на противоположной стороне массируемой области. Сила давления должна быть такой, чтобы рука свободно скользила по коже, не причиняя неприятных и болевых ощущений. Руки массажиста должны расслабленно, мягко и медленно скользить от периферии к центру, по направлению к лимфатическим узлам массируемой области. Поглаживание гребешками пальцев выполняется

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
тыльной стороной области вторых фаланг, кисть при этом сжата в кулак.

Поглаживание пальцами делается в основном на пальцах.

Растирание – это передвижение, смещение или растяжение тканей в различных направлениях. Растирание может быть круговым подушечками пальцев (одной, двумя руками и с отягощением), гребешками пальцев (одной или двумя руками), основанием ладони (одной, двух рук или с отягощением), пальцами (большими, щипцеобразное, штопорообразное) и пилообразным. Растирание действует значительно энергичнее, чем поглаживание. Смещение и растяжение тканей вызывает раздражение рецепторов, что приводит к усилению кровообращения за счет расширения сосудов и ускорения кровотока в них. Энергичное растирание повышает сократительную функцию и тонус мышц.

Разминание состоит в непрерывном захватывании, приподнимании, сдавлении и смещении тканей. Разминание – это трудоемкий и технически сложный прием; действует сильнее, чем все остальные, на нервно-мышечный аппарат. При медленном по темпу, сильном и длительном разминании обычно снижаются возбудимость коры головного мозга и тонус мышц. При более быстром по темпу, поверхностном и коротком по времени разминании происходит повышение возбудительных процессов и тонуса мышц.

При поколачивании кожа подвергается ритмичным и частым ударам, совершаемым различными частями кисти и пальцев массажиста. Кроме поколачивания, существуют такие приемы, как похлопывание (ладонями, сложенными в форме ковша, и кистями, полусжатыми в кулак в форме коробочки) и рубление (ребрами ладоней или пальцами). При слабом и редком поколачивании, похлопывании и рублении происходит сужение сосудов, а при интенсивных и быстрых ударах – наоборот, расширение сосудов и усиленный приток крови к соответствующей области тела.

Встряхивание и потряхивание – это быстрые колебательные или толчкообразные движения, вызывающие сотрясение тканей. Разновидности приема: потряхивание, валяние, встряхивание и вибрация. Легкое сотрясение тканей действует на нервную систему успокаивающе, а интенсивное – возбуждающе. Кроме того, такой прием, как вибрация, обладает, кроме перечисленных эффектов, еще и обезболивающим действием. Все перечисленные разновидности приема в сочетании с другими массажными манипуляциями способствует лучшему оттоку лимфы, межтканевой жидкости и венозной крови, увеличению сократительной способности мышц.

И наконец, движения. Под движениями понимают элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава. Движения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, воздействуя не только на мышцы, но и на связочный аппарат и на суставы в целом. Движения могут быть пассивные, которые выполняются массажистом без участия пациента, активные, выполняемые пациентом, и с сопротивлением, когда он производит движение, а массажист оказывает сопротивление, или наоборот.

Общий массаж

Общим массажем называют такой сеанс (независимо от его продолжительности), при котором массируется все тело человека от пяток до головы.

Продолжительность общего массажа зависит от его задачи, вида массажа, массы тела человека, его пола, возраста и т. д. Однако общее время не должно превышать 25 минут. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего массажа примерно следующая:

бедро, коленные суставы, голени, голеностопные суставы и стопы – 9 минут (по 4,5 минуты на каждую ногу);

плечи, локтевые суставы, предплечья, лучезапястные суставы, кисти и пальцы – 6 минут (по 3 минуты на каждую руку);

грудь, шея, надплечье, живот – 5 минут;

спина, таз – 5 минут.

Распределение времени по участкам тела в таком порядке может использоваться при гигиеническом массаже. В спортивном массаже или при занятиях физическими упражнениями оно практически не соблюдается. В этих случаях можно сокращать время на массаже тех участников, которые были больше загружены физической работой и больше утомлены. Например, вам надо как можно быстрее восстановить силы или вы готовитесь к длительному походу с тяжелым рюкзаком за спиной. Значит, вы на сеансе массажа меньше времени уделяете рукам, животу, а больше – поясничному отделу, тазовой области и, конечно, мышцам и суставам ног.

Баня – хорошее восстановительное средство, а массаж в бане способствует еще

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru большему улучшению обменных процессов и восстановлению работоспособности, снятию утомления и нервного напряжения, помогает в лечении некоторых болезней и регулировке веса. Общий восстановительный массаж лучше делать после первого или второго захода в парную.

Во время общего восстановительного массажа в бане в ход идут все основные приемы. Разница состоит в том, что при массаже в бане используется мыло или другое моющее средство для тела. Чаще всего применяют поглаживание с отягощением (выжимание), растирание основанием ладони, кулаком и даже всей поверхностью предплечья, длинное и двойное кольцевое разминание, поколачивание и рубление, потряхивание, валяние и вибрацию. Здесь же целесообразно увеличить время на выполнение пассивных движений. Продолжительность общего восстановительного массажа в бане не должна превышать 20–25 минут с частотой не более 1–2 раз в неделю. После массажа рекомендуется повторное посещение парного отделения, но уже без веников.

Массаж стоп

Даже сейчас, когда большинство женщин (независимо от возраста и социального положения) стараются следить за собой, ножками, которым, как обычно, достается больше всего от повседневной беготни, уделяется все-таки недостаточно внимания. В результате многие из нас уже не могут втиснуть стопу в узенькие туфельки или одеть открытые босоножки, так как, согласитесь, для этого нужно иметь почти безупречные и, конечно же, здоровые ноги.

Как же избавиться от безобразных мозолей, забыть о потрескавшихся пятках и прочих досадных мелочах, способных начисто отравить жизнь? Ответ прост: надо сходить в сауну и побаловать свои ножки ванночками и массажем. Совсем не обязательно делать это каждый день. Достаточно повторять подобную процедуру раз в неделю.

Если вы хотите снять с ног усталость, накопившуюся за несколько дней и ставшую причиной отеков и боли, следует устроить для стоп ванночки с контрастной по температуре водой. После 20 минут попеременного опускания ног (то в одну, то в другую воду) нужно тщательно вытереть стопы жестким полотенцем и смазать камфорным спиртом, применяя методику специального массажа.

Приемы и методы массажа для стоп разнообразны. Как известно, на этой части ноги расположено огромное количество точек, отвечающих за работу самых разных органов человека. И к каждой из них нужен особый, индивидуальный подход.

Китайские целители считают, что от каждой точки, расположенной на стопе, идут невидимые дорожки к тому или иному органу. Если верить старинной легенде, то давным-давно, когда Китаем правил император Фу-Си – человек, знакомый с тайнами многих наук, в том числе и медицины, – у одного из его подчиненных сильно заболела голова. Боль продолжалась так долго и была настолько сильной, что человек совсем не находил себе места. Не зная, как отвлечься от нее, он решил пойти в огород, чтобы прополоть грядку с рисом. Случайно он ударил себя по ноге каменной мотыгой. И странное дело – голова тут же перестала болеть. Узнав о необычном исцелении своего подданного, император задумался над его причинами, и в результате его длительных размышлений появилась наука о точках на теле человека, с помощью стимуляции которых можно избавиться практически от любого заболевания.

Однако для этого необходимо знать методику проведения точечного массажа. Например, для тех зон, которые находятся на стопе и в области голеностопного сустава, выполняется точечный массаж подушечкой большого или среднего пальцев, а на подошве, в том месте, где мышечный слой мощнее, – согнутым под острым углом средним пальцем.

При точечном массаже голени или бедра, чтобы усилить давление на эту область, можно наложить на кисть и другую руку. Только необходимо при этом помнить: в верхней части передне-внутренней поверхности бедра, на 4 см ниже середины складки, неглубоко под кожей расположены крупные бедренные артерии и вена, которые легко ранимы, и поэтому не выносят излишнего давления. Массаж на этом участке ноги нужно ограничивать легкими поглаживаниями и похлопываниями.

Как мы уже сказали, на подошвенной поверхности стоп расположено большое количество так называемых рефлексогенных зон, в стимуляции которых и заключается суть массажа этой части ноги. Эти зоны представляют собой очень чувствительные участки, связанные с различными внутренними органами.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Вы, наверное, и сами не раз отмечали, что подошвы ног действительно чрезвычайно чувствительны к раздражителям, особенно к холоду: чуть мы переохладим ноги – закладывает нос, начинается простуда. Поэтому парить ножки – очень полезно, если, конечно, вы не страдаете сердечными заболеваниями.

Массаж стоп в бане – одно из самых эффективных средств профилактики простуды. Делать его можно по-разному: с помощью деревянных роликов, перекачиваемых под подошвой стопы, наступая на небольшие, предварительно подготовленные и слегка нагретые паром камешки, например, гальку. Кроме того, массаж стоп можно делать с помощью заготовленного деревянного бруска, ребристого, желательна круглой формы. Его нужно перекачивать по полу босыми, предварительно распаренными ногами.

Если перед тем как отправиться в баню, вы пережили сильный стресс или устали так, что валитесь с ног, найдите на ступне место, где сходятся кости первого и второго пальцев. Легко надавливайте на эту точку по несколько секунд, примерно 10 раз на каждой ноге. Этот прием помогает снимать нервное напряжение, а также нормализует общее состояние организма.

В критические дни женщинам рекомендуется надавливать большим пальцем на щиколотку с внутренней стороны стопы 15 раз, попеременно меняя ноги. Это избавляет от боли, а также помогает при бессоннице и проблемах с пищеварением.

Ноги можно без особого труда массировать самостоятельно, то есть делать самомассаж. Традиционно его рекомендуется начинать именно со стопы, переходя затем на ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, и, наконец, бедро.

Самомассаж ног относится к лечебным процедурам. В некоторых институтах специально разрабатываются различные методики, интересные и эффективные. Среди них – массаж одной ноги с помощью другой, рассчитанный на полных, больных и пожилых людей. Эта процедура помогает восстановить мышечный тонус, подвижность суставов, улучшает кровообращение в стопах.

Методика такого массажа очень проста: массируемую ногу нужно поставить на пол, желательна на разогретый пол бани или вышеупомянутые камешки. Пяткой другой ноги растирают пальцы и подъемы стопы: прямыми, поперечными и кругообразными уверенными движениями. Затем наружным и внутренним краем стопы массируют поочередно одной ногой другую. Такой самомассаж помогает выправить плоскостопие, избавиться от последствий сильных ушибов, растяжений и вывихов, придает больной стопе большую устойчивость. Голеностопный сустав и ахиллово сухожилие массируют в том же положении, растирая их пяткой или другими частями стопы в различных направлениях; икроножную мышцу – подъемом и подошвой стопы; переднеберцовые мышцы – пяткой, ахилловым сухожилием и икроножной мышцей. Голень при таком массаже должна быть выпрямлена.

Наилучший результат такой самомассажа дает в хорошо натопленной бане или в большом тазу с горячей водой, когда все суставы, связки и мышцы распарены. Самомассаж рефлексогенных зон, расположенных на ноге, выполняется методами точечного массажа, то есть стимуляцией точек, оказывающих влияние на общий тонус организма.

Для самомассажа стоп в деревянную коробку или ящик с низкими стенками насыпьте горох, фасоль или мелкие камешки, отшлифованные волнами так, чтобы нельзя было случайно пораниться. Ими полностью покрывают дно. Перед процедурой нужно сделать несколько глубоких дыхательных упражнений, очень эффективных в сауне, затем встать босиком на дно коробки и переступать осторожно, но уверенно с ноги на ногу, пока боль не притупится и вообще не перестанет ощущаться. Помните, что сначала боль все-таки должна чувствоваться. В противном случае, добавьте к мелкому наполнителю более крупные или острые камешки.

Процедуру нужно продолжать 10 минут взрослым и 3 минуты детям.

Если вы отправились в баню с партнером или партнершей, попросите сделать себе мягкий массаж стопы. Для этого необходимо предварительно нанести на эту часть ноги немного жирного крема или специального масла, после чего, бережно поддерживая ногу партнера, один за другим массировать, слегка разминая и покручивая, пальцы и внутреннюю сторону стопы по направлению к пятке.

Очень полезно, хорошенько распарив и помассировав стопы в бане, опустить их на несколько минут в тазик с холодной водой. Это не только нормализует кровообращение, препятствуя развитию варикозного расширения вен, но и помогает при ушибах. После ванночки нужно растереть стопы и смазать их кремом.

Как мы уже отмечали, самомассаж стоп, проводимый в бане, способен оказывать большое влияние на работу внутренних органов. Так, массаж большого пальца стимулирует функциональную деятельность головного мозга, оказывает

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru тонизирующее действие на весь организм в целом. Воздействие на второй палец хорошо способствует хорошей работе желудка, на средний – кишечника, на безымянный – печени. Мизинец непосредственно связан с сердцем: тибетские целители советуют покусывать ноготь мизинца при сердечном приступе. Однако вам достаточно тщательно помассировать этот палец, после чего вы почувствуете необыкновенную легкость во всем теле.

Уставшие после продолжительной ходьбы в тесной обуви ступни ног очень хорошо во время мытья в бане массажировать щеткой. Намыльте щетку и массируйте ноги снизу вверх. Однако этот вид массаж категорически противопоказан тем, кто страдает от варикозного расширения вен.

Посещая баню, не забывайте заниматься ногами более основательно: протрите загрубевшие участки стоп пемзой, смажьте кремом, обработайте ногти. Большие неудобства доставляют трещины на пятках – иногда они настолько глубоки, что вызывают болезненные ощущения при ходьбе. Как с ними бороться? С помощью все того же массажа (с щеткой или камешками), а также с использованием специальных ванночек с крахмалом. К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до состояния густой каши. В эту кашу опустите поврежденные стопы и держите в течение 20 минут. После чего ноги хорошенько распарьте, ополосните и осторожно снимите кожу вокруг трещин. Сами трещины смажьте йодом и еще несколько минут подержите над паром. После такой процедуры ноги нужно смягчить жирным кремом, при этом втирать его до тех пор, пока крем полностью не впитается.

При массаже стопы не следует забывать о пальцах ног. Самомассаж этой части ноги проводится следующим образом: каждый палец обхватывается пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев делают несильные, но уверенные растирания от ногтя до основания пальца. Можно делать и прямолинейное растирание поперек пальцев. После растирания проводят сгибание, разгибание и вращение пальцев. Эти приемы выполняются разноименной рукой.

После массажа пальцев можно приступать к растиранию подъема стопы, который нужно делать, как бы желая отделить мелкие косточки друг от друга, но без сильного давления, так как на подъеме стопы расположены вены. Чтобы массаж стопы был более эффективным, нужно повторять его в течение 5–7 сеансов, пока приобретенные навыки не будут вами полностью освоены.

Массаж ног

Известно, что массаж является совершенно уникальным способом ухода за телом, активизирующим обменные процессы в коже, подтягивающим ее, а также улучшающим кровообращение. А теперь попробуйте себе представить, во сколько раз усиливаются его полезные для организма свойства, если массаж выполняется в бане.

Особенно эффективен массаж ног, который не только делает кожу мягкой и упругой, но в отдельных случаях помогает избавиться от настоящей напасти для многих женщин – целлюлита. Кроме того, лечебный массаж ног нередко используется для профилактики и предупреждения таких заболеваний, как варикозное расширение вен, сильные отеки и т. д.

Собираясь в баню, вы можете в качестве инструментов для массажа взять различные приспособления, в большом ассортименте появившиеся в продаже в последнее время. Это могут быть приборы из дерева, пластмассы и прочих материалов, которые в кратчайшие сроки «откорректируют» ваши формы. Чаще всего специалисты рекомендуют следующий порядок проведения массажа ног. Сначала нужно тщательно помассировать до появления легкой красноты кожу ног, начиная от ягодиц и заканчивая областью щиколоток. При этом можно использовать специальную салфетку или мочалку из пеньки. Массируя ею кожу ног, вы активизируете кровообращение непосредственно перед тем, как приступать к водным процедурам. Особенно массаж салфеткой из пеньки или другого более или менее жесткого материала полезен тем, у кого кожа на ногах часто трескается и шелушится после сбривания волос, так как с помощью пеньки можно безболезненно и быстро удалить ороговевшие и омертвевшие частички.

При целлюлите и жировых складках на ногах нужно активизировать обмен веществ, делая в «проблемных» местах интенсивный массаж. Его можно проводить раз в две недели с помощью специальных деревянных роликов, которыми массируют сухую кожу до тех пор, пока она слегка не покраснеет и вы не почувствуете приятное тепло.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Однако более эффективен массаж ног, проводимый в хорошо натопленной бане. Если вы страдаете от целлюлита, попарьтесь в бане в течение 10–15 минут. После того как на коже выступят капельки пота, возьмите обыкновенную мочалку, желативно жесткую, и медленными твердыми движениями от икр к ягодицам начинайте двигать ею по ноге, несильно надавливая. Подобный массаж нужно проводить как спереди, так и сзади – до появления красноты. Для того чтобы не повредить коже, нередко делают массаж намыленной мочалкой. Прделав данную процедуру, сполосните ноги несколько раз контрастной по температуре водой, затем сядьте, нанесите на кожу немного жирного крема или геля для душа и начинайте втирать его уверенными движениями. Иногда мышцы ног настолько устают, что обыкновенное поглаживание и растирание не помогает избавиться от боли и отеков на ногах. В таких случаях лучше прибегнуть к приемам традиционного специального массажа для ног.

Начнем с бедра. Эта часть ноги массируется в различных положениях, выбор которых зависит от обстановки и условий. Если в бане есть широкая лавочка, лучше сесть на нее боком, положить на нее ногу, с которой вы начнете массаж, другую при этом опустив на пол (на нее вы будете опираться). Перед массажем можно сесть и по-другому: согнуть или полусогнуть ноги так, чтобы они опирались о скамейку наружным краем стопы. Такое положение дает возможность массировать одновременно переднюю и заднюю части бедра. Если хотите провести массаж только верхней части бедра, а также голени, вам нужно сесть, положив одну ногу на другую. В любом из этих положений спина должна иметь опору. Приемы самомассажа бедра следующие:

1. Начать нужно с поглаживания двумя руками, которые при этом должны двигаться от коленного сустава в сторону паха.
2. Далее идет «выжимание». Если у вас не очень хорошо развитые мышцы ног или они очень сильно болят после длительной физической нагрузки, этот прием массажа нужно выполнять одной рукой.
3. Далее следует перейти к разминанию, которое может проводиться по внутреннему, переднему и наружному участкам бедра с помощью ладоней обеих рук, так и четырьмя пальцами с отягощением.
4. Следующим приемом массажа бедра будет потряхивание, которое, как правило, делается после разминания для равномерного распределения межтканевой жидкости.
5. Затем нужно перейти к несильным ударам и растиранию наружной части бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Этот прием, по мнению специалистов, особенно эффективен, если его выполнять в бане с мылом или специальным гелем, который можно заменить обыкновенным жирным кремом. Растирание по всему бедру способствует хорошему прогреванию. Поэтому нередко этот прием используют те, кто занимается моржеванием – ныряет в ледяную воду после нескольких минут, проведенных в парилке. Такой массаж полезен после продолжительной сидячей работы, а также при сильных ноющих болях в ногах.

После бедра нужно перейти к коленному суставу, который является самым крупным и мощным суставом человеческого скелета. С детства мы так привыкли к прочности этого участка ноги, что совершенно не заботимся о профилактике различных заболеваний этого органа.

Советуем провести следующую процедуру. Положите одну ногу на банную скамейку, подложив под колено небольшой валик (например, флакончик из-под шампуня), после чего приступайте к массажу:

1. Начните с кругообразного поглаживания. Если вы массируете правое колено, то правой рукой поглаживайте его верхнюю часть, а левой – нижнюю.
2. Далее нужно перейти к растиранию. Но соблюдайте осторожность, так как при неправильном нажатии можно повредить кровеносные сосуды.
3. Сгибайте ногу в коленном суставе, стараясь максимально приблизить бедро к груди. Это упражнение можно делать с помощью рук. Обхватите ими голень и прижимайте бедро к груди.
4. Закончивайте самомассажа коленного сустава поглаживанием двумя руками. Теперь можно перейти к массажу голени. К нему обычно прибегают в тех случаях, когда после длительной нагрузки на икры эта часть ноги начинает болеть, вызывая неприятные ощущения при ходьбе. Порядок массажа следующий: поглаживание (от ахиллова сухожилия к подколенной ямке), выжимание, разминание (кисти рук должны располагаться поперек икроножной мышцы), потряхивание и снова поглаживание.

Женщинам, страдающим от целлюлита, во время водных процедур можно прибегнуть к специальному массажу задней и передней частей бедра. Начинать его нужно следующим образом: положите кисти рук у основания бедра так, чтобы соединенные большие и остальные пальцы обеих рук образовали внутри треугольник.

Надавливая на кожу большими пальцами, сдвиньте ее так, чтобы образовалась

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
складка, после чего проведите ими сверху вниз.

Надавите правой рукой на бедро так, чтобы образовалась складка по диагонали, левой рукой разглаживайте ее сверху вниз.

Левую руку положите с внешней стороны правого бедра и осторожно тяните соединительную ткань вперед к середине бедра.

Помните, что перед подобной процедурой нужно обязательно смазать кожу массируемого участка питательным кремом с высоким содержанием влаги или хорошенько распарить, в противном случае можно повредить сосуды, в результате чего итогом вашего массажа будут многочисленные синяки.

Известно, что на коже ног очень мало солевых желез. Недостаток жира нужно компенсировать разнообразными кремами, например, содержащими экстракт ромашки или карбамид. Эффективность этих средств достигается в сочетании с легким массажем.

Начиная с верхней части бедра, указательными и большими пальцами обеих рук надавите на кожу так, чтобы образовалась небольшая складка. Перемещайте ее по направлению к ступне с помощью других пальцев рук, как бы перекачивая кожу между ними. Очень эффективны обыкновенное пощипывание кожи, а также несильные удары ребром ладони по всей поверхности ноги, которые стимулируют кровообращение и снимают отеки.

В бане советуем воспользоваться старинным средством от всевозможных болезней ног, которое было очень популярным у наших бабушек.

Захватите в парилку баночку предварительно охлажденного в холодильнике меда, желательно нежидкого. На распаренные и помассированные в течение 15 минут ноги нанесите указательным и средним пальцами немного меда. Мягко надавливая, но не втирая, постепенно распределяйте мед по поверхности ноги до тех пор, пока не начнет выделяться так называемая «соль».

Часто подобная процедура сопровождается довольно неприятными болевыми ощущениями, что означает: вы совершенно «запустили» свои ножки, которые просто-напросто обросли жирком. С помощью медового массажа вы сможете не только избавиться от вредных веществ, накопившихся под кожей, но и придать ногам в течение короткого времени (5–6 сеансов) прежнюю форму.

Если обстановка бани позволяет, попробуйте лечь на спину, поднять ноги повыше, оперевшись ступнями в стену, и сделать массаж с помощью жесткой, но намыленной мочалки. Горизонтальные движения из стороны в сторону следует начинать с задней стороны бедра, от икры к ягодицам, особенно нажимая на те части, которые наиболее подвержены целлюлиту. Точно так нужно массировать остальные части бедра, а при необходимости всю поверхность ноги.

Если примерно раз в две недели вы будете посещать баню и проделывать массаж ног вышеописанным способом, спустя несколько месяцев совершенно избавитесь от боли и отеков ног на зависть своим подругам, которым, кстати сказать, неплохо было бы последовать вашему примеру и отправиться в баню, прихватив на всякий случай массажную щетку.

Массаж рук

Издравле массаж применялся для лечения различных заболеваний, а также для профилактики. Слово «массаж» происходит от греческого слова «*massein*», которое означает «растирать», «разминать». Уже в Древней Греции и Риме в банях трудились рабы, в обязанности которых входили массаж и растирание маслами посетителей после купания. Массаж использовали также и в Древнем Египте и Китае. И конечно, на Руси с давних времен любили попариться с веничком в бане, чтобы избавиться от всех хворей, а веник служил прекрасным средством массажа.

С косметической точки зрения, парная баня характеризуется очень интенсивным воздействием на кожу. Под действием горячего пара кровеносные сосуды кожи расширяются, ее кровоснабжение улучшается, выделяется пот, расширяются кожные поры и из кожи удаляются конечные продукты обмена. Однако горячий пар способствует значительному высушиванию кожи, поэтому люди с сухой кожей после парной должны не забыть о необходимых косметических процедурах. После парной тело следует постепенно охладить под душем или в ванной. При желании после пара можно сделать массаж.

Задумайтесь сами, что вы начинаете делать, когда ушибете какое-то место или просто что-то болит? Конечно, вы автоматически начинаете поглаживать и растирать это место, то есть сами себе делаете массаж. Благодаря массажу активизируются различные нервные окончания и в итоге влияние распространяется на все системы организма в целом. Массаж помогает «разогнать» кровь и разогреть мышцы. Умело выполненный массаж расслабляет

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru или, если это нужно, приводит организм в работоспособное состояние. А массаж в бане окажет вдвойне эффективное воздействие благодаря воде и пару. Чтобы добиться каких-то конкретных результатов, нужно применять различные приемы массажа. Но прежде всего запомните, что при некоторых заболеваниях массаж делать ни в коем случае нельзя, а именно: при кожных заболеваниях, кровотечениях, варикозном расширении вен, мочекаменной болезни, различных воспалительных процессах, острых инфекционных заболеваниях. Не забывайте, что массаж лучше всего делать через полтора-два часа после еды, раньше не рекомендуется.

Перед массажем нужно тщательно вымыть руки, протереть их лосьоном, ногти должны быть коротко острижены, чтобы не поранить кожу. Если у пациента кожа жирная, массажисту руки нужно протереть тальком.

Массаж – активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня, улучшения физического состояния организма, предупреждения заболеваний. Существует следующие основные виды приемов массажа:

1. Поглаживание – вид приемов поверхностного воздействия на организм, который осуществляется только кончиками пальцев, или глубокого воздействия, когда используется вся ладонь. Проводится без смещения кожного покрова; цель – подготовка организма к дальнейшим массажным манипуляциям. Поглаживание должно быть непрерывным, от сустава к суставу. С помощью этого приема кровь начинает быстрее циркулировать в сосудах, кожа освобождается от омертвевших клеток поверхностного слоя. Поглаживание оказывает успокаивающее воздействие.

2. Растирание – вид приемов более глубокого воздействия на структурные слои кожи, выполняется более энергично, чем поглаживание. Единственный вид приемов, который проводится во всех направлениях. При правильном выполнении этих приемов кожа должна иметь ровный розовый цвет. Пальцы или ладонь совершают сильные круговые движения по коже со смещением кожного покрова. Этот вид массажа действует на организм возбуждающе.

3. Разминание – основной вид приемов глубокого воздействия на организм, включающий в себя приемы захвата, оттягивания, сдвигания и сдавливания мышц. На разминание отводится до 60–70 % всего массажного времени.

Разминание выполняется двумя руками с большим расходом сил зигзагообразными движениями по всей мышце от ее начала до конца. Этот вид массажа помогает как следует разогнать кровь и разогреть мышцы.

4. Поколачивание – вид воздействия на организм с помощью ритмичных ударов ладонью, согнутой в коробочку, или ее ребром. Помните, что этот вид воздействия на организм нельзя применять при массаже живота.

5. Вибрация – завершающий прием массажа, применяющийся для ускорения тока лимфы, так как воздействие оказывается уже на глубоко расположенные ткани. Действует на организм возбуждающе.

Правила проведения массажа.

1. Массаж проводят от периферии к центру по току лимфы, то есть всегда в направлении ближайших лимфатических узлов.

2. Руки массажиста должны быть чистыми и на градус теплее тела массируемого.

3. Массаж начинают с поглаживаний. Все приемы чередуют с поглаживанием и заканчивают поглаживанием. Далее все приемы массажа выполняются в той последовательности, в которой они описаны выше.

4. Отдельные участки тела нужно массажировать в течение 10–20 минут.

Мы ведем здесь речь не о лечебном массаже, которым должны заниматься только профессионалы, а об укрепляющем и общеоздоровительном. Массаж рук надо выполнять после того, как разогреты мышцы ног, поясницы, спины, шеи, груди и живота. Круговыми движениями выполняются поглаживания, растирания и разминания с повтором каждого движения по 10–12 раз.

В результате воздействия массажа уменьшатся жировые отложения, мышцы станут более упругими, «забегает» кровь, кожа очистится от омертвевших клеток.

Массаж рук нужно выполнять одной или двумя руками, когда человек, которому делают массаж, находится в положении сидя или лежа. Если массаж выполняют одной рукой, то другая фиксирует массируемую конечность. Массаж начинается с пальцев рук и идет вверх. Манипуляции следует сначала проводить по направлению к области локтевого сгиба, а затем до подмышечной впадины.

Движения выполняют вдоль локтевой кости, по задней поверхности плеча и завершают в области надключицей. Затем применяют захватывающие приемы по локтевой кости, по передней поверхности плеча и завершается все в области подмышечной впадины.

Массаж рук можно разделить на несколько этапов:

1. Массаж кисти.
2. Массаж локтевого сустава.
3. Массаж предплечья.

Массаж кисти

Массаж кисти начинается с поглаживания тыльной поверхности кисти – от кончиков пальцев, затем массируется отдельно каждый палец по направлению к его основанию. Затем идет растирание: сначала по кругу, далее прямолинейное и гребнеобразное. После растирания очередь разминания: сначала в виде надавливаний, потом сдвиганий и растягиваний. И следующее – поколачивание ребром ладони попеременно левой и правой кистей. Заканчивают массажировать кисть вибрацией через прием встряхивания.

Массаж локтевого сустава

Манипуляции над локтевым суставом всегда начинаются с поглаживаний – плоскостного и кругового. Когда мышцы слегка разогреются, можно выполнять растирание круговыми и спиралевидными движениями. Потом с помощью надавливаний делают разминание локтевого сустава, затем легкое поколачивание ладонью, собранной в коробочку. Завершается массаж локтевого сустава вибрацией, которая выполняется как пунктирование подушечками пальцев, чтобы как следует разогреть мышцы.

Массаж предплечья

Массаж предплечья начинается с поглаживания до области локтевого сгиба различными приемами: обхватывающими, спиралевидными, плоскостными. После поглаживания переходят к растиранию прямолинейными круговыми движениями и пересеканием. Теперь можно делать разминание. Оно может быть граблеобразным, гребнеобразным, щипцеобразным, а также в виде сдвиганий и растяжений. Заключительным этапом массажа предплечья выступает вибрация. Этот прием выполняется через поколачивание, похлопывание, рубление и встряхивание.

Не забывайте, что нельзя массировать под локтями и под мышками, то есть там, где расположены лимфатические узлы.

Для массажа рук подойдет миндальный крем. Чтобы его приготовить, смешайте и расплавьте на водяной бане следующие компоненты: 2 ст. л. ланолина, 1,5 ч. л. масла какао, 1 ст. л. пчелиного воска, 5 ч. л. жидкого парафина, 1 ч. л. миндального масла медленно добавляйте 1/4 ч. л. буры, полностью растворенную и перемешанную в 2 ст. л. воды.

Массаж спины

Нет ничего лучше расслабляющего массажа спины, особенно в бане, когда кожа влажная, распаренная, мягкая и отлично воспринимает любые процедуры. Банный массаж сочетает в себе не только механическое воздействие, но и воздействие тепла и каких-либо косметических препаратов (ведь массаж выполняется с использованием масел или специальных кремов). Он превосходно расслабляет, так что он просто незаменим после тяжелой рабочей недели, ибо напряжение покидает не только уставшее тело, но и душу. Даже не профессиональный, а обычный бытовой массаж, выполненный любящей женой или мужем, воистину способен возродить нас к жизни после изнурительной работы.

Итак, массаж спины невозможно осуществить без помощника. Тот, кому его будут делать, должен горизонтально лечь на живот, лицом вниз. Руки лежащий может расположить вдоль туловища, а может и скрестить их, положив на них голову. Массажисту лучше встать сбоку и, смазав руки ароматической эссенцией или маслом, сделать легкие поглаживающие движения (перпендикулярно позвоночнику), двигая ладонями обеих рук одновременно

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru вдоль спины (одна рука – вверх, другая – вниз). Делайте такие движения, начиная от области шеи и до самых ягодиц. Затем очередь следующих движений (они чем-то похожи на предыдущие). Двигайте поочередно ладонью одной руки, а затем по тому же пути – ладонью другой руки. Направление движения такое же – поперек спины, начиная от шейного позвонка и кончая копчиком. После подобной «разминки», можно выполнить следующие приемы: для них необходимо перевернуть ладони большими пальцами кверху (поставить их на бок) и, постукивая их ребрами, идти вдоль позвонка от шеи вниз и обратно. Затем сделайте те же постукивания по бокам (сначала справа от позвоночника, потом слева).

Следующий прием такой. Встаньте с любого бока от лежащего, как вам удобно (но лучше все-таки слева), и расположите ладони рук вверх, у шейного позвонка. Надавите, а потом разведите ладони в разные стороны от позвонка к бокам (по ребрам), двигаясь от шеи вниз к пояснице. Затем те же движения выполняйте от поясницы к шее вверх.

Многим очень нравятся пощипывания. Захватите у шеи с обеих сторон от позвоночника кожу подушечками больших и всех остальных пальцев обеих рук. И начинайте пощипывать, сжимая кожу между пальцами, начиная от центрального позвонка в верхней точке шеи вниз, а затем в стороны по верхней части плеч. Затем продвигайтесь вниз, делая пощипывания от позвонка в стороны боков и обратно к позвонку и спускаясь все ниже.

Следующий прием – надавливания нижней частью ладони (мягкой подушечкой у основания кисти). Прodelайте надавливания на позвонки, двигаясь от поясницы (ягодиц) вверх, к шейному отделу позвоночника.

В дальнейших движениях основную роль выполняют подушечки больших пальцев. Для этого нужно расположить большие пальцы обеих рук в нижнем основании позвоночника (у копчика), упираясь подушечками остальных пальцев по бокам от позвонков. Медленно поднимаясь вверх по позвонкам, прodelывайте надавливающие круговые движения подушечками больших пальцев вдоль позвоночника.

Сожмите руки в кулаки и делайте растирающие движения суставами пальцевых фаланг. Такой вид массажа особенно хорош для верхней части спины и плеч. Известны и такие движения для массажа кожи спины: большим, средним и указательными пальцами одной руки зажмите кожу, резким движением боковой части ладони другой руки выбейте защипленную часть. Прodelайте такие движения по всей поверхности спины.

Чтобы сделать еще один прием, встаньте у изголовья и расположите ладони рук так, чтобы они лежали параллельно позвоночнику пациента у основания шеи. Надавите нижней частью ладоней на эту область, слегка приподняв пальцы кверху, и ведите ладонь вдоль позвоночника вниз, к пояснице. У поясницы разведите ладони по сторонам. Затем сделайте движение вверх, к шее, надавливая той же частью ладоней, только не вдоль позвоночника, а по сторонам от него.

Для следующего приема оставайтесь у изголовья лежащего. Расположите руки пальцами к позвоночнику, а ладонями в стороны. Нажимая на спину всей ладонью, разводите руки от позвонка в стороны. Медленно спускайтесь вниз, к пояснице, а затем снова вверх, к шее.

Дело в том, что чаще болит не вся спина, а отдельные ее зоны. Наиболее часто нас посещают болезненные ощущения в верхней части спины (отложение солей в шейном и плечевом отделах позвоночника) и нижней части (поясница). Массажу следует подвергать чаще всего именно эти болезненные зоны спины. Начнем с массажа верхней части спины, т. е. плеч и шеи. Вы можете встать как сбоку от лежащего, так и у изголовья (как вам удобно).

Положите ладони на плечи массируемого и медленно (с нажимом% поглаживайте по направлению от центра к локтям. Затем сожмите плечевые суставы сильным нажимом большого и остальных пальцев рук, делая кругообразные надавливающие движения уже по направлению от плеч к шее.

Подушечками больших пальцев обеих рук надавите две болезненные точки в верхней центральной части шеи. И делайте круговые движения, слегка надавливая на эту область. Постепенно двигайтесь пальцами вниз по позвонкам и переходите на плечи. Плечи гораздо лучше массировать не подушечками больших пальцев, а прижимая кожу большими и указательными пальцами обеих рук и двигаясь от центра к плечевым суставам.

Очень часто после долгой работы в одном положении (сидя, либо стоя) сильно напрягается и начинает ныть шейный отдел позвоночника. В таких случаях вам поможет массаж шеи. Хорошенько попарьте шею, спину и поясницу дубовым или березовым веником. Затем положите человека, которого вам предстоит массажировать, на живот. Поверните его голову влево и начинайте круговыми движениями с сильным нажимом всей ладонью массировать шею. Легкими пощипывающими движениями продвигайтесь к плечу и обратно к шее. Далее

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
поверните голову массируемого направо и делайте приемы на другой стороне шеи.

Пусть лежащий поднимет руки вверх, таким образом его плечи и лопатки слегка поднимутся. Массируйте шею и плечи вышеописанными способами уже в таком положении. Проведите ладонями по верхней части спины и начинайте легкие надавливающие движения на лопатки.

Положите ладони основанием кисти (подушки) на центральную часть шеи и начинайте легкие поглаживающие движения с нажимом вниз-вверх примерно до области между лопатками. А затем таким же образом двигайте ладонями над лопатками.

Далее можно приступать к массажу нижней части спины (поясничный отдел). Визуально «разделите» спину лежащего горизонтальной линией пополам и определите центр. Начинайте поглаживающие движения ладонями от этого центра вниз и к бокам по поясничной линии и обратно к центру.

Положите мягкую часть ладони (основанием кисти) на самую нижнюю болезненную точку поясницы и начинайте вначале слегка надавливать на эту точку, продвигаясь постепенно вверх по позвоночнику к центру. Можно продолжить движение еще выше, к шее.

Положите обе ладони на центральную часть поясницы и захватывающими движениями (пощипываниями) массируйте кожу по направлению к бокам. Сожмите кисти рук в кулаки и косточками фаланг массируйте поясничную зону по направлению от центра к бокам и обратно.

Мягко, слегка надавливая, всей ладонью сделайте движения от самых ягодиц вверх, к пояснице, и ведите ладони дальше, к шее. Такой прием дает великолепный расслабляющий эффект.

Те же движения можно выполнять не только когда массируемый лежит, но и когда он находится в сидячем положении. Встаньте или сядьте сзади него и положите руки ему на плечи. Начинайте с легких растираний от центра шеи по направлению к суставам плеч. Мягкой частью ладоней у основания кисти делайте надавливания, напоминающие кругообразные движения по всей поверхности спины от шеи вниз, к пояснице, и обратно, вверх.

Затем делайте легкие хлопки по всей спине поочередно обеими руками. Переверните ладони большими пальцами вверх и ребрами ладоней постукивайте по верхней части плеч – от сгиба шеи к плечевым суставам и обратно к шее. А затем те же постукивания делайте по лопаткам – от центра к бокам и обратно. После этого тем же приемом помассируйте поясницу (но при заболевании почек постукивайте очень осторожно, а лучше смените постукивания на поглаживающие и круговые надавливания).

Все вышеописанные движения варьируйте в любой последовательности, но во всех случаях начинать следует с легких поглаживающих, медленных разминающих движений, постепенно усиливая нажим, силу и скорость воздействия. И соответственно, заканчивать надо, как и начинали: постепенно ослабляя силу, нежно поглаживая.

То есть, начиная массаж, нужно разогреть мышцы легким надавливанием и растиранием, а заканчивая его, следует стремиться уже не к тому, чтобы разогреть и взбодрить человека, а к тому, чтобы дать ему расслабление. Только тогда массаж будет максимально эффективным.

Массаж груди, плеч и живота

Водные процедуры, такие, как баня, ванна и душ – один из этапов подготовки к массажу. Вода справится с напряжением, тревогой и настроит на положительные эмоции.

Оздоровительный эффект массажа заключается в способах воздействия на нервную систему человека, а именно на нервные окончания, точки, находящиеся на определенных линиях (или меридианах) на теле человека. Поглаживания, скольжения, трения, постукивания, разминания, пощипывания, дробь, вибрации, «пробежки» пальцами, разглаживания – все это методы воздействия, используемые в определенной последовательности или в различных комбинациях. Неважно, как вы начнете, как продолжите, важно то, что все эти способы преследуют терапевтические цели: утоляют боль, снимают стресс, стимулируют работу внутренних органов.

Массаж плеч, груди и живота нужно выполнять после разогревания мышц ног, поясницы, ягодиц, спины и шеи. Выполняются те же приемы, что и обычно, а именно поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация. Любые манипуляции начинаются и заканчиваются поглаживанием. Движения повторяются по 10–12 раз.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Массаж плеча относится к заключительному этапу массажа верхних конечностей. К нему переходят после того, как разогреты кисть, локтевой сустав и предплечье. Массажуется плечо и весь плечевой сустав.

Массаж плеча

Массаж плеча начинается с поглаживаний в направлении подмышечной ямки. Движения пальцев или всей ладони могут быть обхватывающими, щипцеобразными и спиралевидными. Разогрев немного мышцы, нужно переходить к более энергичному приему воздействия, то есть растиранию, когда пальцы или ладонь совершают сильные круговые движения по коже со смещением покрова. Растирание совершается прямолинейными и круговыми движениями, а также пересечением и пилением. Следующий этап массажа – разминание. Разминание выполняется с помощью захвата, оттягивания, сдвигания и сдавливания мышц. Разминается плечо двумя руками с применением гораздо большей силы, чем при предыдущих приемах. Движения при этом могут быть продольные, поперечные и щипцеобразные. Затем можно выполнить поколачивание ритмичными ударами ребром ладони. В завершение идет вибрация через приемы похлопывания, рубления и встряхивания.

Массаж плечевого сустава

Плечевой сустав начинают массировать поглаживанием с помощью плоскостных, обхватывающих и щипцеобразных движений. Затем переходят к растиранию круговыми, прямолинейными и спиралевидными движениями. Разминается плечевой сустав путем надавливания. Вибрация – заключительный этап массажа выполняется в виде точечного пунктирования одним или двумя пальцами. Для лучшего доступа к плечу массируемый должен заложить руку за спину, если массажист находится прямо перед ним, а если он находится сзади, руку лучше положить на противоположное плечо.

Массаж груди

Массаж груди выполняется подушечками пальцев или ладонью от середины по направлению к подмышечным впадинам. Грудь можно массировать при помощи специальной рукавицы – это укрепит ее и сделает красивой. Массаж устраняет шероховатости кожи, стимулирует кровообращение. Соединительные ткани становятся более упругими, а кожа гладкой. Поглаживания груди выполняют круговыми движениями снизу вверх и в стороны ладонями двух рук одновременно, сначала широкие круговые движения, затем сужаем до сосков. Растирания выполняются пальцами или ладонями со смещением кожного покрова. Движения при этом могут быть круговыми, прямолинейными, гребнеобразными, спиралевидными, а также пересечение и пиление. Разминание производится энергично двумя руками, используя продольные, поперечные, щипцеобразные и граблеобразные движения, а также захваты, оттягивания, сдвигания. Заключительным этапом является вибрация, которая выполняется как встряхивание и легкое похлопывание.

Массаж живота

Для того чтобы приступить к массажу живота, нужно лечь на спину, а ноги при этом должны быть согнуты в коленях. Массаж живота осуществляется подушечками пальцев, которые производят

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
поглаживания, растирания и разминания по кругу по часовой стрелке, начиная справа снизу. Начинать массаж нужно двумя пальцами от пупка, а затем перейти на ладонь и выполнять движения все шире и шире. Далее массаж выполняется в обратной последовательности.

Движения выполняются по 10–12 раз. Не забывайте, что при массаже живота использовать такой прием, как поколачивание, не следует.

Живот нужно хорошенько подготовить к массажным манипуляциям с помощью поглаживания. Сначала оно выполняется кончиками пальцев, а затем ладонью. Кожный покров при этом не смещается, оказывается успокаивающее и расслабляющее воздействие. Поглаживание можно выполнять круговыми движениями по часовой стрелке, плоскостными и спиралевидными.

Следующий этап – растирание. Его нужно выполнять одной или двумя ладонями, а также кончиками пальцев, смещая при этом кожный покров круговыми, прямолинейными, гребнеобразными, спиралевидными приемами и пересечением. И только когда мышцы хорошо разогреты и кровь зацirkулировала побыстрее, можно переходить к разминанию – как самому длительному по времени этапу массажа. Разминание включает приемы захвата, сдвигания и оттягивания мышц, а также гребнеобразные, граблеобразные, зигзагообразные и щипцеобразные, продольные и поперечные движения.

Поколачивание, как мы уже говорили, выполнять нельзя, можно лишь выполнить легкое встряхивание. Закончить массировать живот нужно опять же поглаживанием, чтобы мышцы после хорошего разогрева не были напряжены, а снова расслабились. И вообще запомните, каждый прием нужно чередовать с поглаживанием.

Торопиться при выполнении массажа не следует, все выполняйте постепенно, плавно переходя от одного этапа массажных манипуляций к другому.

Массаж головы

Очень хорош и полезен массаж головы. В бане он гораздо эффективнее по сравнению с массажем в обычных условиях и дает более заметный терапевтический, расслабляющий и косметический результат. Это зависит прежде всего от состояния кожи головы, которая находится в распаренном состоянии и более восприимчива к внешнему воздействию.

Во время массажа активизируется приток крови к коже, соответственно, питание волосяных фолликулов и наполнение их активными веществами становится гораздо более интенсивным. Все это наилучшим образом отражается на состоянии волос, делая их более здоровыми и пышными, а многие, практиковавшие этот метод, даже уверяют, что таким способом можно сделать волосы более густыми. Многие мужчины, переживающие из-за интенсивного выпадения волос и (как следствие) стремительного облысения, приостанавливали этот неприятный процесс, используя обычный массаж волосистой части головы.

Предлагаем ряд массажных движений, направленных на устранение головной боли, снятие напряжения и достижение общерасслабляющего и косметического эффекта. Словом, этот раздел книги расскажет, как следует проводить общий массаж головы.

Наш совет человеку, которому выполняют массаж: нужно максимально расслабиться, закрыть глаза и думать только о хорошем (а еще лучше – вообще ни о чем не думать).

Если у вас под рукой нет никаких дополнительных средств (бальзама, крема, ароматических эссенций), сделайте следующий легкий массаж. Встаньте сзади массируемого и откиньте его голову слегка назад. Руки положите так, чтобы большие пальцы упирались в виски, а средние пальцы обеих рук доставали до переносицы. И легкими круговыми движениями средних пальцев продвигайтесь от переносицы к лобовой части (центр лба), а далее над бровями двигайтесь, массируя весь лоб от центра к вискам и обратно к переносице.

Если у вас болит лобная часть, сделайте следующий массаж: руки расположите таким образом, чтобы большие пальцы находились на висках, а подушечки остальных пальцев – на области переносицы и надбровных дуг. Одновременно массируйте виски круговыми движениями подушками больших пальцев, а центр лба – подушками остальных пальцев, продвигаясь от центра лба к вискам. Эффективны для массажа головы такие движения: положите ладони рук на нижнюю часть лба и двигайте их вверх (к волосам), делая зигзагообразные движения и продвигаясь к вискам, а затем за ушными раковинами и к основанию черепа. Далее проведите ладонями по линии шеи и по верхней части предплечий, сделав сбрасывающее движение. Потом вернитесь назад обратным движением по плечам и

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru шее, продвигаясь ладонями к основанию черепа, а затем по центральной линии ко лбу. Повторите прием несколько раз.

Можно сделать массаж пощипывающими движениями. Так же, как и в предыдущем случае, начиная от переносицы к вискам над бровями по всей лобной части головы, делайте легкие пощипывания поверхности кожи. Достаточно 10 таких движений по направлению к вискам и обратно.

В выполнении следующего массажа участвуют окончания ладоней (все пальцы обеих рук). Массировать можно как виски, так и лобную часть головы. Для этого положите пальцы на виски и легкими круговыми движениями массируйте эту область, затем продвигайтесь к центральной части лба и обратно. Потом смените круговые движения на надавливающие и вибрирующие.

При головной боли очень помогает следующий массаж. Сильно надавите подушечками пальцев на оба виска и подержите так 30 секунд, затем резко отпустите пальцы, снова надавите. Прделайте такое упражнение 10 раз. Однако такой прием помогает снять незначительную головную боль. При сильной мигрени любой массаж окажется неэффективным.

Положите подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев на область переносицы и надбровных дуг. Быстро передвигайтесь от центральной части к вискам поочередным постукиванием каждого пальца (подобно игре на рояле). Поднимайтесь вверх до тех пор, пока не упретесь в волосистую линию головы. Положите подушки пальцев на переносицу или центральную часть лба. И легкими поглаживающими движениями двигайтесь к вискам, а затем обратно.

Расположите подушки пальцев на переносице и центральной части лба и спиралеобразным движением поднимайтесь вверх по центральной части головы, закончив движение у основания черепа.

Можно сделать такое движение всей ладонью, а точнее, ее тыльной стороной. Положите ладони рук на височную часть. Постарайтесь, как и в предыдущем упражнении, сильно надавливать на виски, но все же не до боли. После 5–6 надавливаний приступайте к круговым движениям. Сделайте 5–10 круговых движений по часовой стрелке и столько же движений обратно.

Массаж будет более эффективным при головной боли, если вы воспользуетесь бальзамом (ароматической эссенцией, маслом или специальным обезболивающим кремом). Натрите руки или кончики пальцев бальзамом или маслом и проделайте те же движения.

Несколько других упражнений предполагают массажирование затылочной области головы. Для этого нужно откинуть голову массируемого вперед (если волосы длинные, свесить их тоже вниз) так, чтобы подбородок слегка касался груди. Можно, как и в предыдущих упражнениях, выполнять массаж одним пальцем, подушечками пальцев или всей ладонью.

При массаже затылочной части головы масло и крем уже использовать нельзя, потому что руки будут касаться, в основном, волос, а не кожи головы.

Найдите две точки внизу у линии роста волос, и надавите там подушечками пальцев. Подержав несколько секунд (20–30), отпустите. Прделайте так 5–6 раз.

Затем приступите к круговым движениям, кончиками пальцев массируйте по часовой стрелке и обратно. После этого начинайте медленно продвигаться большими пальцами обеих рук по центральной линии головы от позвонка на шее (у края волос) и до самой макушки, а можно и до центральной части – вплоть до лба. Массировать необходимо легкими, растирающими движениями от центра в стороны, либо круговыми движениями большим пальцем одной руки. Прделайте упражнение по направлению ко лбу и обратно к затылку 5 раз.

То же самое упражнение можно проделать большим пальцем правой руки, также продвигаясь от основания черепа к лобной части головы.

Очень чувствительными являются области за ушами. Подушечками пальцев массируйте эти области от зоны мочки уха до верхней точки над ним.

Поскольку такой массаж проходит через всю волосную область, можете воспользоваться травяным лосьоном или любым отваром трав для укрепления волос (смотрите раздел «Уход за волосами»). Таким образом вы «убьете сразу двух зайцев», сделав массаж головы и укрепив волосы.

Для такого массажа подойдут следующие упражнения. Намочите руки бальзамом или отваром и расположите ладони рук пальцами в стороны у основания черепа (начало роста волос). Надавите основанием ладоней на основание черепа и делайте легкие разглаживающие движения в стороны. Затем ладонью левой руки поддерживайте лобную часть, а тыльной стороной ладони правой руки делайте круговые движения от основания черепа, медленно продвигаясь по центральной линии черепа к макушке и лобной части.

либо нанесите бальзам или лосьон на волосы и подушками пальцев обеих рук делайте кругообразные движения по поверхности всей головы. Сначала массируйте волосную часть над лбом, начиная от центра, – к ушам и далее к основанию черепа. Затем от основания черепа к макушке и лобной части по центральной линии черепа. После этого вновь от лобной части уже не по

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru центральной линии, а по бокам от нее вниз, к основанию, потом снова вверх, ко лбу.

Пользуясь лосьоном для волос, сделайте следующие движения. Положите ладонь правой руки на основание черепа, сильно надавите на эту область и по центральной линии головы, не отрывая ладони, двигайте ее к макушке и до центра лба (можно до переносицы). Затем сделайте тоже самое в обратную сторону, доводя ладонь до основания черепа.

В заключение массажа можно сделать комплекс движений, направленных на релаксацию. Вам понадобится массажная щетка. Можно воспользоваться обычной, но лучше взять щетку из натуральной щетины – они гораздо экологичнее. Движения, которые вам предстоит сделать, не потребуют от вас каких бы то ни было специальных знаний и навыков, вы просто берете щетку и начинаете легким поглаживанием перемещать ее вдоль по направлению роста волос. Можно разнообразить движения, добавив к ним зигзагообразные и слегка надавливающие.

В результате вы не только добиваетесь расслабления но и, совершая расчесывающие движения, способствуете притоку крови к волосяным луковицам, а значит, и лучшему питанию корней волос. Впрочем, подобные действия массажист может осуществить и самостоятельно, и не только эти, но и многие другие. Вот о том, что можно сделать самостоятельно, и пойдет речь далее.

Самомассаж

Самомассаж в бане, особенно после того, как вы попарились, является весьма ценным, в некоторых случаях даже незаменимым средством. Его применяют в гигиенических, профилактических, спортивно-тренировочных и лечебных целях, а также для укрепления и восстановления работоспособности.

Механизм действия самомассажа на организм и его влияние на отдельные системы такие же, как и при массаже, выполняемом специалистом. Однако следует учитывать, что самомассаж требует определенной физической нагрузки, воздействие которой присовокупляется к влиянию приемов.

Конечно, самомассаж не может полностью заменить массажа, проводимого специалистом, поскольку отсутствует возможность хорошо расслабить отдельные группы мышц, использовать все эффективные разновидности приемов, массировать отдельные области тела (например, область лопаток). К тому же самомассаж вызывает утомление и не дает полностью расслабиться. Тем не менее самомассаж имеет ряд преимуществ, так как выполнять его можно почти при любых обстоятельствах (в частности, в бане). Кроме того, даже не имея большого опыта применения самомассажа, вам будет легко на самом себе дозировать интенсивность и длительность выполнения приемов.

Для самомассажа после парилки применяют ограниченное число приемов. Самыми эффективными и наиболее доступными можно считать такие приемы, как выжимание, растирание.

Самомассаж в бане делают следующим образом. Во-первых, учтите, что каждый прием вам понадобится провести по 2–3 раза, причем общее время на массаж – 15–20 минут. Как известно, все движения при массаже необходимо выполнять по направлению к сердцу. Мышцы в это время должны быть предельно расслаблены, положение – наиболее удобное, чтобы не устать.

Массаж нужно делать с перерывом в 3–5 минут. Перерыв используйте для дополнительного прогревания в парилке. Это особенно полезно людям с избыточным весом. После прогревания в парилке массаж возобновляется на том же участке, на котором был приостановлен.

Для правильного и эффективного выполнения самомассажа важнейшее значение имеет исходное положение, позволяющее хорошо расслабить массируемые мышцы. Исходные положения для самомассажа отдельных частей тела различны, чаще всего – положение сидя. Начинать и заканчивать его рекомендуется с поглаживания всего тела в положении стоя.

Самомассаж в бане можно начинать с ног – в положении сидя, массируемая нога согнута в коленном суставе и стопой опирается на кушетку. На стопе и ахилловом сухожилии проводят растирание подушечками четырех пальцев одной руки и обеих со значительным давлением. Растирание должно быть прямолинейным и кругообразным. На икроножной мышце применяют выжимание ребром ладони, разминания – двойной гриф, двойное кольцевое гребнями пальцев. Закончить лучше всего массаж энергичным потряхиванием. С внешней стороны голени на берцовых мышцах выполняют выжимание ребром ладони, разминание – подушечками четырех пальцев, фалангами. Заканчивают энергичным

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru выжиманием. То же самое делайте на голени другой ноги.

На коленном суставе делают растирание основанием обеих ладоней, фалангами согнутых пальцев, подушечками пальцев обеих рук и заканчивают активными движениями. Положение сидя, массируемая нога выпрямлена и лежит на краю кушетки, другая опущена на пол.

Массаж на бедре начинают с выжимания ребром ладони (4–5 раз). Затем двойное кольцевое, двойной гриф (по 2–3 раза). Положение лежа на боку с согнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами. Самомассаж делают на ноге, лежащей сверху. Другое положение – одна нога выпрямлена и лежит на кушетке, массируемая опущена, отведена и поставлена на носок.

Далее массируют руки, положение сидя. Массируемая рука кладется на колено. Начинают с растирания на пальцах, кисти и лучезапястном суставе. Применяют всевозможные приемы, выполняют их энергично, глубоко проникая в связочный аппарат.

На сгибателях предплечья после выжимания делают разминания фалангами пальцев, гребнями кулака. Аналогично массируют и внешнюю сторону предплечья. На локтевом суставе проводят всевозможные растирания. На плече применяют выжимание ребром ладони, разминания – ординарное, фалангами пальцев, сжатых в кулак. При самомассаже задней поверхности плеча следует немного наклониться вперед, опустив руку между коленями. Приемы на дельтовидной мышце выполняют в двух положениях: сначала рука опирается локтевым суставом о колено одноименной ноги, которая стопой опирается о кушетку, потом – предплечье согнутой в локтевом суставе руки кладется на стол. Заканчивают самомассаж рук встряхиванием – руку опускают вниз и встряхивают.

Шею массируют в положении сидя или стоя тщательно и глубоко. Используют выжимание, растирание около позвонков шеи в области затылка и в местах прикрепления мышц к затылочной кости, разминание. При самомассаже задней поверхности шеи необходимо расслабить трапециевидные мышцы. Для этого локтевым суставом руки, одноименной с массируемой стороной, надо опереться о спинку стула или о стол, туловище при этом слегка наклоняется в сторону массируемой области. На груди (большие грудные мышцы) делают выжимание, растирание межреберных мышц (при этом подушечки пальцев должны проникать вглубь), разминания фалангами согнутых пальцев основанием ладони.

Заканчивают потряхиванием. Исходное положение при самомассаже мышц груди – сидя, причем рука массируемой стороны (расслабленная и согнутая в локтевом суставе) лежит на бедре.

После этого можно промассировать живот – в положении лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами. Применяются различные приемы, которые в основном выполняются гребнями кулаков «штрихами» во всех направлениях.

Особое внимание отводят массажированию поясничной области. Мышцы и связочный аппарат после парилки и стегания венником распариваются, становятся эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа.

Начинают с энергичного выжимания основаниями обеих ладоней от крестца в стороны. Растирания на пояснице делают тыльной стороной кисти одной рукой с отягощением, подушечками пальцев и гребнями кулака. Массаж выполняют в положении стоя на слегка расставленных ногах.

На ягодицах делают выжимание и разминание гребнями кулака – прямолинейное и кругообразное. Затем приступают к массажу нижней части спины, где используют выжимание и разминание гребнями кулака. Выбор исходного положения определяется условиями, в которых делается самомассаж. Например, в положении стоя на одном колене на стуле, причем нога со стороны массируемой ягодицы расслабленно свисает, слегка касаясь пола стопой. Или стоя, при этом нога, находящаяся на массируемой стороне, слегка отводится в сторону и назад, а вес тела переносится на противоположную ногу.

Запомните, что массаж и самомассаж необходимо выполнять в такой части банного отделения, где тепло, нет сквозняка и много воздуха. Массаж в бане должен быть неторопливым, проводимые приемы – ритмичными и глубокими.

Аналогичный массаж можно делать дома после ванны, но его эффективность, конечно, будет несколько ниже, чем в бане.

Но в любом случае, вы всегда можете порадовать себя легким массажем, расслабляющий эффект которого многократно усилится, если воспользуетесь для этих целей ароматическими маслами или какими бы то ни было средствами для массажа – покупными или самостоятельного изготовления.

Использование ароматических масел

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru

Массаж с использованием ароматических масел – удел тонких и изысканных натур, особенно чутко реагирующих на запахи. Неповторимый эффект принесет этот массаж в том случае, если сделать его сразу после бани. Поры нашей кожи раскрываются и очищаются и отлично впитывают в себя целебные и ароматные вещества. Замечательный эффект гарантирован, если вы попытаетесь совместить сеанс массажа ароматическими маслами с небольшой порцией аутотренинга. После бани посидите и займитесь аутотренингом, а закончите все это удовольствие массажем с ароматическими маслами. Лучше всего делать его дома после бани в состоянии полнейшей расслабленности. Для лучшего расслабления неплохо выпить перед массажем чашку чая с мятой или с мелиссой.

Ароматические масла для массажа изготавливаются из различных растений, традиционно широко применяющихся в медицинской практике. Чтобы сделать ароматическое масло для массажа, необходимо в обычное массажное масло добавить капельку ароматической эссенции. Соблюдаются обычные пропорции: 6 капель ароматной эссенции на 60 г массажного масла. Если вы планируете массировать небольшой участок тела, возьмите 2–3 капли эссенции на 20–30 г масла.

Всем уже давно известно, как ароматы действуют на организм и самочувствие человека. Запахи растений, широко применяемых в медицине, способны оказать лечебное воздействие на иммунную систему человеческого организма, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие.

При массаже используются эссенции таких лекарственных растений, как ромашка, мелисса, календула, эвкалипт или лаванда. Массаж маслом с ароматом мелиссы производит на организм успокаивающее действие, что особенно полезно при перевозбуждении нервной системы. Такие растения, как ромашка, эвкалипт, лаванда и календула, обладают антисептическими свойствами, снимают раздражение и усталость.

Выбрав наиболее подходящую эссенцию, добавьте ее в массажное масло и приступайте непосредственно к делу. Для достижения лучших результатов обратите внимание на следующие рекомендации.

Массаж с различными ароматическими эссенциями можно делать на всей поверхности тела, но при этом совсем не обязательны нажимающие движения с применением силы. Вполне достаточно ограничиться поглаживающими и растирающими приемами.

Потрясающих результатов можно достигнуть, делая массаж с ароматическими эссенциями не на всей поверхности, а на отдельных участках тела, например задней части шеи или передней части бедер.

Особенно хорошо подействует массаж с ароматическими эссенциями при заболеваниях дыхательных путей. Если зимой вы особенно подвержены простудам, значит, вам жизненно необходим массаж грудной зоны и верхней части спины. А в принципе, благотворен любой массаж, так что решайте сами, какой, когда и в какой части тела нужен больше всего. Аналогично, каждый сам выбирает, какой именно массажный состав или эссенция ему подходят в том или ином случае.

Рецепты массажных составов

И в заключение этой главы предложим вашему вниманию несколько рецептов очень эффективных средств для массажа. Вы без труда сможете изготовить их самостоятельно, не прибегая к услугам фармацевтов или целителей-травников. Все рецепты просты, проверены и успешно опробованы. Для изготовления масел и эссенций подойдут самые доступные компоненты, которые легко раздобыть.

Следует помнить, что каждый аромат оказывает свое действие. Например, масло из цветков апельсина, лаванды и мелиссы расслабляет, а масло из розмарина и лимона возбуждает.

Чтобы было легче массировать кожу, дополнительно подпитать ее витаминами и слегка увлажнить, можно использовать специальные составы.

Паста для массажа

Смешайте пшеничную или овсяную муку с обычным кремом до состояния пасты.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Эта паста оказывает сильное очищающее действие на кожу и удаляет отмирающие клетки, то есть совмещает в себе задачи скраба и состава для массажа. Единственное, о чем надо помнить, не трите кожу слишком интенсивно, то есть паста оптимально подходит для мягкого поглаживающего массажа, а вот при интенсивном массаже от нее лучше воздержаться и взять какой-нибудь крем или масло.

Массажные кремы

1. Возьмите 1 яичный желток и 1 ст. л. растительного масла, лучше оливкового, и все хорошо разотрите. Добавляя понемногу борный вазелин, разотрите все до однородного состояния. Поскольку эти продукты очень богаты витамином Е, такой массажный крем весьма полезен при излишней сухости кожи.
2. Смешайте 4 ст. л. ланолина и 4 ст. л. подсолнечного масла, подогрейте и медленно доливайте подогретую розовую воду. Добавьте 1 ст. л. камфарного масла, добавьте 2 ст. л. вазелина. Эта смесь весьма полезна при заболеваниях верхних дыхательных путей и для общего смягчения кожи.
3. Возьмите 0,5 ст. л. меда и 1 ст. л. густой сметаны, разотрите до получения кашицы и смешайте с любым детским кремом. Такой массажный крем подарит вам бодрость и повышение тонуса. Кроме того, он даст великолепный косметический эффект, ведь мед полезен для всех типов кожи. О его целебных свойствах можно говорить очень долго. Мед исстари использовали не только как продукт питания, но и в лечебных целях. Почему бы и вам не приобщиться к старинному методу оздоровления.
4. Для приготовления этого крема вам потребуется небольшой пучок петрушки, яичный желток и любой детский крем или вазелин. Зелень измельчите и отожмите из нее сок. Смешайте сок петрушки с яичным желтком и кремом. Такой состав компонентов способствует сужению пор и отбеливанию кожи.

Массажное масло

1. Смешайте 0,5 стакана миндального и 0,5 стакана касторового масел и используйте для массажа.
2. Рафинированное растительное масло перелейте в стеклянный сосуд с плотно закрывающейся крышкой, в него же добавьте измельченную пряную зелень (любые пряные травы). Настаивайте масло в темном месте в течение двух недель, периодически встряхивая сосуд. Когда масло настоится, процедите его и используйте для массажа.
3. Достаточно большое количество апельсиновых корочек замочите в оливковом масле. Корки настаиваются таким образом в течение нескольких недель, затем смесь отфильтровывают и используют для массажа. Прежде чем замочить апельсиновые корки в масле, желательно их измельчить. Но такие способы получения массажных масел длительны и не совсем удобны. Куда проще использовать готовые эссенции – розовую, хвойную, коричную, мятную, даже ванильную, если вам захочется. Именно в этом и заключается вся притягательность данного метода: можно взять масло из расчета на один сеанс массажа и добавить несколько капель эссенции, запах которой соответствует вашему настроению, а для следующего массажа взять совершенно другую эссенцию. Ведь вся прелесть мира – в разнообразии, не так ли?..

Глава 5 Закаливание

Массаж, ароматерапия, расслабление – обо всем этом вы уже знаете и немало. Но ведь баня может поспособствовать и еще одному способу общего оздоровления организма, а именно – закаливанию. У большинства читателей наверняка возникнет вопрос – о каком таком закаливании в бане может идти речь? Ведь закаливание в нашем обычном понимании – это воздействие холодом,

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
а в бане как бы не то что бы совсем не холодно, а скорее даже наоборот – жарко...

Развеем сомнения. Баня – отличное средство закаливания! Просто надо знать, как следует закаляться, и об этом пойдет речь дальше.

Существует множество методик контрастного температурного воздействия на организм, и все их можно условно разделить на несколько условных групп – обтирания, обливания, контрастные души и, наконец, методика для наиболее решительных парильщиков – моржевание.

Итак, по порядку.

Обтирание

Обтирания в бане условно можно разделить на два вида – процедуры, которые выполняют до входа в парную и контрастные обтирания, применяемые уже после того, как пройдены все «огни и воды» парилки.

Всем известно, что атмосфера парной способствует выведению шлаков из организма. Это обстоятельство следует использовать с наибольшей эффективностью. На это и нацелены все обтирания до парной. Представим вашему вниманию несколько составов, которые наилучшим образом влияют на состояние организма. С их помощью можно не только укрепить иммунную систему, но и избавиться от многих болезней.

Пожалуй, наипервейшим «помощником» при обтираниях является мед. Это средство традиционно считается прекрасной профилактикой простудных заболеваний при употреблении внутрь. Попить чайку с медом полезно при возвращении домой с мороза – чтобы не захворать.

Вообще же, мед в качестве лечебного средства известен с незапамятных времен. Использовали его не только на Руси, но и в Древнем Египте, в Древней Греции и во многих других странах. Лечебные свойства меда связаны с тем, что в его составе много глюкозы, которая укрепляет сердечно-сосудистую систему, обеспечивает «бесперебойную» деятельность печени и повышает сопротивляемость организма инфекциям. В нем содержится много полезных микроэлементов, минеральных и противобактериальных веществ. Кстати, мед в качестве панацеи от всех болезней действует не только при употреблении внутрь, но при наружном применении.

Народные целители часто советуют натирать медом больные места, чтобы полезные вещества воздействовали непосредственно на пораженный участок. Этот же рецепт действителен и в том случае, когда недуг поражает внутренние органы. Если у вас, к примеру, больные легкие, достаточно натереть медом верхнюю и среднюю часть спины. А чтобы воздействовать на бронхи, натирайте медом грудь.

Еще более эффективно воздействие меда, если натереться им перед парной. В этом случае целебные вещества будут проникать глубже и бороться с недугом гораздо активнее.

Обязательное условие – мед следует наносить только на чистое тело. Если он слишком густой, предварительно немного разогрейте его на пару. Хороший способ «распустить» мед – подержать сосуд с этим препаратом в горячей воде (температура должна быть ниже 60 °С). Ни в коем случае нельзя разогревать мед на открытом огне, так как в этом случае происходит разрушение многих целебных веществ.

Нанесите мед на все тело тонким слоем, обильно можете смазать больные места, чтобы воздействие питательных веществ было более эффективным. Мед прекрасно влияет на состояние кожи – смягчает ее, устраняет сухость и шелушение, делает ее нежной и приятной на ощупь. Очень полезно натирать себя перед баней так называемой «медовой водой», то есть водным раствором меда, сделанным из расчета 2 ст. л. меда на 1 л теплой кипяченой воды. Можно также пользоваться следующими растворами на меду.

1) 3 ст. л. сухих плодов шиповника залейте 0,5 л кипятка и кипятите в течение 10–15 минут. Затем смешайте отвар шиповника с 2 ст. л. жидкого меда (или «распущенного» на водяной бане) и нанесите на чистое тело перед парной. Этот раствор очень богат витаминами, особенно много в нем витамина С и он весьма благотворно влияет на деятельность сердечной мышцы.

2) Водный раствор меда смешайте с соком 2 лимонов, а затем нанесите на чистое тело. Лимон является буквально кладью витаминов и других полезных веществ, которые очень хорошо воздействуют на кожу, а также питают организм. Такая медово-лимонная смесь способствует укреплению иммунной системы, помогает человеку противостоять инфекциям и различным ядовитым веществам.

Очень хорошо также смешивать мед с отварами различных лекарственных трав.

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
3) 3 ст. л. сухих цветков ромашки залейте их 2 ст. кипятка, кипятите смесь в течение 10–15 минут. Затем смешайте отвар ромашки с 2 ст. л. жидкого меда. Готовый состав нанесите на кожу. Этот раствор особенно полезен при простудных заболеваниях и прочих воспалительных процессах, так как ромашка обладает ярко выраженным противовоспалительным действием. Он еще и очень благотворно влияет на состояние кожи.

Можно также смешивать мед с настоями других трав, каждая из них обладает своим действием:

- календула. Прекращает воспалительные процессы, способствует лучшему потоотделению и выведению шлаков, успокаивающе действует на нервную систему;
- эвкалипт. Противовоспалительные свойства, хорошо помогает при заболеваниях дыхательных путей;
- мята. Потогонное средство, полезна также против судорог. Хорошо успокаивает нервную систему, борется с воспалительными процессами;
- можжевельник обыкновенный. Отхаркивающие и противовоспалительные качества. Применяется при подагре, ревматизме и даже при головных болях;
- зверобой продырявленный. Обладает мочегонным и желчегонным действием, а также успокаивает нервную систему и стимулирует обменные процессы в кожных покровах.

В качестве вспомогательных средств для обтирания достаточно часто используют также прополис и воск.

Пчелиный воск по своим лекарственным свойствам, пожалуй, мало в чем уступает меду. В нем много витамина А, который хорошо влияет на развитие клеток кожного эпителия. Воск прекрасно впитывается в кожу, и в результате она становится очень гладкой и эластичной. Пчелиный воск различается по «возрасту», чем дольше он хранится, тем темнее становится. Встречается белый, желтый, красный и даже черный воск, естественно, более полезным является вещество светлого цвета. При температуре 60–65 °С воск начинает плавиться и превращается в восковое масло, которое оказывает целебное воздействие на кожу. В народной медицине восковым маслом даже лечат некоторые кожные заболевания.

Прополис – еще один продукт жизнедеятельности пчел, он обладает таким бесценным свойством, как способность снимать боль. Препаратами из прополиса лечат многие воспалительные заболевания. Из прополиса можно изготовить особую мазь на основе вазелина или какого-либо животного жира. Для этого жир (200 г) доведите до кипения, затем охладите, смешайте с измельченным прополисом (20–25 г), и полученную смесь слегка прогрейте на водяной бане. Храните прополисную мазь в холодильнике в плотно закрывающейся посуде. Это средство помогает избавиться от простудных заболеваний, а также от воспалительных процессов в верхних дыхательных путях. Перед парной нанесите немного мази на грудь и верхнюю часть спины легкими втирающими движениями. Если вы страдаете от боли в растянутых мышцах (например, после длительных тренировок), баня поможет избавиться от неприятных ощущений. Воздействие высокой температуры и хотя бы самый легкий массаж выводят молочную кислоту из мышечных тканей. Чтобы эффект от этих процедур был выше, можно применять обтирания барсучьим или гусиным жиром, смальцем и, конечно, медом. Животные жиры обладают многими целебными качествами: они не только согревают мышцы, но и, проникая в организм человека, повышают его сопротивляемость, улучшают иммунитет. Поэтому их использование не должно ограничиваться только случаями растяжения мышц и связок, животные жиры прекрасно справляются с простудными и инфекционными заболеваниями.

Обтирания должны проводиться в соответствии с основными правилами массажа. Так, наносить лекарственные вещества, смеси и растворы нужно либо при помощи щеточки с достаточно жестким ворсом, либо легкими втирающими движениями, чтобы целебные составы лучше усваивались. В любом случае все движения должны быть направлены от периферии к центру тела, то есть от стопы к бедру, от кисти руки к плечу. Дело в том, что таким образом стимулируется лимфоток и все вредные вещества выводятся через лимфатические узлы, которые находятся под коленом, в паху, в локтевом сгибе и в подмышках. Однако нужно всегда помнить, что массировать сами лимфоузлы ни в коем случае нельзя.

В парной рекомендуется находиться от 10 до 20 минут. 20 минут – это идеальный срок для того, чтобы все полезные вещества усвоились организмом, а шлаки покинули его. Но если вы чувствуете, что 20 минут – это слишком суровое испытание для вас, то вполне можно ограничиться и меньшим временем. Другая разновидность обтираний связана с лечебным воздействием на организм контраста температур. С давних пор на Руси людям известны контрастные обтирания после бани. Русские на весь мир прославились своими банными традициями и особенно поражали они иностранцев тем, что распаренные – прямо из парилки бросались с головой в сугробы или же просто растирались снегом.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru Казалось бы, такой «дикий», «варварский» обычай мог привести только к болезням. Однако почему-то «дикие» русские после бани да растирания снегом только здоровели и хорошали, а болели, напротив, очень и очень мало, несмотря на то что морозы в России всегда были нешуточные. И невдомек было недоумевающим итальянцам, французам или англичанам, что такая процедура имеет массу положительных моментов.

Сейчас уже научно доказано, что контраст температур, стимуляция точек, расположенных на теле, оказывают оздоравливающее воздействие на человека. Такие процедуры способны буквально творить чудеса, поднимая на ноги практически безнадежных больных.

Кстати, обычай растираться снегом наиболее распространен был в Сибири. И хотя климат там курортным не назовешь, жители этого региона всегда отличались поистине богатырским здоровьем. Им не страшны лютые холода, от простуд они никогда не страдают, а вирусные, инфекционные заболевания обходят их стороной.

Итак, контрастные обтирания укрепляют организм, стимулируют кровообращение. В результате укрепляется иммунитет, а сопротивляемость простудным и не только простудным заболеваниям повышается. Человеку, который регулярно занимается обтираниями, не страшны инфекции. Такая процедура хорошо влияет и на сердечно-сосудистую систему, так как контраст температур усиливает кровообращение и укрепляет стенки сосудов.

Разумеется, людям, у которых существуют определенные проблемы в этой сфере (скажем, они склонны к сердечным приступам, чувствуют боли в области сердца или же перенесли инфаркт), не рекомендуется увлекаться банными процедурами, а тем более контрастными обтираниями. То же касается и гипертоников. Тем же, у кого нет ярко выраженных отклонений от нормы и кто в данный момент не испытывает существенных проблем со здоровьем, растирания снегом или кусочком льда не только помешают, но и пойдут на пользу.

Если контрастными обтираниями ни в коем случае не стоит увлекаться гипертоникам, то людям с пониженным давлением такие процедуры, напротив, очень полезны.

Еще один существенный плюс контрастных обтираний, о котором всегда нужно помнить представительницам прекрасной половины человечества, – это благотворное влияние подобной процедуры на кожу. Как мы уже упоминали, кровообращение в результате воздействия контрастных температур существенно улучшается. Кожа после бани становится нежной и розовой, как у младенца. Все ороговевшие частички автоматическим образом удаляются, а из организма выходят шлаки – все эти обстоятельства способствуют тому, что кожа выглядит свежей и гладкой. К тому же контраст температурных режимов делает кожные покровы более эластичными.

Далеко не всегда можно выбежать из парной прямо на снег, как это делали наши предки, – обычно жилищные условия не позволяют. В наши дни бани, как правило, устраивают с меньшим размахом, и найти чистое поле для игр и забав бывает трудно. К тому же контрастные обтирания полезны не только зимой, но и летом.

Провести эту процедуру можно разными способами. Приготовьте заранее в предбаннике жесткое махровое полотенце и сосуд с холодной водой (лучше, если она будет ледяной). Когда в досталь напаритесь, намочите полотенце и энергично разотритесь, сохраняя следующее направление движений: от стоп к бедрам и от кистей – к плечам. Махровое полотенце еще и выполнит роль скраба – поможет избавиться от омертвевшего слоя кожи.

Конечно, полотенце, намоченное в холодной воде, очень быстро станет теплым. Следующий способ контрастного обтирания более эффективен.

Заморозьте в холодильнике небольшие кусочки льда, а затем еще больше измельчите его. Сделайте полотняный мешочек и поместите в него лед. Мешочек не должен получиться слишком большим – хорошо, если он легко умещается на вашей ладони. Как вы уже поняли, при помощи этого предмета и следует проводить контрастные обтирания. Колотый лед таким образом промассирует всю поверхность вашего тела, при этом он не причинит неприятных ощущений, так как острые края будут смягчены слоем ткани. Проследите, однако, за тем, чтобы куски льда не получились слишком крупными, так как обтираться будет неудобно, да и вы можете пораниться.

Можно обтираться только кусочком льда. В этом случае (в отличие от предыдущего) воздействие на кожу и на весь организм будет более щадящим. К тому же для приготовления льда можно использовать не только обычную воду, но и настои различных лекарственных трав, как это рекомендуют косметологи для ухода за кожей лица. Помимо температурного контраста, на верхние слои эпителия будут воздействовать полезные вещества, содержащиеся в растениях. За одно посещение бани можно совмещать и те виды обтираний, которые применяют перед парной, и те, какие нужно делать после нее. Таким образом, организм будет очищен от шлаков гораздо быстрее и эффективнее. Вы сможете

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru одновременно и лечиться от самых разнообразных хворей и недугов, и делать их профилактику.

Однако как и с любым лечением, здесь нужно чувствовать меру. Воздерживайтесь от посещения парной чаще одного раза в неделю, старайтесь не подвергать себя воздействию слишком высоких температур. И обязательно прочитайте главу этой книги, посвященную болезням, при которых посещение бани противопоказано.

Если же состояние здоровья позволяет, можно использовать и другие методики закаливания.

Обливание

Воду можно по праву считать эликсиром жизни. Систематические процедуры закаливания, проводимые в бане, являются мощным стимулятором бодрости и источником здоровья.

Мы приучили себя к комфортным температурным условиям (от +20 до +25–28 °C – при такой температуре окружающей среды человек не страдает ни от переохлаждения, ни от перегрева). Но каждый человек, придя в баню, имеет замечательную возможность расширить этот диапазон температур. В этом вам поможет комплекс закаливающих процедур. Обливание холодной водой – одна из самых эффективных из них и способствует закаливанию человеческого организма как нельзя лучше.

Закаливание путем обливания холодной водой в бане – это тренировка защитных сил организма, приучающая его лучше переносить холод, физические нагрузки и т. д. При закаливании вырабатывается устойчивость организма к простудным и некоторым другим заболеваниям.

Чем холоднее вода и чем сильнее разогрето ваше тело, тем сильнее эффект от обливания. В закаленном организме при охлаждении увеличивается выработка тепла. При этом происходит покраснение и потепление кожи. Это сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Внутренний механизм воздействия холодного обливания на распаренный организм таков.

Вызванное холодным обливанием раздражение, действующее на нервы кожи, немедленно передается головному мозгу, где оно ощущается в форме холода. Головной мозг, в свою очередь, передает его немедленно всем нервам сосудов, а те – самим сосудам. Сосуды сужаются, благодаря чему повышается внутреннее давление крови и уменьшается ее приток к поверхности тела. Постепенно сосуды кожи расширяются, расслабляются, наполняются в изобилии кровью, кровь омывает окончания нервов, которые передают раздражение опять головному мозгу, где оно и принимает вид ощущения тепла.

Кому-то может показаться кощунственным совет обливать распаренное тело холодной водой да еще лечиться этим от простуды. Но практика свидетельствует о том, что резкий, крутой, переход от высоких температур к низким не только не вредит, но и исключительно полезен.

Закаливание обливанием в бане доступно всем и является эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодные обливания, действуя на центральную нервную систему, снимают утомление, придают бодрость и хорошее настроение.

Под действием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция легких, дыхание становится более глубоким и свободным, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Все это благотворно сказывается на улучшении окислительных процессов и обмене веществ в целом. К тому же усиливается половая потенция, которая оказывает стимулирующее воздействие на всю нервную систему.

Однако главным является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных условиях, а защитные силы организма всегда находятся в боевой готовности.

Высокая импульсная температура, поднимающаяся в момент обливания до 42,2 °C, губительна для большинства вирусов. В этом и заключается один из секретов оздоровления с помощью обливаний. Обливания являются лучшим способом излечения от простуды, воспаления легких или каких-либо других заболеваний, связанных с охлаждением организма.

Контрастная смена температур в бане позволяет поддерживать в высоком тоне и сердечно-сосудистую систему. Как известно, в парной сосуды расширяются. Под воздействием холодной воды они резко сокращаются. Таким образом смена температур от максимально низкой до максимально высокой приводит к

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru тренировке всех наших сосудов, к укреплению их гибкости и прочности, а следовательно, способствует нормализации кровяного давления. Эта естественная для человеческого организма гимнастика тем более нужна, если вы значите в группе риска по заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Холодная температура воздействует на сердце тонизирующе. Поэтому, если у вас нет медицинских ограничений из-за сердца, такая зарядка будет полезна и сердцу, и сосудам.

Прекрасно поддается лечению контрастными обливаниями и нервная система. Окатив себя после баньки ведром-другим холодной воды, вы забудете и о ссорах с женой, и о неприятностях на работе. В экстремальных условиях, когда тело ваше попеременно попадает то в жгучие струи пара, то в ледяные объятия холодной воды, психика очищается от гнета отрицательных воздействий и начинает благотворно влиять на безупречное исполнение своих функций всеми системами нашего организма.

Контрастные процедуры, кроме всего прочего, приносят и замечательный косметический эффект. Кожа, которая достаточно распарилась в бане, особенно восприимчива к такому воздействию. Поры, расширенные под влиянием пара, резко сужаются, как только чувствуют, что окружающая температура изменилась в противоположную сторону. Подобные сокращения полезны тем, что тренируют кожу, делают ее упругой и эластичной, регулируют работу сальных и потовых желез.

После обливания повышается заряд внутренней энергии, появляются бодрость и хорошее настроение. Такие ощущения неповторимы.

Закаливание организма контрастной сменой температур не поздно начинать, если у вас нет медицинских противопоказаний, в любом возрасте – в молодости, в зрелости, ближе к старости. Нужно только помнить о некоторых нехитрых правилах.

Подвергать свое тело холодному воздействию начинайте, когда хорошенько попаритесь. Одного захода в парную для этого мало. Нужно три или четыре раза пропариться до «костей», а после этого можно и в холод.

Никто не требует, чтобы вы окатили себя с ходу ледяной водой. Начните с теплых температур. Постепенно уменьшайте количество горячей воды. Так найдете ту температуру, которая замечательно вас охладит и взбодрит. Обливаться ледяной водой с ходу не рекомендуем. Сначала немного отдохните от парной. В банной процедуре очень важен переход из одного помещения в другое. Поэтому не спешите, попарившись, сразу вскакивать с полка и, выйдя из парной, обливаться холодной водой. Проведите пять-десять минут в предбаннике, и ваше тело не будет раскаленным, а значит, примет холодную воду спокойнее, мягче, без шока.

Не стоит сразу обливать все тело целиком. Оно «насквозь» прогрелось в парной и вы не сможете сразу почувствовать реальную температуру воды. Не ждите озноба, прекращайте процедуры до того момента, когда станете замерзать.

Если хотите начать закаливание обливанием холодной водой распаренного в бане тела, прежде всего приучите себя регулярно умывать лицо и руки холодной водой, что уже само по себе способствует повышению работоспособности, бодрому самочувствию, а также подготовке организма к воздействию температурных контрастов.

Подготовку к обливанию холодной водой начинайте также и с обмывания ног холодной водой. Некоторые врачи рекомендуют делать это с холодных ножных ванн. Буквально на одно мгновение опустите ноги (сначала одну, потом другую) в ледяную воду, затем насухо вытрите их и наденьте шерстяные носки. Каждый раз увеличивайте время ледяных ванн после бани. Когда начнете ощущать удовольствие от них, можете переходить к обливанию тела.

Есть и другой способ предварительного закаливания. Налейте в один тазик горячую воду (температура которой выше 40 °C), в другой – холодную (около 15 °C). Сначала погружайте стопы в тазик с горячей водой, а затем – с холодной. Разотрите стопы полотенцем.

Для привыкания к температурным контрастам и подготовки к обливанию холодной водой после бани всего тела можно порекомендовать такие контрастные процедуры, как попеременное обливание теплой и холодной водой с разницей температуры от 3 до 10 °C.

Для привыкания к низким температурам рекомендуется на начальном этапе обливать тело водой, температура которой не ниже 35 °C, затем постепенно снижайте ее на 2–3 градуса.

Очень важно, чтобы привыкание к холодной воде происходило постепенно. Перед обливанием рекомендуется смочить сначала лицо, руки.

Обливаться лучше из ведра. Это должно совершаться быстро. Чем холоднее вода, тем сильнее действует процедура.

Воду можно равномерно вылить на грудь, голову, спину, руки и ноги. А можно целенаправленно обливать ту или иную часть тела с целью оздоровления тех

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru или иных органов.

Обливание верхней части тела вызывает сокращение кровеносных сосудов гортани, глотки, носа. Поэтому его рекомендуют при катаральных поражениях этих органов.

Обливание груди служит для укрепления грудных органов.

Обливание спины рекомендуют в целях укрепления половых органов. Обливанью подвергают главным образом область крестца, почек, поясницы. Так как оно вызывает приток крови, его полезно делать при нарушении месячного цикла, при мужском бессилии. Обливание спины оказывает благотворное воздействие на органы брюшной полости.

Обливание бедер возбуждает деятельность почек, мочевого пузыря, половых органов, кишечного канала.

Обливание колен вызывает приток крови к стопам, помогает урегулировать кровообращение и распределение крови. При помощи обливания колен можно воздействовать рефлекторным путем на органы брюшной полости. Большую пользу приносят обливания колен при разнообразных формах болезней почек и мочевого пузыря.

Не рекомендуется обливать холодной водой голову. Такое закаливание может привести к менингиту. В целях защиты от переохлаждения других «слабых» зон можете надеть утепленные плавки.

Не забывайте о решающем условии для закаливания организма холодными обливаниями в бане. Первоначально соприкосновение с температурой + 12 градусов и ниже должно быть очень коротким, не более минуты. В этом случае ледяная вода не только не принесет вреда, но, наоборот, даст огромный выплеск внутренней энергии.

Впоследствии хорошо перейти на обливание двумя ведрами.

При закаливании организма холодными обливаниями после бани ни в коем случае нельзя допускать переохлаждения. Если у вас появилась «гусиная кожа», почувствовали озноб, это свидетельство чрезмерного охлаждения.

Остерегайтесь чрезмерного охлаждения организма как результата длительных обливаний. Если холодное раздражение, действующее на поверхность тела, продолжается слишком долго, согревания кровеносных сосудов кожи не происходит, наоборот, они очень сильно сужаются, давление крови внутри тела увеличивается, резко возрастает потеря тепла, кожа принимает синеватый оттенок. Организм не в состоянии компенсировать такие потери тепла. Это действительно может привести к нежелательным последствиям.

В случае переохлаждения согревайтесь, растирая тело руками или полотенцем докрасна. Необходимо также выполнить несколько согревающих упражнений (лучше в процессе энергичной ходьбы) или побегать. Горячий чай в этом случае тоже не помешает.

Так что, решив закаляться посредством обливаний холодной водой в бане, помните, что нужно постепенно приучать себя к холоду, наращивая холодовые нагрузки от раза к разу.

После обливания следует растереть мокрое тело полотенцем, сделать самомассаж, затем быстро одеться. При растирании тела полотенцем удаляются омертвевшие частицы кожи и усиливается кровообращение.

При переохлаждении и ознобе выполните несколько энергичных физических упражнений. Со временем вы сможете увеличивать паузу обливанием и обтиранием, проводя в это время самомассаж вплоть до полного высыхания.

Любям ослабленным или перенесшим болезнь обливаться следует крайне осторожно. Вначале рекомендуем использовать только воду комнатной температуры и давать организму незначительные холодовые нагрузки, так как обливание ледяной водой с ходу может иметь негативные последствия. Продолжительность водных процедур сначала не должна превышать одной минуты. Затем температуру воды можно постепенно снижать (каждый раз примерно на градус).

Закаливание обладает важным долговременным воздействием. Предполагается, что контрастные водные процедуры после бани имеют определенное воздействие на темпы старения. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что одним из критериев старения является степень расстройств, к которым организм невосприимчив, и то, насколько быстро функциональное состояние после нагрузки возвращается к исходному показателю. А в результате банной закаливания повышается невосприимчивость к болезням и общий тонус. Научные эксперименты подтверждают этот факт. Так, например, опыты на животных показали, что они живут дольше в более холодной среде.

Систематическое обливание холодной водой после бани – эффективная процедура, которая может приумножить степень вашего здоровья и на долгие годы сохранить активность.

Ну а когда обливания холодной водой перестанут быть для вас шокирующе непривычным мероприятием, можно смело переходить к следующей ступени закаливания.

Холодные души

Холод – это нечто парадоксальное; холод – одна из главных причин многих серьезных заболеваний и одновременно холод – это то, что может вылечить, а именно укрепить иммунную систему организма против дальнейших влияний внешних факторов нашей столь неблагоприятной окружающей среды.

Холод не только закаливает, не только улучшает защитные силы организма, но и успокаивает нервную систему – источник всех человеческих проблем.

Несколько минут холодного душа действуют столь же бодряще и тонизирующе, как часовая прогулка на свежем воздухе или как купание в бассейне или в реке. Особенно эффективным является сочетание холода и тепла, то есть контрастный душ.

Контрастный душ если уж не панацея от всех бед, то предупредитель многих заболеваний. Такой душ полезен при гипертонии, ишемии, сосудистых заболеваниях. Большинство женщин пользуется контрастным душем для предупреждения варикозного расширения вен на ногах. Он снимает напряжения нервной системы, которая является причиной всех заболеваний.

«Расшатанная» нервная система вызывает бессонницу, частые головные боли, постоянную усталость, депрессию, раздражительность по малейшим поводам, стрессовые и предстрессовые состояния, различного рода фобии, словом, те неблагоприятные состояния организма, источником которых является «сбой» нервной системы.

Как действует контрастный душ, с каким лекарством его можно сравнить? Это, конечно, не мануальная терапия и не хиропраксия. Холодный душ – это внешний раздражитель, раздражитель нервных окончаний организма, словом, действие холодного или контрастного душа можно сравнить с массажем. Например, с той же самой акупунктурой или китайской медициной.

Во-первых, нужно сказать, что все тело человека состоит из линий или, как их еще называют, из меридианов, на которых находятся те самые активные точки. А точки бывают разные: гармонизирующие, отвечающие за работу всего организма в целом, возбуждающие, связанные с работой отдельных органов, успокаивающие или подавляющие, снимающие нервное напряжение, специальные, действие которых распространяется на отдельные, совсем небольшие участки организма и т. д.

Контрастный или холодный душ так или иначе связан со всеми видами массажей: и с шиатсу – воздействием на тело большими пальцами, и акупрессурой – воздействием на отдельные точки, находящиеся на меридианах нашего тела, и до-ин – восточным массажем, успокаивающим и тонизирующим тело на весь день.

В чем цель массажа? Основной его задачей является снятие энергетической блокады или энергетического дисбаланса, который возникает в энергетических потоках, или меридианах, из-за несвободно или слишком быстро, или очень медленно текущей энергии. Чтобы восстановить равновесие в этих меридианах, требуются разного рода воздействия: поглаживания, постукивания, трение, дробь, вибрация, пробежки – все те методы и способы массажа, которые снимают боль, стимулируют работу организма и повышают кровообращение.

Под сильным контрастным душем, действие струек воды оказывается аналогичным всем этим методам и способам, и пусть оно не столь глубокое, как, например, та же самая иглотерапия, которой пользуются в акупунктуре, но улучшение кровообращения или упругость стенок сосудов вам обеспечена. Кроме того, во время принятия душа происходит воротниковый массаж, то есть массаж воротниковой мышцы, которая является фокусом многих нервных окончаний всего организма.

Контрастный душ, улучшая кровообращение, раскрепощает тем самым нервное напряжение в мускулатуре. Кроме того, подобно лимфатическому массажу, холодный душ выводит застоявшуюся жидкость из тканей нашего организма. Таким образом, контрастный душ имеет терапевтическое действие, как и массаж.

В массаже, кроме всего прочего, огромное значение придается ритму. Ритм – одна из главных особенностей человеческой психики. Чувство ритма прежде всего связано с музыкой, а музыка, в свою очередь, появилась чуть ли не раньше всех остальных искусств.

Кстати, литература появилась позже музыки: в песнях слова сами по себе не имели никакого значения, в песнях они заменяли ритм – главное составляющее любой музыки, и только потом они стали функционировать отдельно, обрели свою собственную функцию, уже не так тесно связанную с ритмом, таким образом слова стали самоценными.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
чувство ритма присуще не только музыке, оно существует и в прикосновениях, что играет не последнюю роль в массаже и в том же контрастном душе. При условии, что ритм является «вашим» ритмом, вы испытываете удовольствие, и уже совсем не важно, с чем оно связано, вернее, с каким из пяти чувств: с осязанием, обонянием, органами зрения, слуха или вкуса. А удовольствие, в свою очередь, уже связано с центром оргазма, и речь здесь вовсе не о сексе, а об удовольствии, а секс – это только один из видов удовольствия.

Такое длинное предисловие о чувстве ритма нам понадобилось только для того, чтобы еще раз сказать, что одним из главных составляющих холодного душа является ритм как один из источников наслаждения и как один из методов или способов терапевтического воздействия.

Струю можно сделать сильной или слабой, можно чередовать, можно в течение всей процедуры делать струю по нарастающей и в конце процедуры сделать ее максимальной. Это что касается силы воздействия струи.

Кроме того, можно регулировать длину струи, то есть расстояние между телом и лейкой или душем. Таким образом, сила струи и ее длина и создают определенный ритм воздействия на нервные окончания тела.

Холодный или контрастный душ желательно принимать несколько раз во время банной процедуры, чем чаще, тем лучше.

Как проводить эту процедуру? Прежде чем принять душ, нужно хорошенько пропариться. Банный жар в сочетании с массажем веником расслабит ваше тело, сделает его готовым для механического воздействия на нервные окончания.

Расслабление организма – это своего рода медитация, необходимая для наилучшего восприятия дальнейших процедур.

Для полного расслабления или сосредоточения, важна обстановка. Окружение – это психический и физический фактор воздействия. Самое важное в этой процедуре – не ждать, когда придет желанное расслабление и вы начнете получать удовольствие, а расслабляться и наслаждаться.

Такое расслабление является своего рода софрологией, другими словами – сочетанием медицины и психотерапии. Софрология связана с глубокой

релаксацией, то есть вы настолько расслабляетесь, что становитесь бесчувственны к внешним раздражителям и сосредоточиваетесь на собственных переживаниях. Таким образом, процедура связана с йогой, которая позволит достигнуть успокоения, восстановить равновесие и гармонию с собой и окружающим миром.

Таким образом, парная в сочетании с последующим холодным душем – это нечто универсальное, приятная и полезная процедура для души и тела, стимулирующая и настраивающая только на позитивное видение мира, только на положительные эмоции и на адекватное восприятие окружающей действительности.

Париться нужно не больше 10–15 минут, затем принять контрастный душ.

Неплохо предварительно растереть тело жесткой мочалкой, такое трение – тоже один из видов массажа, кроме того, вы очистите тело, раскроете поры, тем самым делая себя более восприимчивым, чувствительным к внешним воздействиям.

Сначала разотрите ноги, начиная со ступней и продвигаясь вверх, к бедрам, затем хорошенько разотрите тазовую часть и перейдите к растиранию живота. Тереть живот мочалкой следует по часовой стрелке, так как кровообращение в кишечнике происходит именно таким образом.

Попросите кого-нибудь потереть вам спину, так вам будет удобнее и эффективнее для организма, так как воздействие мочалкой на точки, находящиеся примерно на расстоянии трех пальцев вдоль всей линии позвоночника, стимулирует работу всех органов.

Кстати, на вас не должно быть никакой косметики, поскольку банный пар оказывает действие, схожее с действием ингаляции. Когда поры лица раскрываются, просто грех не воспользоваться этим эффектом и не сделать какую-нибудь очищающую маску. Для этой цели подойдут не только разного рода специальные очищающие лосьоны, кремы и т. д., но и такая простая на первый взгляд и не менее эффективная смесь, как отвар из ромашки и календулы с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Она готовится следующим образом: 2 ст. л. цветков ромашки и календулы кипятите в небольшом количестве воды 15 минут и затем в уже охлажденный раствор добавьте сок лимона. Кстати, смесь благотворно воздействует не только на кожу лица, но и на все тело.

После всех этих приготовлений приступайте к холодному душу. Если организм болезненно воспринимает холод, привыкать к контрастному душу следует постепенно. Не торопитесь сразу же после первого посещения парного отделения вставать под ледяной душ.

К контрастному душу привыкайте постепенно, то есть в первый раз после парилки постоит 2–3 минуты под горячей водой, затем постепенно снижайте температуру воды до тех пор, пока вы не испытаете дискомфорта. В этом случае температура воды должна быть чуть ниже вашей обычной нормы. В таком

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru положению следует находиться уже не 2–3 минуты, а 5–6, словом столько, сколько можете и, главное, сколько вам приятно.

В следующий раз, выйдя из парной, повторите всю первоначальную процедуру: начинайте с горячей воды и заканчивайте такой водой, температура которой уже чуть ниже, чем в прошлый раз. И в таком состоянии задержитесь не на пару минут, а на столько, на сколько для вас будет возможным и безболезненным. Так, можно к концу банной процедуры снизить температуру в душе до минимума.

Дойдя до более-менее низкой температуры воды, т. е. до холодной, считайте время не на минуты, а на секунды – сколько выдержите.

Если вы уже безболезненно переносите холод, процедура с контрастным душем выглядит следующим образом:

- вы находитесь в парном отделении 15–20 минут;
- стоите 2–3 минуты под горячей струей воды;
- переключаете воду и несколько секунд, сколько выдержите, стоите под холодной водой.

Причиной вашего легкого, бодрого состояния станет не только повышенное кровообращение или последовательное сужение и расширение сосудов, но и то, что вы вдыхаете ионизированный воздух, который действует на вас так, как и сама смена температуры воды, то есть снимает нервное напряжение, усталость, стимулирует работу органов.

После контрастного душа не помешает хорошенько растереться махровым полотенцем.

Привыкнув постепенно к холодному душу и достигнув нужного уровня закаливания, вы поймете, что холодная вода приятна вашему телу.

Впоследствии сможете перейти на обтирание снегом после бани, ходьбу или бег по снегу босиком. Итогом закаливающих процедур является купание в проруби – «моржевание». Это лучше делать организованно, в составе групп зимнего плавания под руководством опытного человека. Советы и рекомендации профессионалов помогут преодолеть следующий этап покорения холода.

Моржевание

Наверняка вы не раз становились свидетелями купания в холодной воде так называемых «моржей». Возможно, вы сами не прочь попробовать столь экстремальный, но не лишенный привлекательности метод закаливания, тем более если уже освоили все предыдущие методы.

Моржевание, наверное, самая последняя из стадий закаливания. А как вам известно, закаливание способно принести много пользы. В основном, благоприятное действие закаливания повышает сопротивляемость организма к различным внешним воздействиям.

Принимать водные процедуры на свежем воздухе в зимний период следует в соответствии с основными принципами закаливания.

Во-первых, к этим принципам относится постепенность. Начинаям закаливающие процедуры не следует злоупотреблять их длительностью.

Температура воды или воздуха не должны быть угрожающими для здоровья нетренированного человека. Время процедур следует увеличивать постепенно, а воздействующую на человека температуру постепенно уменьшать.

Во-вторых, необходимо соблюдать систематичность и не делать перерывов закаливания даже на короткое время. Если происходит прерывание закаливающих процедур, процесс придется начинать заново.

Третьим обязательным условием всех, без исключения, закаливающих процедур является индивидуальный подход. Необходимо с огромным вниманием относиться к состоянию здоровья на период начала процедур. Индивидуальный подход нужно сохранять постоянно. В зависимости от этого немаловажного принципа видоизменяются и все остальные. То есть в зависимости от физического состояния человека варьируются длительность процедур, воздействующие температуры, формы закаливания.

Последним принципом является комплексное использование всех существующих форм закаливания. Это резко увеличивает их эффективность.

Так почему же моржевание имеет огромное число поклонников? И почему же многие люди не воспринимают этот вид закаливания всерьез? На первый взгляд это очень непростой вопрос, но если немного задуматься, все встанет на свои места.

К моржеванию необходимо относиться со всей серьезностью. Если человек никогда не соприкасался с закаливанием и вдруг решил присоединиться к обществу «моржей», ему нужно пройти целую серию предшествующих процедур и

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru упражнении. Перед тем как стать полноправным «моржом», стоит основательно подготовиться. В противном случае, новоиспеченный «морж» может поплатиться за свою нетерпеливость и необдуманность поступков. Необходимо отметить, что некоторые люди обладают таким крепким здоровьем, что могут легко окунуться в прорубь без предварительных длительных подготовок, но таких единицы. В силу этих обстоятельств желающему пополнить многочисленные ряды любителей моржевания предстоит пройти весь цикл закаливания.

Так чем же полезно моржевание и на какие процессы, протекающие в нашем организме, оно оказывает влияние?

Известны случаи, когда у оказавшихся в ледяной воде людей прекращалась дыхательная деятельность, их сердце едва прослушивалось, артериальное давление падало до нуля, а температура тела понижалась вдвое ниже нормы. Но несмотря на все эти смертельные факторы людей удавалось спасти. Как известно, мозг человека не может находиться без кислорода даже 5 минут, а в описываемых случаях люди находились в бездыхательном состоянии намного дольше этого критического времени.

Что же происходило с ними? Как им удавалось выжить? Из-за резкого понижения температуры тела в их организмах резко замедлялись химические реакции. При этом, как следствие, замедлялся обмен веществ. Потребность клеток в кислороде резко понижалась, поэтому мозг не страдал от его недостатка. Как известно, при повышении температуры повышается скорость протекания химических реакций, а значит, и ускоряется обмен веществ. При понижении температуры скорость протекания химических реакций понижается и, следовательно, уменьшается обмен веществ.

Чем же может быть полезна такая информация? Воспользуемся следующим примером. Скорость протекания химических реакций и обмена веществ у мелких животных гораздо быстрее, чем у более крупных. Мелкие животные теряют больше тепла, а температура тела в основном поддерживается благодаря обмену веществ. Поэтому для сохранения постоянной температуры на должном уровне мелким животным невольно приходится увеличивать скорость обмена веществ. Вместе с обменом веществ увеличиваются реакции, затрагивающие процессы, связанные со старением и распадом клеток. Это резко сокращает срок их жизни. Действительно, замечено, что крупные животные живут дольше, чем их мелкие собратья.

Уменьшение теплоотдачи можно легко изменить. Для этого нужно лишь воспользоваться некоторыми адаптивными способностями. Медицине известно, что теплоотдача уменьшается при сужении кровеносных сосудов. Добиться этого можно при помощи закаливающих процедур.

Как вам известно, можно закаляться солнцем, воздухом и водой.

Систематические обливания и купания в холодной воде являются огромными стимулирующими процедурами. Эффект становится на порядок выше, если к купанию добавить физические упражнения. Отличительной чертой зимнего купания является возможность достижения наибольшего результата.

Подобные воздействия холодом оказывают заметное влияние на центральную нервную систему, они способны снять любое утомление, зарядить бодростью и отличным настроением на долгое время.

Помимо уменьшения теплоотдачи, сужение сосудов кожи вызывает перемещение крови из периферийной части во внутренние органы и мозг. Таким образом последние получают дополнительные питательные вещества и кислород. После сужения сосудов начинается второй этап – расширение сосудов. Этот процесс сопровождается чувством тепла, бодрости, наступает мышечная активность. Таким образом кровеносные сосуды испытывают как бы гимнастические упражнения, а вместе с ними гимнастике подвергается вся сердечно-сосудистая система.

Подобные условные гимнастические упражнения для сердечно-сосудистой системы в целом и для мелких сосудов в отдельности вызывают обильное поступление резервных масс крови.

Ледяная вода способна оказать активное влияние на диафрагму. Вследствие этого увеличивается вентиляция легких, а дыхание становится более легким и глубоким. Интенсивное дыхание, в свою очередь, увеличивает в крови количество гемоглобина, лейкоцитов и эритроцитов. Из этого можно сделать выводы, что закаливание способно оказывать немаловажное влияние не только на обмен веществ и окислительные процессы организма, но на половую потенцию, и на нервную систему в целом.

Вместе с такими положительными и немаловажными действиями закаливание ледяной водой, в первую очередь, влияет на систему терморегуляции организма. Если вы занимаетесь подобными процедурами уже достаточно длительное время, вам будут нипочем никакие морозы, а о простудных заболеваниях вы просто забудете. Защитные функции организма настолько укрепятся, что вам перестанут угрожать многие жестокие современные болезни.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru Не стоит забывать и о том, что слишком длительного воздействия холода на организм следует всячески избегать. В противном случае, начинается стойкое сужение кровеносных сосудов кожного покрова, как следствие, увеличивается потеря тепла, а компенсация потерь оказывается недостаточной. Происходит понижение температуры тела, а это нежелательно. Исходя из подобных соображений, следует помнить, что при закаливании холодной водой следует строго соблюдать дозирование холодных нагрузок.

Для здоровых людей приемлемы следующие временные рамки холодного закаливания. При температуре воды 7–9 °С продолжительность купания должна составлять 45–60 секунд, при температуре воды 3–5 °С – не более 30–40 секунд, при температуре воды 0–1 °С купания 20–30 секунд.

Холодовые нагрузки рассчитаны таким образом, что во всех перечисленных случаях сохраняются их одинаковые значения. Более того, численное значение нагрузки подобрано таким образом, что здоровыми людьми она переносится легко и без каких-либо напряжений.

Людям, ослабленным после болезни, прибегать к моржеванию нужно строго после предварительных закаливающих процедур. И даже такие процедуры следует дозировать.

Купание в зимнее время года в открытых водоемах поистине великолепно по сопутствующим ощущениям и наиболее ценно из всех процедур, укрепляющих здоровье. Помните, что его просто необходимо совершать систематически – не реже двух раз в неделю. В момент принятия процедур необходимо находиться в движении. Двигательная активность не только ликвидирует озноб, но и отлично промассирует кожу, окажет легкое воздействие на мышечные ткани, подкожные капилляры и нервные окончания. После принятия процедуры следует насухо вытереть голову, сделать самомассаж, или принять массаж, а в завершение вытереться и быстро одеться.

Если вдруг возникнет неприятное ощущение холода или озноба, незамедлительно выполните разогревающие двигательные упражнения. В их число могут войти малые пробежки, энергичная ходьба и разнообразные гимнастические комплексы. Если применения подобных мер окажется недостаточно, употребите горячее питье. В качестве напитка лучший вариант – чай.

Моржевание, кроме сильнейших закаливающих, имеет физиотерапевтическое и физиопротективное воздействия. Но неумелое использование его основных принципов может привести к нежелательным, а в некоторых случаях даже к очень серьезным негативным последствиям. В силу этого подготовке к моржеванию следует уделить огромное внимание.

Особой статьей подготовки должна стать психологическая тренировка. Она необходима для снятия неуверенности в своих силах, ведь не всякий человек сможет с легкостью окунуться в прорубь. Для этого нужно обладать огромной силой воли и крепким закаленным характером. Преодоление холодного барьера с психологической стороны играет очень важную роль. Возможно даже, что эта роль намного превосходит физические влияния ледяной воды.

Многие люди не могут преодолеть этот барьер, и если вы относитесь к их числу, надеемся, что в конце концов найдете в себе силы и сделаете то, чем впоследствии станете гордиться.

Человек, преодолевающий страх перед ледяной водой, заряжается огромной уверенностью в свои силы. Преодолев препятствие подобного рода, он задумывается о своих возможностях и делает некоторые выводы в благоприятную сторону.

Издавна на Руси особо почиталось моржевание. Оно не раз вызывало удивление и восхищение иностранцев, ставших свидетелями таких зрелищ. Известно множество случаев, когда наши соотечественники поражали своими способностями заморский люд.

Развитие и широкую известность такой способ закаливания получил лишь в недалеком прошлом. До этого благополучная Европа даже не могла себе представить, что купание в ледяной воде при определенных условиях не только безопасно для здоровья, но и полезно.

Известен факт, когда, заняв Париж, наши войска начали пировать и праздновать успешное завершение военной компании. Солдатам было разрешено веселиться, как душе угодно (конечно, в разумных пределах), чем они успешно и воспользовались. Веселью и празднеству по случаю победы не было предела, русские делали все, к чему привыкли на Родине.

Много видели на своем веку жители славного французского города, многое они увидели в тот день впервые, но то, чему они стали свидетелями в завершение, не могли даже вообразить.

По старому русскому обычаю, солдаты срубили множество бань, затопили их на славу и стали дожидаться нужного часа. Уже это заинтересовало французов, ведь большинство из них видели русские бани впервые. Когда бани были в полной готовности, а солдаты при полном желании, парка набрала полные обороты. Затем на глазах у неискушенного подобными зрелищами французского

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru зрителя стали происходить самые загадочные и непонятные вещи: из бань выбегали голые люди и со всего размаху бросались в Сену. Стояла холодная погода и вода в реке была ледяная, но это не останавливало купальщиков, а лишь прибавляло им бодрости и задора. Не раз и не два были изумленные французы свидетелями подобного зрелища, а со временем привыкли и стали даже восхвалять силу духа и крепкое здоровье русских солдат, а слух об удивительных способностях русского человека распространился далеко за пределы Франции.

Надеемся, эта история прибавит вам мужества и желания приобщиться к коллективу под названием «моржи». Но только никогда не забывайте, что начинать купания в ледяной воде следует под наблюдением опытного специалиста, после того как вы посоветуетесь со своим врачом.

Зачастую люди, занимающиеся моржеванием, объединяются в многочисленные группы и проводят занятия всем огромным коллективом. В крайнем случае, надо находиться под неусыпным контролем инструктора. Но прежде чем приступать к процедурам, познакомьтесь со всеми тонкостями и отличительными особенностями такого вида закаливания.

Во-первых, проконсультируйтесь у врача. Во-вторых, примите твердое и бесповоротное решение о начале процедур. После этого приступайте к подготовительной закалке.

Если вы никогда не прибегали к закаливающим процедурам, придется приложить немалые усилия. Впрочем, они сполна окупятся.

Первый шаг – обтирания и обливания. Рассмотрению этих вопросов в данной главе уделено достаточное внимание, поэтому не станем вновь возвращаться к ним.

Если решение о перевоплощении в «моржа» вы приняли в летний период, начинать подготовку следует немедленно. Если же на дворе зимний период, не отчаивайтесь, все предварительные стадии можно с успехом пройти в домашних условиях.

После полного прохождения всего комплекса растираний и обливаний приступайте к моржеванию. В главе приведено время нахождения человека в воде определенной температуры. Полностью можете довериться этому. Но все же на первый раз ограничьтесь половиной отведенного срока. Постепенно доведите время пребывания в воде до необходимой величины.

Став «моржом», вы почувствуете, что жизнь начинается заново. Вашим эмоциям не будет предела, а организм приобретет такой запас прочности, что разнообразные болезни будут обходить стороной.

Глава 6 Противопоказания

Никто не станет спорить с утверждением, что баня полезна. Однако все же не все и не всегда. Существуют и некоторые ограничения, касающиеся здоровья и общего самочувствия. Что греха таить, иногда, отправившись в баньку «за здоровьем», можно это самое здоровье основательно попортить. Чтобы таких досадных происшествий не случалось, следует знать, в каких ситуациях от посещения бани надо на время отказаться.

Давление

Пользу, омоложение и оздоровление, к сожалению, баня способна принести не всем. Так, есть ряд заболеваний, при которых париться врачи запрещают категорически, иначе это грозит ухудшением здоровья, осложнениями и другими проблемами. В результате баня принесет не пользу, а лишь новые проблемы. Одним из подобных противопоказаний является гипертоническая болезнь второй и третьей степеней. При этом заболевании пользоваться баней совершенно не допустимо. Поскольку в ней температура тела повышается (в парной) до 38–40 °С, соответственно поднимается и температура внутренних органов, в том числе и сердца, а значит, повышается артериальное давление и увеличивается частота пульса. Для гипертоников – людей и без того страдающих от повышенного давления – это повышение температуры тела в парной может закончиться потерей сознания, ухудшением состояния и чрезвычайно серьезными осложнениями (инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность и пр.).

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru

Гипертония (или гипертензия) – заболевание, основным симптомом которого является подъем систоло-диастолического давления. Симптоматическая гипертония наблюдается при заболеваниях почек, атеросклерозе, пороках сердца, патологии сосудов, эндокринных заболеваниях. Это одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы, поэтому людям в возрасте, впервые пользующимся банями, необходимо посоветоваться с врачом. Причинами гипертонии являются нарушения равновесия основных процессов в коре головного мозга и образование застойного очага возбуждения. К числу сопутствующих и способствующих факторов относятся: генетическая предрасположенность, постоянное нервное перенапряжение, психические травмы, заболевания почек и эндокринной системы, малоподвижный образ жизни. Гипертоническая болезнь характеризуется тремя стадиями: В первой стадии заболеванию свойственно «кризовое» течение. Развивается гипертония быстро, наиболее распространенная причина возникновения и ускорения развития – отрицательная эмоциональная нагрузка. Артериальное давление поднимается невысоко, но несмотря на это больной может чувствовать себя плохо. Повышение давления носит скорее временный и эпизодический характер, но частота гипертонических состояний постоянно возрастает. Однако на этой стадии заболевания ремиссия (то есть снижение давления) наступает довольно быстро, иногда даже без лекарственных препаратов. Первая стадия гипертензии преходящая и обратимая. Поэтому посещение обычной русской бани в этот период не запрещается. Более того, некоторым банные процедуры даже полезны в качестве тренировки сосудов. Но перед посещением парной все же следует посоветоваться с лечащим врачом. Легче всего гипертоники в первой стадии переносят финскую баню (сауну), так как там сухой пар (хотя он и достигает от 70 до 100 °С). Что же касается русской бани, то в ней (при гораздо меньшей, по сравнению с сауной, температуре воздуха) значительно большая влажность, что гипертоникам крайне нежелательно. Так считается из-за того, что излишняя влажность затрудняет потоотделение, а следовательно, весь организм, в том числе и внутренние органы, нагреваются значительно сильнее. В первой стадии развития гипертонии закаливание и контрастные процедуры вполне допустимы, но приступать к ним следует с осторожностью, желательно посоветовавшись со врачом. Смена температур не должна быть слишком резкой. Начинать закаливание рекомендуется постепенно. Во второй стадии гипертонии кризы (резкие подъемы артериального давления) становятся чаще и продолжительнее по времени. Сперва артериальное давление после криза снижается до нормы, позже снижается, но не стабилизируется. Происходят изменения в почках и сердце. Появляются атеросклеротические изменения в сосудах и капиллярах. Следовательно, в этот период посещать баню, а особенно парную, нежелательно. Закаливание, в принципе, допустимо, но предварительно необходимо посоветоваться со врачом и учитывать в дальнейшем все его рекомендации. К закаливающим процедурам необходимо подходить с большой осторожностью, перепады температуры ни в коем случае не должны быть значительны. Третья стадия – так называемая «склеротическая». Из-за постоянного нарушения кровоснабжения внутренних органов в них происходят патологические изменения, что в свою очередь, приводит к стойким нарушениям их функций. «Склеротическая» стадия вызывает такие осложнения, как острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт), инфаркт миокарда, хроническую сердечную недостаточность, гипертонический криз и др. Сосуды некротизируются, ухудшается зрение. Посещение бани в подобном состоянии категорически запрещено. Банный жар очень опасен гипертоникам в третьей стадии. Закаливание организма в этот период также недопустимо. Резкие перепады температуры могут вызвать серьезные осложнения и резкое ухудшение состояния. Посещение бани и закаливание может вызвать инсульт, инфаркт, перегрузку малого круга кровообращения. В случае, если у человека с подобным заболеванием (гипертония 2–3 степеней) в бане или при закаливании происходит гипертонический криз, знайте, что это – критическое состояние, требующее экстренной помощи. Больного нужно срочно вынести из парной, положить на голову холод и создать для него охранительный режим: оградить от шума и излишнего любопытства. И конечно же, вызвать срочную медицинскую помощь. В отличие от гипертонии, отличающейся повышенным давлением, гипотония – нейроциркулярная дистония по гипотоническому типу – характеризуется пониженным давлением. В то время как гипертония – удел пожилых, гипотония чаще всего характерна для более молодых (наиболее часто ей подвержены молодые девушки и женщины до тридцати лет). При подобном заболевании банные процедуры скорее полезны, чем вредны. Под воздействием пара и высокой

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru температуры учащается пульс и повышается артериальное давление, а следовательно, проходит и головная боль, сопровождающая гипотонию. Но все же не следует забывать и об определенных ограничениях – при гипотонии и слабости сосудистой стенки не следует париться слишком долго и слишком интенсивно (при большой температуре и влажности). Необходимо придерживаться щадящего режима. Чтобы состояние человека, страдающего гипотонией, не ухудшилось, не произошло при выходе из парной падения систоло-диастолического давления или не открылось бы в бане кровотечение, важно не затягивать процедуру. Время пребывания в парилке должно быть строго ограничено (не более 3 минут в русской бане или 5–6 минут в сауне). Людям, страдающим от гипотонии, желательно сперва посещать бани с сухим паром (сауны) и лишь в том случае, если их состояние не ухудшается, переходить (при желании) в русские бани (с влажным паром). При закаливании необходимо быть как можно более осторожным, хотя закаливание в целом полезно гипотоникам и даже способно нормализовать давление. Но приступать к процедурам закаливания необходимо с особой осторожностью, постепенно. Людям, уже долгое время страдающим от подобного значительного понижения давления, необходимо посоветоваться с врачом.

Сердечно-сосудистые заболевания

Помимо гипертонии и гипотонии, есть еще целый ряд сердечно-сосудистых заболеваний, существенно ограничивающих возможность попариться от души. Следует знать и о них, поскольку пренебрежение советами врачей способно принести многие неприятности. Итак, как уже было сказано, при посещении парной учащается пульс. Поскольку повышение температуры тела, а следовательно и крови, стимулирует более интенсивную работу сердечной мышцы, то за одну минуту количество крови, проходящей через сердце, в среднем оказывается больше в полтора раза. Значит, повышается и частота сокращений сердечной мышцы. Поэтому через 3–5 минут нахождения в бане частота пульса взрослого человека в среднем увеличивается на 20 ударов. Затем в течение 10 минут идет еще более значительное учащение пульса, в результате чего его частота оказывается в полтора–два раза больше, чем в обычном, спокойном состоянии. То есть значительно увеличивается нагрузка на сердце. Поэтому недопустимо нахождение в бане, сауне людям с некоторыми заболеваниями сердца.

Нельзя пользоваться баней при воспалительных заболеваниях сердца: эндокардите, миокардите, перикардите, так как последствия увеличения нагрузки на сердце и повышения температуры внутренних органов и крови могут быть очень серьезны и даже окончиться трагически. По этим же причинам недопустимо для людей с подобными заболеваниями и закаливание – из-за большой нагрузки на сердце.

Нельзя пользоваться баней и сауной, а также закаляться людям, перенесшим инфаркт, а кроме того, стоит проявлять большую осторожность и при диагнозах стенокардии, аритмии, атеросклерозе аорты и коронарных сосудов.

Тем более нельзя при заболеваниях сердца посещать русскую баню (с повышенной влажностью). Сильный жар, повышенная температура, влажность – это весьма серьезные нагрузки на внутренние органы, а особенно на сердце, что противопоказано людям с большим сердцем.

Высокая влажность, характерная для русской бани, дает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при высокой влажности затрудняется, процессы терморегуляции затормаживаются. Все это слишком опасно для людей, страдающих ишемической болезнью сердца, которая характеризуется нарушением кровоснабжения сердечной мышцы вследствие нарушения коронарного кровообращения.

Причинами ишемической болезни сердца могут быть атеросклероз коронарных сосудов, нарушение нервной регуляции (стресс), значительные психоэмоциональные нагрузки, гипертоническая болезнь, воспаление коронарных сосудов (коронарит), тромбоз, эмболия, малоподвижный образ жизни, злоупотребление спиртными напитками и курение.

Чаще всего среди начальных клинических признаков ишемической болезни сердца выделяют приступы стенокардии. Стенокардия характеризуется острыми болями в области сердца или в центре грудной клетки из-за спазма коронарных сосудов. Иногда приступы боли могут ощущаться и в нетипичных для подобного заболевания местах, например «отдавать» в руку, ключицу, имитировать зубную боль или боли в животе.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Особенно опасны бывают случаи, когда ишемическая болезнь сердца протекает бессимптомно, то есть без приступов боли. В таком случае затруднительна ее диагностика. Поэтому, если кому-то из находящихся в бане стало плохо и есть подозрение на ишемическую болезнь сердца, необходимо срочно вынести человека из парной, осторожно уложить, вызвать «скорую помощь», при необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Самая частая причина спазма – атеросклероз, или неврогенный спазм при перегрузке. В результате возникает несоответствие между притоком крови к сердцу по коронарным сосудам и потребностью сердечной мышцы.

Приступ стенокардии в основном появляется после физической нагрузки. Поэтому баня, требующая чрезвычайно напряженной работы сердечной мышцы и других внутренних органов, способна вызвать серьезный приступ стенокардии (сильной боли). Соответственно, столь же недопустимо при подобном заболевании и закаливание. Резкие перепады температур для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, даже еще более недопустимы, чем посещение парной. Они могут вызвать серьезные осложнения, вплоть до остановки работы сердца.

Строго противопоказаны как баня, так и закаливание при хронической сердечной недостаточности и застойных явлениях в малом круге кровообращения, после тяжелых заболеваний и длительного постельного режима, а также перенесшим инфаркт миокарда. Все это может привести к нежелательным и опасным последствиям – перегрузке малого круга кровообращения, инсульту, инфаркту (в том числе и вторичному), приступу сердечной астмы, отеку легкого. Чтобы избежать подобных осложнений – не подвергайте себя неоправданному риску – отмените посещение бани и сауны, вместо закаливания предпочтите какие-либо другие оздоравливающие процедуры.

Банная жара значительно повышает все функции сердечно-сосудистой системы. А увеличение частоты пульса (тахикардия) может достичь 140 ударов в минуту и более. Учитывая, что для людей с заболеваниями сердца, а тем более тем, кто перенес инфаркт, опасно и нежелательно любое повышение частоты пульса, то подобное воздействие бани или процедур закаливания для них может стать роковым.

Тем же, кто страдает стенокардией, необходимо или совершенно отказаться от бани, либо (хотя определенный риск и остается) находиться в сауне при чрезвычайно умеренном, максимально щадящем режиме, а в русской бане ни в коем случае не посещать парную.

Но даже при щадящем режиме при малейших появлениях признаков недомогания (неприятные ощущения в области сердца, боли, чувство давления, жжение за грудиной, неожиданная аритмия, тахикардия и т. д.) следует немедленно выйти из сауны (но ни в коем случае не охлаждать организм резко, например нырять в бассейн, выходить на холод).

Кроме того, всем начинающим, а тем более если это люди старше пятидесяти лет, следует перед посещением бани, сауны или перед закаливанием пройти обследование сердечно-сосудистой системы. Врач соответственно состоянию вашего организма определит индивидуальный режим пользования баней. Особенно это необходимо тем, кто приобщается к бане в зрелом возрасте, и тем, кто страдает каким-либо заболеванием.

Не следует посещать бани и сауны больным атеросклерозом аорты и коронарных сосудов, а также атеросклерозом сосудов головного мозга. Атеросклероз вызывает определенные изменения в сосудах, происходящие в результате отложения на их стенках жира и солей кальция. За счет этих наростов просвет сосудов сужается (вплоть до их полной закупорки), сосуды теряют свою гибкость и эластичность и становятся ломкими, хрупкими. Часто в местах подобного сужения образуется тромб, который способен усугубить течение болезни или вызвать осложнения, опасные для жизни (например, инфаркт миокарда, инсульт, тромбоэмболию легочной артерии и др.).

Атеросклероз – одно из самых коварных заболеваний нашего века. Если раньше он был признаком старения организма, то в наше время растет процент раннего атеросклероза. Истоки этой болезни следует искать в нарушении холестерина обмена.

Холестерин – крайне вредоносное вещество. Он плохо «сгорает» в организме, а при недостаточном обмене откладывается на стенках артерий. Когда атеросклероз находится еще в начальной стадии, а также для его предотвращения баня и сауна просто незаменимы. В горячем жару парилки усиливается обмен веществ и сгорает «тугоплавкий» холестерин.

Повышение температуры тела, а следовательно, и крови в бане, сауне вызывает повышение артериального давления, что неизменно ведет к своеобразной «гимнастике» сосудов: последовательному расширению и сужению. Закаливание по тем же самым причинам – «гимнастика для сосудов» – прекрасная процедура, предотвращающая развитие атеросклероза.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Сосуды, уже в значительной степени подверженные атеросклеротическим изменениям, не способны легко расширяться, следовательно, кровоснабжение сердца, а значит, и всего организма человека в бане, сауне или при закаливающих процедурах будет недостаточным, что способно вызвать серьезные осложнения, вплоть до инфаркта миокарда.

Малокровие

Как уже стало понятно из предыдущих глав и разделов книги, банные процедуры имеют очень широкий спектр воздействия на весь человеческий организм и вызывают многочисленные физиологические реакции. Соответственно, говорить однозначно о бесспорной пользе, либо о столь же бесспорном вреде банных процедур достаточно сложно, поскольку существуют как показания, так и ограничения к применению. Причем, как вы можете судить, противопоказаний не так уж и мало, так что продолжим разговор о них.

Итак, во время воздействия банного жара происходит серия «цепных реакций»: сначала множество рецепторов, расположенных на поверхности кожного покрова, воспринимают жар парной, и это раздражение передается в нервный мозговой центр, а уже оттуда – к различным системам нашего организма. Дыхание учащается, к коже усиливается приток крови, поэтому течение всех функциональных процессов в организме, ускоряется. Банная процедура воздействует на наш организм комплексно, внося некоторые изменения в функционирование кровеносной системы, мышечной силы, легких и обмен веществ.

Таким образом, жара в парной вызывает повышенную активность крови и расширение мелких капилляров, что способствует ее притоку к поверхности кожи. При этом кровь наполняет не только верхние слои кожи и подкожную клетчатку, но и все мышцы, суставы, нервы, спинной и головной мозг, легкие и другие органы.

Все это облегчает работу левого предсердия и левого желудочка, а также продвижение крови по артериям. Воздействие жара эффективно помогает избавиться от вредного застоя крови в малом и большом кругах кровообращения и на периферии, но в то же время, помимо всех своих несомненных преимуществ и оздоровительного действия, баня имеет и некоторые противопоказания для людей, страдающих каким-либо заболеванием, связанным с кроветворением. Разумное пользование банным жаром может быть приравнено к физическому труду, упражнениям или многокилометровой пробежке, так как пребывание в горячей парной тренирует сердце и всю систему кровообращения в целом. Здоровым людям баня помогает поддерживать жизненный тонус, а больным – излечиться, но это правило подходит не для всех. Врачи советуют регулярно посещать баню людям, страдающим различными нарушениями кровообращения: от легких спазмов сосудов до более серьезных аномалий в периферическом кровоснабжении.

Но не следует рассматривать банные процедуры как панацею от всех известных человечеству болезней, и прежде чем приступать к процедуре воздействия банного жара, следует проконсультироваться с опытным врачом. Абсолютно противопоказана баня очень немногим – тем, кому, помимо посещения парной, не рекомендуются физические нагрузки и любая деятельность, связанная с ними, даже купание в море.

У финнов есть такая поговорка: «Сауной может воспользоваться любой человек, способный до нее дойти», но все-таки существуют люди, которым баня категорически противопоказана. Так, при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы баня может оказаться очень вредной, хотя, как было сказано немного выше, банный жар способствует тренировке сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, но при том условии, что человек здоров и у него нет проблем с функционированием вышеперечисленных систем.

Одним из нарушений, способных доставить неприятности, является такой на первый взгляд «несерьезный» недуг, как малокровие.

Малокровие, или анемия (от греческого an – отрицательная приставка и haima – «кровь») является довольно широко распространенным заболеванием. Она характеризуется уменьшением количества эритроцитов и гемоглобина в крови, что приводит к кислородному голоданию.

Малокровие возникает от различных причин, самыми распространенными из которых являются кровотечения и кровопотери различного рода, усиленное разрушение красных кровяных телец, то есть эритроцитов, а также нарушение их образования.

Из самого названия этого заболевания следует, что в организме становится

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru «мало крови». Но на самом деле общий объем крови почти не уменьшается, становится недостаточно важнейших составляющих крови – эритроцитов и гемоглобина, являющегося красящим веществом эритроцитов и придающего нашей крови характерный алый цвет.

В образовании эритроцитов участвует железо, а при его недостатке в организме может развиваться железодефицитная анемия. Малокровие может развиваться и при нехватке в организме витамина B12 (цианкобаламина). Поэтому больным малокровием нужно питаться так, чтобы восполнить нехватку нужных веществ и витаминов.

Малокровие может появиться в любом возрасте, а при своевременном обращении к врачу развитие этого заболевания может быть приостановлено. Основными признаками анемии являются слабость, головокружение, сердцебиение, одышка и повышенная бледность кожных покровов.

Наиболее часто малокровием страдают беременные женщины, чью анемию часто называют физиологической, так как она вызвана изменениями в составе периферической крови. Эти изменения состоят в том, что в крови понижается содержание эритроцитов и гемоглобина и одновременно повышается количество лейкоцитов – белых кровяных телец.

Вообще-то говоря, абсолютноному большинству женщин в период беременности не рекомендуется посещать парную или хотя бы ограничивать частоту и интенсивность принятия банных процедур, а если будущая мама страдает анемией, придется отказаться от парной вплоть до появления ребенка на свет. Но суховоздушная баня, то есть финская сауна, по мнению некоторых медиков, может значительно облегчить и сократить время родов. А после беременности банная процедура становится особенно полезной, только, перед тем как пойти в баню, следует убедиться, что временная анемия, вызванная беременностью, полностью прошла и вы ничем не рискуете.

Каждый наш внутренний орган снабжается кровью через сеть капилляров. Капиллярная кровь несет тканям и органам необходимые для поддержания нормальной жизнедеятельности кислород, питательные вещества и воду. Взамен от органов кровь получает вредные вещества, образующиеся в процессе их функционирования. Кроме того, кровь осуществляет связь между органами, так как в ней содержатся и гормоны – биологически активные вещества, которые вырабатываются железами внутренней секреции. У людей, страдающих различными видами анемии, все эти функции крови нарушены и не могут полностью обеспечить потребность организма в получении кислорода. Поэтому поход в жаркую парную может усугубить положение и привести к ухудшению состояния. При малокровии организму становится недостаточно кислорода, переносимого кровью от легких к органам, так как количество гемоглобина снижено. Гемоглобин является дыхательным элементом нашей крови, переносящим необходимый для тканевого и клеточного дыхания кислород от органов дыхания к тканям, а от них – выделившийся в процессе дыхания углекислый газ, который поступает обратно к легким.

Из всего написанного становится ясно, что больным малокровием категорически противопоказано париться в бане. Никакого положительного эффекта поход в парную вам не принесет, а наоборот – возможно значительное ухудшение самочувствия и даже потеря сознания от перегрева и нехватки воздуха. Организм просто не будет успевать адекватно реагировать на все раздражители: сильный жар от горячего воздуха, похлестывание веником и резкую смену температур при чередовании контрастных парной и холодной воды.

Астма

Противопоказана баня, а также некоторые виды закаливания при заболеваниях дыхательных путей, в частности, при астме.

В науке астма определяется как болезнь дыхательных путей, которая характеризуется приступами удушья вследствие поражения бронхов или сердца, а также при аллергической реакции на некоторые раздражители.

В зависимости от того, какой орган поражен, различают сердечную и бронхиальную астму. Бронхиальная астма представляет собой следствие аллергии и сопровождается затрудненными выдохами, свистящими хрипами, вызванными сужением просвета мелких бронхов. В качестве аллергена чаще всего выступают растения в пору своего цветения.

Астма сердечная может быть вызвана такими заболеваниями сердца, как инфаркт миокарда, кардиосклероз, пороки сердца и продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Часто сердечная астма приводит к отекам легких.

Высокая температура, которая является непременным условием хорошей бани, вредна для людей, страдающих астмой, как сердечной, так и бронхиальной. Пар может затруднить процесс дыхания и даже вызвать приступ удушья.

Слишком влажный воздух также вреден для астматиков. В результате увеличения

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
влажности воздуха в парной, в нем сокращается количество кислорода – газа, жизненно необходимого для любого живого организма. И если такая атмосфера вполне безвредна для здорового человека, то для астматика она является достаточно рискованным фактором, способным спровоцировать приступ. Если вы – особый любитель русской бани, категорически не желающий отказывать себе в удовольствии попарить косточки, но в то же время страдаете астмой или другим заболеванием дыхательных путей, рекомендуем находиться в ней не более 30 минут. При этом процедуру нужно разбить на 2–3 раза. Каждый заход в парную составит, таким образом, около десяти минут (но не больше!).

Но запомните, если вы больны астмой, вам категорически противопоказано находиться в помещении, где очень сухой воздух. Поэтому исключите из своих водных процедур сауну.

Когда вы паритесь в бане, не переусердствуйте в работе с веником. При астме лучше вообще обойтись без него. Во-первых, дополнительная нагрузка на больной организм не принесет пользы. Во-вторых, постарайтесь избегать запахов, которые могут вызвать побочную аллергию, связанную с основным заболеванием. Подобную аллергию может спровоцировать запах распаренных листьев веника.

И еще, что касается поведения в бане человека, подверженного приступам удушья при астме: не пытайтесь разнообразить процедуру применением травяных и цветочных эссенций. Ваш организм может отреагировать на них неожиданным образом, например очередным приступом удушья.

Какой же вывод мы можем сделать в итоге? Больным астмой можно посещать баню, но делать это нужно крайне осторожно, выполняя те рекомендации, которые вы прочли выше.

Больным астмой запрещено не только посещение жаркой и сухой бани, но и прием ванн с очень высокой температурой воды, так как воздействие горячей воды приводит к тому, что активизируется работа сердечно-сосудистой, иммунной, нервной систем и т. д. Но не всегда эти изменения идут на пользу. Полезны они только абсолютно здоровым людям. Больным же могут принести непоправимый вред.

Поэтому, если вы страдаете астмой или другим заболеванием дыхательных путей, получите консультацию своего лечащего врача по поводу того, что можно. Возможно, положение таково, что придется ограничиться теплым душем при прохладной температуре в помещении.

Вредно для больных астмой и переохлаждение. Понижение температуры тела может привести к простудному заболеванию, которое часто сопровождается кашлем, угрожающим перерасти в приступ. Избегайте ситуаций, способных вызвать ослабление организма. Вам нежелательно закаливаться методами холодных и контрастных обливаний и душа. Наоборот, старайтесь всегда быть в тепле.

Решили все-таки укрепить свою иммунную систему? Не бросайтесь с места в карьер, начинайте все процедуры постепенно, соблюдая все рекомендации лечащего врача. Проводите процесс закаливания очень осторожно, медленно повышая нагрузку.

Массаж людям, страдающим заболеваниями дыхательных путей, нужно делать очень аккуратно, особенно в области спины и груди.

Многие врачи рекомендуют для облегчения приступов астмы и даже для ее лечения использовать общий и точечный массаж. Особые надежды при этом возлагаются на точечный массаж. И действительно, если грамотно и регулярно выполнять его, то есть надавливать на определенные точки тела, он может во многом облегчить состояние больного.

Но не стоит забывать, что массаж должен делать специалист или, по крайней мере, первое время должен его контролировать. Любые самостоятельные попытки могут дать обратный эффект. И массаж здесь не является исключением.

Нагрузка на грудную клетку может вызвать нежелательную реакцию организма.

При массаже людям, страдающим заболеваниями дыхательных путей, не рекомендуется пользоваться ароматическими маслами, так как они могут вызвать обострение заболевания. Например, масло лаванды способно привести к очередному приступу астмы.

Только один вид массажа не причинит вред как здоровому, так и больному человеку. Речь идет о бесконтактном массаже, который производится путем воздействия тепла руки на больной участок тела. Этот вид массажа не пользуется особой известностью и популярностью, но в сочетании с лечением, предлагаемым традиционной медициной, дает свои ощутимые плоды.

Зона легких располагается под горлом; воздушный (или бесконтактный) массаж этой зоны рекомендован при бронхиальной астме, бронхите и легочных заболеваниях.

Относительно беременности и совместимости ее с посещениями бань и саун у врачей нет единого мнения, но все же попытаться систематизировать рекомендации специалистов и привести их к относительному единству можно. Еще в древние времена на Руси бани считались исключительно благоприятным местом, так что бабки-повитухи специально отводили беременных рожать в них. Считалось, что там роды должны пройти более благополучно.

Собственно, такая традиция имеет свое логическое объяснение: ведь в бане всегда тепло и влажно, кроме того, после родов можно и роженице искупаться, и новорожденного омыть.

Но не будем забывать о том, что между русской крестьянкой и нашей современницей – огромная разница во всем. В те времена русские бабы, как известно, и в поле рожали, и под стогом кормили, и вообще, по художественному описанию Некрасова, и коня на скаку останавливали, и в горящую избу входили.

Ныне же все изменилось: природа, экология, здоровье, привычки и нравы. И то, что раньше считалось естественным и необходимым, сейчас просто забыто или считается спорным и сомнительным.

Так что в настоящее время, учитывая хрупкость и изнеженность современной женщины, редкий врач решится дать беременной совет отправиться в баню и как следует там попариться. Думается, что пословица «жар костей не ломит» явно не для беременных, и об этом стоит помнить каждой женщине, готовящейся стать матерью.

Ведь издавна известно и то, что горячая баня, особенно с паром, может спровоцировать выкидыш. То есть помимо того, что русские женщины испокон веков рожали в банях, эти же бани тому, натопленные как можно жарче, служили и для достижения прямо противоположных целей. Знахарки рекомендовали такие бани, кто стремился избавиться от последствий прелюбодеяния – то есть от нежелательной беременности.

В настоящее время каждая женщина, ожидающая прибавления семейства, должна знать, что очень горячая вода, а также высокая температура в бане вызывают повышение давления и температуры тела, это, в свою очередь, может повлечь за собой самопроизвольный аборт.

Медики же вообще считают, что первые два месяца каждая беременная должна быть предельно осторожна, так как ее организм физиологически еще не совсем перестроен. Особенно опасными в этом плане являются дни, совпадающие с предполагаемыми днями менструации. В эти дни врачи вообще рекомендуют мыться только под теплым душем.

В более поздние сроки беременности париться также строго запрещается, так как это может вызвать выкидыш или преждевременные роды. Начиная с восьмого месяца беременности, желательно не принимать банных процедур и не париться. Во многих банях при топке выделяется углекислый газ, который может усугубить токсикоз или вызвать кислородное голодание. Это является еще одним доводом к тому, чтобы избегать бань во время беременности.

Если же беременная никак не может отказаться от бани, ей следует соблюдать определенные меры безопасности, которые сведут риск выкидыша к минимуму. Как известно, в банях очень часто бывает слишком жарко, отчего можно потерять сознание, получить тепловой удар. Во избежание этого следует сначала проверить, не очень ли жарко в бане. Если жарко, откройте дверь, заодно и проветрите помещение от углекислого газа.

Не следует беременным забираться на полки, так как сверху всегда жарче, да и спускаться оттуда опасно: можно упасть.

Не забывайте и о том, что там очень легко получить различного рода травмы – поскользнуться на кафеле, что для беременных очень опасно, так как удар может вызвать отслоение плаценты и гибель плода. К тому же ни одна будущая мама наверняка не захочет рожать в гипсе.

Не меньшую опасность представляют собой ожоги, которые легко можно получить при неосторожном обращении с горячей водой, а также при соприкосновении с раскаленным металлом. Для беременных это особенно опасно, так как ожоги вызывают интоксикацию (отравление) организма. Это связано с тем, что при распаде белков образуется всасывание токсинов клетками. Так что постарайтесь находиться на приличном расстоянии от раскаленных предметов и попросите кого-нибудь налить вам воду.

Не следует беременным поднимать тяжелые тазы с водой, так как при этом происходит сокращение мышц живота, что может повлечь за собой самопроизвольный выкидыш.

Собираясь в общественную баню, помните, что там вы рискуете подцепить какую-либо инфекцию, опасную не только для вас, но и для будущего ребенка. А придя туда, обязательно соблюдайте правила личной гигиены: имейте свою

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru резиновую обувь, свою мочалку, свой таз, захотев присесть, предварительно ошпарьте скамью кипятком, а потом обязательно постелите на нее что-либо. Заодно заранее подумайте, нет ли у вас аллергии на какие-либо вещества. Какие-нибудь ароматизаторы могут спровоцировать у вас обострение токсикоза, ведь обоняние у беременных более острое, чем у остальных женщин. Позаботьтесь заранее о том, чтобы приступ тошноты не застал вас врасплох. Возьмите с собой необходимые вам лекарства. Помните: никаких парных! Мечту попариться с веником тоже посоветуем отбросить до лучших времен, не стоит рисковать собственным здоровьем и жизнью будущего ребенка. В любом случае, все вопросы заранее обсудите с врачом, у которого стоите на учете. Он даст вам соответствующие советы.

Инфекционные заболевания

Инфекционные болезни представляют собой заболевания, причиной возникновения которых являются различные болезнетворные микроорганизмы. Зараженный человек может передавать их здоровому, если у последнего отсутствует иммунитет против той или иной инфекции.

Все инфекционные заболевания можно условно разделить на две группы: на вирусные и бактериальные.

К вирусным инфекциям относятся прежде всего ОРЗ (острые респираторные заболевания), ветрянка, краснуха, корь. От бактериальных инфекций они отличаются тем, что в борьбе с ними организм не имеет помощников в виде лекарственных препаратов. Вирус поражает клетки, поэтому любые попытки убить его искусственными методами чреваты гибелью самих клеток.

Заболевания, вызванные бактериальными инфекциями, лечатся антибиотиками – лекарственными препаратами, способными победить болезнь, не нанеся при этом организму особого урона. К ним относятся такие заболевания, как скарлатина, туберкулез, ангина, дизентерия, менингит, воспаление легких.

Чтобы не стать жертвой инфекционных заболеваний, необходимо вырабатывать себе иммунитет против них. Но время для укрепления своего здоровья надо правильно выбирать. Если вы абсолютно здоровы, закаливайте свое тело какими угодно методами и когда угодно. Но если вы уже страдаете каким-либо инфекционным заболеванием, о закаливании придется забыть до полного выздоровления.

Инфекционным больным вход в баню запрещен. Запрет накладывается по нескольким причинам.

Во-первых, любые водные процедуры замедляют процесс выздоровления, а нередко могут привести к осложнениям, причем как самого заболевания, так и его последствий.

Перепады температуры тела, которыми непременно сопровождаются водные процедуры и прием ванны или душа, вредны для ослабленного организма. Если здоровый человек без особого труда может контролировать и при необходимости регулировать температуру тела, когда меняется температура внешней среды, то зараженному инфекцией сделать это почти невозможно. Когда вы горячий и распаренный выходите из жаркой парилки, резкий перепад температуры воспринимается нездоровым организмом особенно болезненно и может вызвать обострение.

Ослабленному больному организму необходим полный покой. Поэтому ни баню, ни массаж он по достоинству оценить не сможет. Больше того, все это пойдет ему только во вред.

Во-вторых, в общественных местах зараженный человек передает инфекцию здоровым людям. При этом непосредственный контакт между ними вовсе не обязателен. Здоровому человеку (особенно если его иммунная система не укреплена) достаточно зайти в помещение, в котором до него находился носитель инфекции, и он может заразиться. Ведь переносчиком любой инфекции может выступать даже воздух. Особенно воздух влажный, как раз такой, каким отличается баня.

В-третьих, зараженный воздух отрицательно сказывается на самом больном. Всем известен призыв врачей как можно чаще проветривать помещение, в котором находится больной человек. Благодаря этой процедуре зараженный воздух выветривается, а свежий, чистый, заполняет помещение. Постепенно и этот воздух наполняется микробами, которые вызвали появление болезни, и опять комната подвергается проветриванию. Таким образом постепенно болезнетворные микроорганизмы выводятся из тела больного, а его легкие заполняет здоровый чистый воздух.

А что же происходит в бане? Человек в течение продолжительного времени находится в помещении, в котором его окружает горячий влажный воздух. Но температура воздуха не настолько высока, чтобы привести к гибели микробов.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
И в результате больной остается в закрытом помещении один на один с болезнетворными микроорганизмами, которые получают прекрасную возможность для размножения. Такая обстановка не пойдет вам на пользу, а может только поспособствовать дальнейшему развитию заболевания.

В-четвертых, баня во многом напоминает спортивную тренировку. Если правильно парить тело веником, оно подвергается физической нагрузке, которая, постепенно нарастая, становится достаточно серьезной и затрагивает все органы и в первую очередь сердечно-сосудистую систему. Но, как известно, физическая нагрузка ослабленному организму противопоказана.

В-пятых, поверхность кожи при инфекционных заболеваниях ни в коем случае нельзя парить веником и вообще подвергать распариванию. Это усугубит состояние больной кожи и замедлит процесс ее выздоровления.

Противопоказано больному закаливание методом гидротерапии, к которой относятся обтирания, обливания, контрастные и холодные души. Больному человеку необходимо держать свое тело в тепле, чему вовсе не способствуют вышеперечисленные процедуры. Во время инфекционной болезни нужно стремиться к тому, чтобы максимально повысить внутреннюю температуру. Только в этом случае организм сможет бороться с болезнетворными микробами и окончательно их обезвредить, особенно если инфекция вирусная.

И конечно же, противопоказано больному человеку заниматься таким видом закаливания, как моржевание. Далеко не каждый здоровый человек сможет выдержать температурную нагрузку, которую смело принимают на себя «моржи». Что уж говорить о человеке, страдающим инфекционным заболеванием? Больной организм не способен противостоять холоду и самостоятельно производить процесс терморегуляции. Кроме того, зимнее купание обязательно должно быть дополнено физическими упражнениями, которые больному человеку ни в коем случае нельзя выполнять.

При инфекционных заболеваниях, которые сопровождаются покраснением кожи и сыпью, выступающей на ее поверхности, например при кори, краснухе, ветряной оспе строго противопоказаны обтирания. Когда кожа находится в таком болезненном состоянии, ее нельзя подвергать еще большему раздражению. Подобные действия обязательно вызовут отрицательную реакцию, ухудшат состояние кожи и замедлят процесс выздоровления.

Исходя из этих же соображений, не рекомендуется при раздраженной коже делать больному массаж и самомассаж. Больная, зараженная кожа нуждается в полном покое, как и ее владелец. Кроме того, если здоровый человек будет делать массаж зараженному инфекционным заболеванием, инфекция обязательно передастся ему.

Даже если заболевание не вызывает болезненных ощущений кожи, не стоит подвергать ее внешнему воздействию, такому, как, например, массаж.

Прием ванн (как холодных, так и теплых) вреден для людей, страдающих каким-либо воспалительным заболеванием.

Горячая вода может привести к распространению воспалительного процесса, в медицине этот процесс получил название «генерализация». К генерализации приводит то, что во время распаривания тела в организме активизируются обменные процессы. Поэтому больным инфекционными заболеваниями вообще не рекомендуется мочить тело во время болезни, лучше отложить любые водные процедуры до полного выздоровления. Тем более запрещена инфекционным больным баня, где температура воды и воздуха поднимается выше 60 °С.

Грибковые заболевания

Мы уже упоминали о том, что в нагретой бане гибнут очень многие микробы и болезнетворные организмы. Это в первую очередь касается микробов, вызывающих простудные заболевания и насморк. Но на грибковые заболевания чудодейственная сила щедрого банного жара не влияет. Более того, при несоблюдении определенных правил грибок может разрастись или перейти в хроническую форму.

Дерматомикозы (болезни кожи человека, вызываемые патогенными грибами – дерматомицетами) поражают различные участки кожи человека и ее придатков – ногтей, волос и вызывают зуд, жжение и покраснение, изменение структуры клеток пораженных участков. Если заболевание игнорировать, оно может перейти в тяжелую форму и сложнее будет его вылечить.

Человеку, который очень любит баню, нужно быть осторожным, так как там его могут подстеречь грибки. А вот человеку, который уже болен, но ходит в баню, нужно учитывать ряд противопоказаний и возможных последствий.

Дерматомицеты представляют собой споровидные организмы, и водная среда для них идеальна, а влаги в бане, как вы понимаете, предостаточно. Распаренное тело, раскрывшиеся поры кожи, на которые действует горячий воздух, активизируют процесс их размножения. На уже пораженных участках это

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru вызывает в дальнейшем еще больший зуд и покраснение, так как грибок получает своего рода подпитку. Подобные условия способствуют и распространению грибка на непораженные участки. Когда вы намыливаете все тело, а делаете вы это одним куском мыла, то тем самым переносите споры грибка на все тело. Если вы используете не мыло, а скажем гель, но при этом моетесь мочалкой, все равно опасность распространения грибка остается. Лучше в этом случае не мыться, а пропариться и облиться для контраста холодной водой. Особенность бани в том и заключается, что можно и не мыться, но выйти чистым: поверхностный слой грязи и отмершие ороговевшие клетки смываются после пропаривания и контрастного душа. Советуем все же не рисковать и перед баней определенным образом закрыть пораженные участки, чтобы они были недоступны для пара, мыла, мочалки и т. д. Одним словом, позаботьтесь заранее о своей безопасности, чем потом бороться с последствиями. Необходимо забинтовать или заклеить их лейкопластырем, а поверх герметично обмотать пакетом. Это будет способствовать сохранению постоянной температуры и не позволит порам широко раскрыться под воздействием пара. Если пораженными являются ногти рук, можно надеть перчатки. Но после выхода из бани лучше их больше не использовать или надевать только после обеззараживания – стирки, кипячения, глажки. А резиновые перчатки лучше выкинуть. Если пораженными являются ногти и кожа ног, наденьте носки и старайтесь их также после этого не использовать. Если вы не сторонник посещения бани хоть в какой-то одежде, будь то перчатки или носки, постарайтесь в этом случае не париться долго или вообще откажитесь от высокой температуры. Но тогда и сам процесс потеряет всякий смысл. Вы можете пропариться, но тогда ни в коем случае ничем не касайтесь пораженных участков и не вытирайтесь полотенцем, а обсохните естественным путем. Но лучше, конечно же, во время лечения грибкового заболевания вообще не посещать баню. Все сказанное выше касалось грибковых заболеваний кожи тела и ногтей, так как они открыты для внешних воздействий и больше других участков тела подвержены отрицательным воздействиям горячего банного воздуха. Необходимо помнить, что во время грибкового заболевания пораженный участок кожи очень слаб и не защищен от других подобных заболеваний. Вы можете одновременно заразиться другим грибом, что, естественно, осложнит дальнейшее лечение и принесет вам массу неудобств. Применение лекарственных средств также станет малоэффективным, так как не все они сочетаются при лечении разных видов грибов на одном участке кожи. Их параллельное применение может вызвать отрицательную реакцию и отразиться на общем состоянии здоровья. Существует разновидность грибковых заболеваний, поражающих волосяной покров тела – волосы головы, подмышечных впадин и лобковой части. В случае с двумя последними участками тела можно посоветовать перед баней сбривать волосы безопасной бритвой, которую в дальнейшем лучше не использовать. Что касается волос головы, пораженных грибом, необходимо перед баней смазать волосы и кожу голову специальным раствором, прописанным для лечения, и обмотать ее платком или надеть целлофановый пакет. Это будет способствовать вылечиванию, так как во время пропаривания поры кожи головы и волос откроются и лечебный раствор глубже проникнет в структуру клеток. Ополосните в конце процедур голову теплой водой или, что еще лучше, подержите некоторое время голову в тазу с прохладной водой: поры закроются и грибок будет менее опасен, во-первых, для других посетителей бани, а во-вторых, для других участков вашей кожи. Среди грибковых заболеваний существует разновидность грибов, поражающих половые органы и участки кожи вокруг них. Они опасны тем, что без лечения переходят внутрь половых органов или попадают в мочеиспускательный канал, а в этом случае их лечение усложняется и заболевание может перейти в хроническую форму и стать причиной бесплодия. При подобных грибковых заболеваниях лучше вообще отказаться от мыслей о бане. Половая сфера вообще подвержена больше всего в условиях бани грибковым и инфекционным заболеваниям, так как открыта для внешнего и внутреннего воздействия, особенно у женщин. Если вы заботитесь о своем здоровье, ходите в баню в трусах. Тем, кто уже болен, советуем также посещать баню в трусах и стараться не садиться на банные скамейки, так как через ткань может попасть влага со скамейки. Старайтесь вообще не соприкасаться пораженными участками кожи половых

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
органов с какими-либо предметами. Ваш организм, иммунная система ослаблены, значит, есть вероятность заразиться другим инфекционным или грибковым заболеванием. В этом случае болезнь протекает сложнее и приносит массу неприятных ощущений, а процесс лечения невероятно осложняется. Вы подвергаете опасности не только себя, но и людей, которые придут в баню после вас. Значит, лучше вообще отказаться от посещения бани. Вы сами можете стать жертвой своей «прихоти», заболев второй раз после посещения этой же бани уже после того, как вылечитесь: грибки очень живучи и прекрасно сохраняются и размножаются в сырой среде и не всегда гибнут даже при резких перепадах температуры.

Дерматиты, экземы и т. п.

Дерматиты и экземы – еще одна пара заболеваний, наличие которых делает невозможным посещение бань и парных. Основная проблема, возникающая у больных с подобными заболеваниями, состоит скорее не в том вреде, который наносит воздействие горячей воды и пара на поверхность кожи, подверженной заболеванию, и не опасность заразить других посетителей, а в неадекватной реакции окружающих на выставленные на обозрение проблемные участки тела. Дело в том, что страх заразиться уходит корнями в глубины нашего подсознания и практически неискореним несмотря на увещания разума. Так, например, больные лепрой (проказой), которая совершенно не заразна ни через непосредственное прикосновение, ни через прикосновение здоровых людей к предметам, к которым ранее прикасались больные, с давних времен и вплоть до наших дней вынуждены тщательно скрывать свою болезнь и избегать бань и пляжей по причине боязни окружающих заразиться.

Если вы имеете подобное заболевание или же любое другое, симптомом которого является высыпание на коже, воздержитесь от посещения бань и парных. В настоящее время в неблагоприятных экологических условиях часты аллергии различной этиологии, причем в большинстве случаев они сопровождаются именно высыпанием на коже.

Больным, имеющим подобные высыпания, посещение бань не рекомендуется по нескольким причинам:

1. воздействие горячей воды может вызвать усиление покраснения;
2. помимо этого, могут усилиться жжение и зуд кожных покровов даже на участках тела, где до этого высыпаний не было;
3. воздействие воды может привести к размоканию коросты, образовавшейся на участках, подверженных аллергии, что грозит свободным проникновением разного рода инфекций к открывшимся участкам нежной кожи;
4. расчесанные участки кожи особенно восприимчивы к всевозможным инфекциям, поэтому при возникновении свежих расчесов посещение бани категорически запрещено;
5. используемые в парных травы могут служить дополнительным раздражающим фактором для воспаленной кожи;
6. использование веников на коже, покрытой сыпью, может вызвать сильнейшее раздражение. Помимо этого, если веник использовался или будет использоваться кем-то другим, велика опасность заражения.

Если аллергия привела к высыпаниям в области лица, ни в коем случае не заходите в парную. Раздражение воздействием горячего пара может нанести лицу непоправимый урон.

Само собой разумеется, что носителям инфекционных сыпей не стоит ходить в бани и парные. Здесь мы имеем в виду не возможность обострения болезни, а опасность заразить других людей.

То же самое относится к больным чесоткой. Это заболевание инфекционное, значит, посещение мест общественного купания строгойше запрещено.

Для установления точного диагноза обратитесь в специализированную клинику.

Если наличие инфекции подтвердится, отложите посещение бани до выздоровления.

Тем более нужно отказаться от бань и парных больным венерическими заболеваниями, сопутствующим симптомом которых является высыпание на кожных покровах.

Если у вашего ребенка детский диатез, не стоит водить его в баню, так как подобные процедуры могут вызвать сильное раздражение нежной детской кожи, которое принесет малышу страдания и будет трудно поддаваться лечению.

Проявления взрослого диатеза также должны остановить вас от похода в баню или парную независимо от места расположения очагов раздражения.

Появление экзем различной этиологии, независимо от того, физические, химические или какие-либо другие факторы привели к их возникновению, должно предостеречь вас от посещения бань, так как воздействие горячей воды и пара в данном случае далеко небезопасно.

О пользе банных процедур и закаливания. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru
Дело в том, что поверхность кожи, подверженной экземе, чрезвычайно чувствительна к любым прикосновениям и воздействиям вне зависимости от того, вода это, мыло, шампунь, мочалка или веник для парной.

Ни в коем случае не нужно допускать грубого воздействия на поверхность больной кожи. Если необходимо помыться, не дожидаясь улучшения ее состояния, используйте мягкие детские мочалки или даже сложенный в несколько раз кусок мягкой ткани, специальное детское мыло со смягчающими веществами. Постарайтесь, чтобы в мыле не было раздражающих добавок. Используйте мягкий детский шампунь.

Если экзема располагается на руках, попросите кого-нибудь из родных помочь вам. О подобной помощи в бане не может быть и речи.

Естественно, при наличии экзем категорически запрещены посещения парной (тем более если экзема гнойная). Воздействие горячего пара может вызвать истечение гноя, что приведет к опасности заражения других посетителей парной.

Еще легче спровоцировать истечение гноя при использовании в парной веников. Длительное нахождение в парной может привести к началу усиленного воспалительного процесса, для погашения которого вам потребуются инъекции антибиотиков.

При наличии дерматитов посещение бани может легко спровоцировать возобновление зуда и жжения, расширение площади покраснения, вызвать обновление заболевания даже в периоде излечения.

Нахождение на помывочных поверхностях (лавках в банном отделении, ступенях в парной) может закончиться сильнейшим раздражением верхних слоев эпителия кожи, трудно поддающихся лечению.

Поэтому больным всеми вышеописанными заболеваниями необходимо воздерживаться от посещений бань и парных и принимать гигиенические и оздоровительные процедуры в домашних условиях.

Заключение

Вы прочли книгу «О пользе банных процедур и закаливания». Надеемся, вы внимательно отнеслись к ней и почерпнули массу интересных и полезных для себя сведений. В этой книге представлены разнообразные процедуры, лучшим местом для проведения которых считается баня. Русская баня издревле пользовалась успехом у всего населения нашей страны. Еще в древности завоеватели и просто приезжие удивлялись столь странному обычаю русских – париться в обжигающем влажном воздухе и хлестать друг друга вениками. Тем не менее медицинские исследования доказали пользу банных процедур для здоровья.

Недаром русских в древности называли богатырями – совершенство тела и духа достигалось именно с помощью банных процедур. Даже говорили, что баня очищает не только тело, но и душу, и разум. Впоследствии водные процедуры прочно вошли в жизнь каждого цивилизованного человека. Это и всевозможные сауны, джакузи и обычный душ. Но ничто не сравнится с русской баней по целительным свойствам. Влажный, наполненный ароматами трав банный воздух благотворно воздействует на каждую клеточку нашего тела. В зависимости от выбранного веника, можно воздействовать на различные органы тела, и действие это будет сильным и эффективным.

Вы прочли о том, как правильно париться в бане, как часто, как долго надо это делать. Вы узнали, что вам понадобится в бане, как избежать травм в ней, чтобы лечение не искалечило и чтобы не отправляться после него в больницу с ожогами и переломами. Не стоит думать, что травмы – прерогатива исключительно аварий на дорогах. Получить травму можно где угодно, и баня – не исключение. Но меры предосторожности, о которых мы рассказали в одной из глав нашей книги, помогут вам избежать досадных случайностей. Главное – следуйте нашим рекомендациям и парьтесь на здоровье. А уж о здоровье вашем позаботится баня – горячий воздух, веничек и прочие процедуры гарантируют прекрасное самочувствие и хорошее настроение. Так что смело парьтесь в бане и будьте здоровы.

В книге, которую вы держите в руках, собраны многие сведения о бане. Баня – панацея от всех бед, как говорится. И вы сами убедитесь в этом. Банные процедуры способны излечить многие заболевания, укрепить иммунную систему, даже помогут приблизиться к идеалу красоты. Так что если вы считаете недостатком, например, лишний вес, смело идите в баню, она поможет вам справиться с этой проблемой, возникшей из-за слишком неподвижного образа жизни. Пользы будет гораздо больше, нежели от всевозможных пищевых добавок. К тому же уход за телом облегчается, так как поры кожи под воздействием горячего пара расширяются и все целебные вещества проникают в клетки на оптимальную глубину.

Массаж, как известно, приобретает все большую популярность. Но массаж в бане наиболее эффективен. Даже само по себе почти ритуальное, традиционное

О пользе банных процедур и закаливании. Илья Пирогов buckshee.petimer.ru хлестание вениками (какая же банька без хорошего веника) – прекрасный и очень эффективный массаж. Такое хлестание усиливает приток крови к коже, улучшает обмен веществ и способствует расслаблению уставших мышц. Но вы об этом гораздо более подробно прочитали в одной из глав нашей книги.

Рассказали мы и вам о противопоказаниях банных процедур. В этом плане мы руководствуемся словами древнего врачевателя: «Не навреди». Не всем полезна баня. При некоторых заболеваниях она может усугубить заболевание. Но об этом вы также успели узнать в одной из глав книги.

Закаливание – прекрасный способ повысить иммунитет и укрепить защитные функции организма. И баня – идеальное место для закаливания. Перепады температур (например, попарившись, вы обольетесь прохладной водой или искупаетесь в бассейне) тренируют сердечно-сосудистую систему. К тому же закаливание вообще очень полезная процедура, позволяющая избавиться от склонности часто заболеть, простужаться. Как известно, простудные заболевания – настоящий бич нашего времени. Они надолго выбивают из рабочей колеи, в самый неподходящий момент заставляют забыть о реализации планов. А при регулярном закаливании организм укрепляется и становится гораздо более стойким к всевозможным инфекциям. Но и об этом вы уже знаете.

Итак, вы ознакомились с уникальной в своем роде книгой о бане и банных процедурах. Нигде вы не найдете столь полных и разнообразных сведений об этом методе лечения и профилактики всевозможных заболеваний. Надеемся, вы почерпнули из нее массу интересных, а главное – полезных сведений о лечении и уходе за кожей. Лечение банными процедурами – один из самых древних методов врачевания. Но в этой книге есть сведения не только о традиционных методах лечения в бане, но и о последних разработках врачей и косметологов, которые помогут вам привести себя в порядок.

Надеемся, вы почерпнули много полезных сведений как о методах оздоровления и лечения, так и о методах закаливания. Мы постарались сделать так, чтобы и прекрасная половина человечества не осталась обделенной вниманием, – им мы посвятили главы об уходе за собой и о методах похудения.

Прочитав эту книгу и решив поправить свое здоровье, не отказывайтесь от такого оздоравливающего средства, которое широко использовали наши предки в течение многих веков да так успешно, что легенды о силе и здоровье русичей распространились повсеместно. Предлагаем и вам приобщиться, приобрести столь же крепкое здоровье.

Хочется надеяться, что теперь простуды и хвори будут обходить ваш дом стороной, а сами вы напрочь забудете, когда в последний раз посещали участкового терапевта.

Желаем вам здоровья и долголетия!

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения.

Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> приятного чтения!