

Правила поведения в бане



Правила поведения в бане в первую очередь необходимы для личной безопасности любого человека. сила великая.

А при неправильном отношении к этой силе, возможны очень плачевные последствия.

Здоровым людям баня поможет поддержать жизненную энергию и избегать болезней.

Баня — это лекарство, но любым лекарством надо уметь пользоваться!

Правила Русской бани

- Привыкать, адаптироваться к жару бани нужно постепенно и осторожно. Не подстраивайтесь под чужое состояние!
- Нельзя переедать перед приёмом парилки, но и натощак идти в баню нежелательно. За 2-3 часа можно скушать лёгкую пищу — фрукты или овощи
- Нельзя принимать алкогольные напитки перед баней и во время банной церемонии. После прогрева организма алкоголь полностью растворяется в крови. Поэтому могут возникнуть отравления организма различной тяжести. Кроме этого, человек в состоянии алкогольного опьянения не может адекватно оценивать ситуацию, так как реакции его притуплены.
- Перед заходом в парилку желательно принять тёплый душ без мыла.
- Что бы защитить голову от перегрева нужно одевать шапку для бани. Нельзя расчёсывать в бане волосы, они пострадают от высокой температуры.
- Для защиты рук необходимо одевать [банные рукавицы](#).
- Самое лучшее положение при парении — лёжа, банный жар парилки равномерно действует на всё тело, мышцы расслабляются и очень хорошо пропариваются.
- Табак не совместим с баней. В бане возрастает потребность в кислороде в несколько раз. Сигареты, напротив, уменьшают потребление кислорода, это может привести к кислородному голоданию в сердечной мышце и нарушению деятельности головного мозга
- В баню не одевают металлические украшения, часы, заколки для волос так как под воздействием высокой температуры любой металл сильно нагревается. Как следствие, вы можете получить ожог в бане.
- Постоянно вытирайте пот, который появляется во время парения, так как скапливающаяся влага тормозит выведение шлаков из организма.
- Париться веником сподручней вдвоём. Это хорошо с точки зрения безопасности (если одному станет плохо, то другой придёт на помощь).
- Не гонитесь за рекордами на время пребывания в парилке. Стандартное время пребывания в парилке ограничивается 15-20 минутами.
- После посещения парной желательно принять контрастный душ