



ВЫБИРАЕМ БАНЮ



Хамам – турецкая баня

40-45°C 90-100%

Паровая баня, мягкие режимы с повышенной влажностью. ИК излучение – 0-50%. Пять комнат с различной температурой воздуха.

Баннный ритуал: парная – бассейн с теплой водой – парная – пенный массаж и пилинг – бассейн с термальной водой – чаепитие.

Лечит: бронхит, астму, кожные проблемы.



Офуро – японская баня

35-50°C 45-100%

Баня восточной технологии, бочки с водой и бочки с камнями и опилками. ИК излучение только при использовании камней и опилок – 50-80%. Состоит из деревянной бочки с внутренней или наружной печкой из нержавеющей стали. Парятся в горячей воде с добавлением эфирных масел или в кедровых опилках с добавлением лекарственных трав.

Баннный ритуал: бочка (5 мин.) – отдых на кушетке. Для желающих избавиться от лишнего веса отдыхать лучше завернувшись в одеяло.

Лечит: заболевания почек, верхних дыхательных путей.



Финская сауна

90-110°C 3-8%

Сухая сауна, жесткие режимы. ИК излучение – 30-50%. Состоит из парной и комнаты отдыха.

Баннный ритуал: парилка 10 мин. – бассейн с холодной водой –отдых. Повторять, увеличивая продолжительность времени в парной.

Лечит: астму, варикоз, кожные заболевания.



Ирландская баня

25-60°C 40-65%

Паровая с мягким теплом. ИК излучение – 40-80%. Состоит из трех помещений с разницей в температуре.

Баннный ритуал: комната с температурой 25-27°С – комната с температурой 32-35°С– комната с полом, через который проникает горячий воздух с температурой 60°С – бассейн – отдых.

Лечит: ревматизм, кожные заболевания.



Русская баня

45-65°C 40-65%

Паровая с мягким теплом. ИК излучение – 40-80%. Состоит из предбанника, парной и моечной.

Баннный ритуал: моечная – парная – парная с веником – обливание холодной водой (10-15 сек.), бассейн или сугроб – парилка – отдых в моечной.

Лечит: ревматизм, подагру, простуду.



Общие правила



при посещении бани

С лёгким паром!



Баня полезна для здоровья: регулярное посещение бани способствует тренировке, закаливанию организма, а иногда является лечебным методом при таких заболеваниях, как ревматизм, подагра, болезни почек, неврозы. Также

при посещении бани укрепляется иммунитет, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Правила посещения бани:

- ♦ отправляясь в баню, рекомендуется взять с собой следующие принадлежности: простыни для закутывания, махровые полотенца, фетровую шапку для защиты головы и волос от перегрева, моющие средства для головы и тела, моющиеся тапочки для предотвращения заражения грибковыми заболеваниями.



- ♦ перед тем как зайти в парную необходимо принять теплый душ, но не мочить голову, чтобы не было перегрева; мыться с мылом необходимо после окончания парной процедуры;
- ♦ не следует употреблять пищу за 1,5-2 часа до посещения бани (замедляется процессы пищеварения из-за отлива крови от внутренних органов к коже);
- ♦ в парной нужно дышать носом, чтобы исключить пересушивание бронхов и легких горячим паром;
- ♦ при выходе из парной рекомендуется прохладный душ или посидеть, завернувшись в простыню, а затем можно нырять в сугроб и ледяную воду;

- ♦ во время отдыха и в перерывах между заходами в парную нужно пить травяные чаи или напитки из ягод и фруктов, чтобы восполнить потерю жидкости с потом. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки, так как повышается нагрузка на организм и снижается целебный эффект бани.



Общие правила гигиены в бане

Теплый и влажный воздух – идеальная среда для распространения болезнетворных микроорганизмов. Чтобы посещение парилки было безопасным для здоровья, во всех помещениях бань должна поддерживаться чистота. Для предупреждения распространения инфекционных заболеваний ежедневно после закрытия бани проводится влажная уборка всех помещений, дезинфекционная обработка инвентаря и оборудования.

Каждый посетитель должен со своей стороны заботиться о соблюдении правил личной гигиены в бане и сауне:

- ♦ перед походом и после посещения парной посетители должны принимать душ с теплой водой;
- ♦ чтобы защитить ноги от грибка, желательно использовать закрытые резиновые тапочки с нескользкой подошвой;
- ♦ общественная баня должна проветриваться не менее пяти раз в час, а в домашней парилке воздух нужно обновлять после каждого сеанса банных процедур.

Противопоказания для посещения бани:

- ♦ при обострении хронических заболеваний; при острых простудных заболеваниях инфекционной природы;
- ♦ при гипертонической болезни;
- ♦ при злокачественных новообразованиях;
- ♦ при склонностях к кровотечениям, тромбозам и эмболиям;