Баня летом

В народе бытует мнение, что летом посещать баню вредно для организма. Но это мнение ошибочно. На самом деле баня полезна в любое время года, вне зависимости от погоды на улице. Более того, регулярное посещение бани способствует омоложению организма, оно делает кожу упругой, оказывает профилактическое действие.

**Баня помогает в очищении кожи**

Баня - настоящее спасение для кожи летом. Так как именно летом кожа подвергается воздействию ультрафиолетовых лучей, что отрицательно сказывается на ее состоянии, необходимо, чтобы из кожных покровов выходили все токсины. Тогда и приходит на помощь баня. Она открывает поры, очищая их, и тем самым способствуя выходу токсинов.

**Баня плодотворно влияет на сердечно – сосудистую систему**

Сердечно - сосудистая система переживает настоящую тренировку в результате контраста температур. После того как человек посетил баню, никакие уличные температуры ему не страшны, дышать становится значительно легче и приятнее.

**Летняя баня поможет закалить организм**

Помните, что закаляться надо постепенно. Выйдя из парилки, обдайтесь летней водой, потом более холодной. Та самая перемена температур, которая есть в парной во время её охлаждения под немного тёплой или даже прохладной водой, поможет организму бороться зимой с простудами.

**Баня поможет похудеть**

Как правило, в бане человек потеет, а при потении затрачивается энергия. Каждые проведенные в бане 15 минут поспособствуют уходу из организма 1-1.5 литров жидкости, следовательно, 500-600 Ккал. Такого эффекта не сможет дать ни одно физическое упражнение.

**Баня подготовит к поездке в тропики и субтропики**

Регулярное посещение бани окажется полезным, если вы собираетесь отправиться в тропики или субтропики. Даже если путешествие намечается на зиму, а вы весь год регулярно посещали баню, акклиматизироваться будет гораздо легче.

**Баня снимет усталость**

Лето - идеальное время для борьбы с накопившейся усталостью, а баня – лучшее средство для устранения усталости. Доказано, что жар воздействует на такие рефлекторные зоны через кожу, которые в свою очередь влияют на внутренние органы. Происходит выброс гормонов, способствующих улучшению настроения и борьбе со стрессом, происходит мышечная релаксация.

Банный отдых сам по себе предполагает великолепное времяпрепровождение, ведь в современных банных комплексах есть также сауны, бассейны, джакузи, бильярдные залы и многое другое. К тому же в связи с тем, что баня не так популярна в летний период, для клиентов, решивших всё-таки посетить её, делаются существенные скидки и действуют специальные предложения.