Попаримся! Баня или сауна? Что и как.

Как хочется расслабиться каждому из нас. С этой проблемой может справится, хороший пассивный или активный отдых. Многие люди любят ходить в баньку и сауну. В которых, приятно посидеть и пообщаться в другой совсем обстановке со своими знакомыми, или одному не думая ни о чем, просто поседеть и расслабится. Кому-то секреты банного мастерства достались по наследству, а кто-то вырос в русской деревне. Но жители современных городов просто не знают, как правильно парится, и не знакомы с правилами посещения бани. Но какой можно выбрать для себя вариант? Баня или сауна на невском 60. И какое различие между ними?!

Что нужно:

1. Полотенце
2. Шапочка
3. Резиновые тапки
4. Простынку или халатик

Приготовились, теперь в путь.

**Русская баня. Небольшой мастер класс!**

Обязательно должны быть венички, которые не заливаются кипятком, а просто теплой водой. Для того чтобы размягчились. Венички дубовые или березовые, можно саккомпанировать. Пар медленно должен поступать в помещение. Парится лучше лежа, так на сердце меньше нагрузки. Как только нагрелось помещение, начинаем потихоньку, помалому, работать веничками. Прекрасно очищает поры и создает ощущение бодрости.

Не выбивая из себя душу!

Потом **термические процедуры**, такие как:

* Обливание холодной водой(контрастный душ)
* Снег, обтирания(можно самому или с помощью друзей)
* Купель

Эти термические процедуры укрепляющие, тонизирующие, очень целебные для организма. Время от времени нужно выходить на свежий воздух, подышать.

Неотъемлемой частью банной процедуры, является чаепитие. Происходит оно в несколько этапов:

* После первого пропаривания пьются теплые чаи с настоями трав
* В конце процедуры можно выпить чай со льдом, и добавить лимончик, чтобы охладится
* Зеленый чай
* Чабрец и другие травы

**И не забываем**! Должно быть, все поэтапно и постепенно.

**Банька суеты не терпит! С легким паром!**

**Поговорим о сауне!**

В сауне низкая влажность воздуха от 10-20 процентов. Человек при этом активно потеет. Перед сауной нужно принять душ и обтереться полотенцем. Нельзя мочить голову, волосы должны быть сухими. Во избежание перегрева головы.

Применяется сухой горячий пар, который, может достигать температуры и 100 и 120 градусов. И именно за счёт того что он сухой, гораздо легче переносится организмом. Каменка которая присутствует в сауне, на нее брызгают водой не для того чтобы создать какой-то густой и влажный пар, а для того чтобы придержать горячий пар и добиться того или иного аромата применяя для этого различные настои и эфирные масла.

Веники в финской бане не применяются. При такой температуре человек потеет достаточно быстро и все процессы свойственные бани, проходят достаточно интенсивно. Главное делать это, без экстремизма стараясь друг друга пересидеть. И не сидеть до изнеможения.

Как только почувствуете, что сердцебиение участилось, что вам уже хватит, это значит: выходим, отдыхаем, дышим, пьем минеральную воду, чай или любые другие напитки. И продолжаем!

Очень важно в финской сауне правильно дышать. Чтобы горячий пар прогревал всю нашу дыхательную систему. Не торопясь, чередуя вдохи ртом и носом. Тогда и ароматерапия пойдет вам на пользу.

В любой бане в качестве напитков рекомендуется пить травяные напитки и всевозможные соки и настои. Нет, не было и никогда не будет бань, которые рекомендуют пить алкогольные напитки. Вот так вот применяя всевозможные травы и эфирные масла, можно увеличить действие финской сауны и добиться положительных и полезных воздействий на организм.

Процедуры:

* Купель
* Обливание или бассейн(, окунуться)

В сауне париться размерено, не торопясь, спокойно без лишних особых движений и конечно же без веников. В температуру 100 с лишним градусов и так дает огромный эффект прогревания и пропаривания, так что лишних движений не требуется.

Для укрепления сосудов и закаливания организма, всегда приняты контрастные процедуры.

Можно бесконечно спорить какая баня лучше русская, финская или какая-то другая. Лучшая та парилка, которая у вас есть, которую вы любите, и та, в которой вы умеете делать все правильно и с толком.

И еще раз вспомним, что это сухая баня и в ней не применяются веники, но применяются всевозможные ароматные настои, прекрасно применяется мед. Нужно менять свое отношение к своему здоровью. То, что делаем мы в своей жизни и как поступаем в отношении себя, не маловажно. И когда мы отдыхаем, мы чувствуем себя сильнее и увереннее. Очищается наш разум и дух. Нас наполняет ощущение легкости и стремление идти вперед.

Какой вариант выбрать, только зависит от вас. Но самые лучшие сауны и бани только у нас. Все только самое наилучшее в вашем распоряжении.

Однако необходимо помнить, о том, что людям имеющие какие либо проблемы с дыхательной системой, сердечно сосудистой системой, посещать сухие парные не рекомендуется. Так как можно навредить организму. А влажный воздух помогает избавляться от большого количества заболеваний.

От самих слов баня и сауна подымается настроение. Прийти отдохнуть, пару килограммов веса сбросить. Снятие усталости и стресса. Поиграть в бильярд с друзьями, поболтать и посекретничать. Отметить любое мероприятие или быть заядлым «парильцем», приходить как можно чаще или один раз в месяц. Но попробовать и ощутить магию атмосферы и самочувствия должен каждый.

Действуйте правильно и грамотно, и результат будет замечательный, а настроение солнечное.