



Эрки Хелимаа написал, Юхи Тантту нарисовал

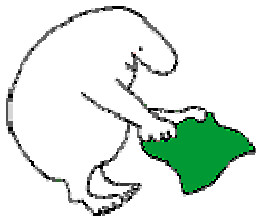
Баня – это не забраться на полок и пропотеть от жара каменки, это многоступенчатый ритуал. При соблюдении следующих советов, баня взбодрит вас и вы получите огромное удовольствие.

Неправильно называть тепловые инфракрасные кабины ни баней, ни сауной!



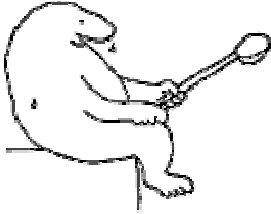
Отведите для бани достаточно времени, советуют правила Банного общества Финляндии. Поскольку правила составлены компетентной организацией, их стоит соблюдать. Но краткие рекомендации правил требуют дополнительных разъяснений

Сначала сходите в душ. Составитель правил наверное имел в виду общую банную гигиену. Поэтому совет нужный. Но есть и другая причина, почему хорошо сходить в душ, или летом искупаться. В жаркую баню приятнее идти, когда кожа мокрая. Есть, однако, много людей, которые держатся совершенно противоположного мнения и ходят в баню сухими, чтобы лучше чувствовать и даже видеть, как выступает пот. Значит, имеются две школы: мокрокожих и сухокожих. А если между их сторонниками возникает спор, то стараться помирить их бесполезно.



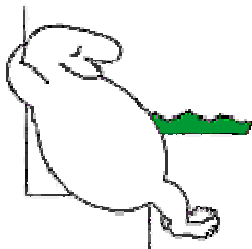
На полке хорошо сидеть на подкладке, советуют правила, наверное с той же мыслью о гигиене. Подкладку хорошо использовать и потому, что в жаркой бане и полки горячий, иногда даже жгучий.

Об условиях в парилке составитель правил упоминает лишь, что для бани достаточна температура **80-90°C (но не более 100°C)**. Влажность можно увеличивать, подбрасывая воду на камни. Хорошо знать и то, что на полке находятся до тех пор, пока самому парильщику приятно. Соревноваться в том, кто выдержит больший жар, вредно для здоровья и не уместно в бане.



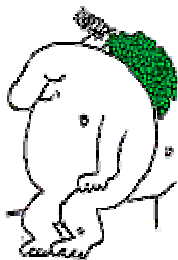
В бане положено потеть! Но многие посетители бани мало что знают о потении. Поэтому многие начинают совершенно неправильно: взобравшись на полку сразу бросают на горячие камни два или три ковша воды. Это ведет к внезапному тепловому шоку, такому удару на кожу, что парализуется нормальная деятельность потовых желез. Чтобы как следует вспотеть, нужно время. Для выделения пота парильщику, сидящему на полке в состоянии покоя, нужно повысить температуру тела на несколько градусов, как бы искусственно вызвать у себя жар. Времени для этого требуется 8-12 минут в зависимости от индивидуальной способности к выделению пота. Повышение температуры бани не ускоряет начало выделения пота; в этом отношении 80-градусная баня не уступает 100-градусной. В слишком жаркой и сухой бане пот сохнет сразу после выделения на коже.

Продолжайте подбрасывать воду и приступайте париться веником. Сверхудовольствие от пользования веником вы ощутите в парилке в момент, когда достигнут предел потения.

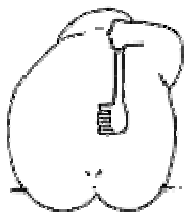


Резкий переход из жаркой бани на холод не рекомендуется. Заметьте: «резкий переход»! Для адаптации просто требуется определенное время, чтобы приспособиться, вот и все. А так прохлада и отдых – неотъемлемая часть бани. Самым большим недостатком городских бань является отсутствие мест для того, чтобы прохладиться. Лишь редко они оснащены подходящими открытыми террасами или балконами. А из бани на берегу вы можете прямо из пара бултыхнуться в освежающую воду, сменив парилку на купание. Зимой самые храбрые окунаются в ледяную прорубь или с наслаждением валяются на чистом, белом снегу. Только суровый север способен давать такие зимние удовольствия.

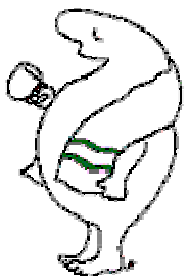
Перед мытьем грейтесь, а после мытья можете еще сходить в парилку. Этот совет содержит явный намек на то, что пора переходить к мытью, что составляет обязательную часть банной процедуры.



Народная традиция хранит различные бани, но не только «умывальню». Исследователи подсчитали, что раньше в бане расходовали только два три литра воды на человека. Теперь это изменилось. Воды расходуют обильно, а мыла намного больше нужного. И меньше хватило бы, так как основательное потение открывает поры кожи и удаляет из них жир, бактерии и всякую грязь. После того, как пропотел и хорошо ополоскал себя водой, парильщик, что называется, «банно чистый». Особенно всем матерям надо бы знать это, чтобы они перестали в бане мучить своих сынишек ненавистным излишне старательным мытьем.



Чередование парилки и охлаждения можно повторять по собственному вкусу, гласят банные правила. После мытья и купания в озере следует принять порцию остаточного пара невысокой температуры. Сколько раз принято или положено париться? Сколько хочется. Достаточно и одного раза, если так кажется. В цитируемых правилах говорят о трех разах, что кажется средним и умеренным числом. **В заключение ополаскиваются свежей водой.**



Потом отдохните и выпейте что-нибудь освежающее. Одевайтесь только после полного прекращения потения. После бани некуда спешить. Одежда тоже может подождать. Самочувствие райское, но не забывайте. Внемлите авторитетным заключительным советам Банного общества всем парильщикам: Перед баней и во время нее следует избегать алкоголя и обильной еды. К совместному времяпровождению после бани подходят легкие закуски и прохладительные напитки.

Неправильно называть тепловые инфракрасные кабины ни баней, ни сауной!