

Прежде всего вы должны усвоить **важные правила проведения банной процедуры**. В противном случае баня принесет только вред.

Нельзя посещать парную сразу после обильной еды, так как это оказывает дополнительную нагрузку на сердце. Ваше состояние будет тяжелым. Вы сразу ощутите вялость и равнодушие. В таком состоянии вряд ли вам захочется париться. Но нежелательно приходить в баню голодным или натошак.

Нужно обязательно съесть какую-нибудь легкую пищу

. Особенно полезны фрукты и овощи. Очень важно

после бани выпить сок

(березовый, яблочный, виноградный), минеральную воду, некрепкий чай с кислым вареньем, поест яблок, фруктов, что восполнит объем выведенной из организма жидкости. Делать это нужно после обтираний, приняв удобную позу. Вы должны знать, что

после бани сердце и сосуды сильно перегружены, поэтому нельзя пить алкогольные напитки, даже пиво

, хотя у многих это превратилось в традицию. В противном случае возможны инфаркты и инсульты. По этой же причине

избегайте пить после бани крепкий чай и кофе

. Принимайте банную процедуру, не забывая о чувстве меры.

Привыкать к банному жару нужно постепенно

. Важно, чтобы парная была с хорошими гигиеническими условиями: исправная вентиляция и чистота. Если вы пришли в парную первый раз, не пытайтесь подражать опытным парильщикам. У вас еще все впереди.

Нельзя сразу ложиться на самый верхний ярус

. Вам будет вполне достаточно недолго погреться на нижней полке. Таким образом, вы постепенно привыкнете к банному жару. Очень важно психологическое состояние перед посещением бани. Вы должны

идти в баню с уравновешенной психикой

. Настройтесь на ту мысль, что в бане жар будет приятный и ласковый. Многие боятся в первый раз посещать парную, но, ощутив благотворное влияние бани, каждый захочет испытать эти ощущения снова и снова. Старайтесь посещать баню в определенный день недели. Обычно это конец недели - пятница или суббота.

Для банной процедуры необходимы следующие предметы

:

мыло, мочалка, большое махровое полотенце, льняная простыня, шапочка, рукавица, веник и отвары из целебных трав

.