Міністерство освіти і науки України

Дніпродзержинський державний технічний університет

кафедра фізичного виховання

Р Е Ф Е Р А Т

На тему: "Природа приходить на допомогу: лазня чи сауна?"

Виконав:

А тут будет стоять ваша фамилия, имя и где вы учитесь :о)

Дніпродзержинськ 2001 П л а н:

1. Коротка історія російської лазні.
2. Російська лазня:
   1. Устрій лазні;
   2. Основні принципи ширяння.
3. Фінська лазня (сауна):
   1. Устрій сауни;
   2. Відміна сауни від російської лазні.
4. Вплив лазні на організм.
5. Основні правила користування лазнею.

Про користь лазні

Здавна відома любов російського народу до лазні. Не випадково в Росії народилася приказка: «Лазня парить, лазня править, баня усе поправить».

Не зменшилося аматорів попаритися й у наші дні.

Чим же порозумівається популярність лазні? Звичайно, не тільки любов'ю до чистоти тіла. Лазня робить могутню фізіологічну дію на весь організм. Вчені установили, що після відвідування лазні в людини помітно поліпшується кровопостачання шкіри і підшкірної клітковини, м'язів і суглобів, значно підвищується обмін речовин, підсилюється потовідділення, зростає число червоних кров'яних кульок і кількість гемоглобіну, у результаті чого організм повніше насичується киснем, заспокоюється нервова система.

Підвищене потовідділення сприяє виведенню з організму «шлаків» — кінцевих продуктів обміну речовин, нерідко токсичних для людини. Тим самим полегшується робота бруньок. Під впливом високої температури в парильні розширені шкірні капіляри переповняються кров'ю, що переміщається від внутрішніх органів, що усуває застійні явища і поліпшує кровообіг.

Доброчинна дія пари на організм настільки помітно, що до ідеї парної лазні незалежно друг від друга прийшли самі різні^ цивілізації. Вона користалася популярністю й у Греції, і в Римі, і в Росії, і навіть на ізольованому від цих культурних центрів Американському материку.

Саме слово «лазня» походить від латинського «бальнеум», що означає «прогнати біль». Про користь бань писали Геродот і Аристотель, Гіппократ і Гален, Овідій і Гораций. У Горация є вірші: «Кину я м'яч і з Марсова полючи відправлюся в лазню...»

Лазні по своїй сутності поділяють на два головних види: російські і римські. Все інше — варіанти. У римських — повітря в самім жаркому приміщенні сухий, а в російській парильні неодмінно вологий — це основна різниця. Колись їх так і розділяли по назвах: «гарячі повітряні ванни» і «парні ванни».

Російська лазня популярна в багатьох країнах. Її пропагував лікар Антонио Нуньес Риберо Санчес, що довго жив у Росії; він у 1774 році випустив трактат «Про парні російські лазні, оскільки сприяють вони зміцненню, збереженню і відновленню здоров'я». Завдяки Санчесу, а за ним і багатьом іншими знавцями парильні по російському зразку стали робити в усьому світі.

Вважається, що в римській лазні скоріше відбувається обмін речовин в організмі, людина набагато більше і швидше втрачає у вазі. Зрозуміло, сухе повітря сильніше діє на шкіру. При чи подагрі ревматизмі він більш показаний, чим волога. Російська лазня діє м'якше, але теж прискорює обмін речовин, організм освіжається, як би обновляється.

У російської лазні — всесвітня слава. І це не випадково. Вона сполучить у собі жар фінської сауни, пара камер древніх римських терм і гідротермічний вплив водою японських сэнто.

Як же самотужки побудувати росіянку баню?

Розміри будівлі рекомендується вибирати виходячи з норми: п'ять-шість квадратних метрів корисної площі на один що миється.

Вхід у будинок — через веранду (1). З роздягального приміщення (2) двері ведуть у мийну (3), де встановлюються баки гарячої і холодної води. Тут може знаходитися також пральна машина. Головне приміщення лазні — парильня (4).

Класичним правилом при плануванні вважається прагнення до її квадратної форми. Двері в парильній улаштовують найчастіше з високим порогом і низькою коробкою. Це істотно знижує втрати тепла і пари при відкриванні двер. Уздовж однієї зі стін парильної розташовують дерев'яні полки для прийому парових ванн сидячи.

Завдяки кам'янці в парному приміщенні можна створити необхідний мікроклімат: сухий чи вологий. У першому випадку температуру повітря доводять до 80—90° і вище при відносній вологості 20—30% (фінський режим), у другому — завдяки розбризкуванню води над кам'янкою вологість буде доходити до 60—70%, а температура 40—45° (росіянин режим).

Найважливіше значення для лазні має якість застосовуваного для її будівництва матеріалу і товщина стін. Виходячи з цього краще віддавати перевагу дереву, з огляду на його здатність швидко і цілком усмоктувати пара і зберігати разом з тим постійну температуру і вологість. Соснові і ялинові стіни, крім того, виділяють ароматичні речовини, що мають бактерицидні властивості. Однак, крім рубаних, можуть з успіхом застосовуватися і кам'яні стіни з червоного цегли.

Вікна в будинку лазні повинні бути невеликими, що зменшить приплив у приміщення холодного зовнішнього повітря. Остіклення бажано потрійне. У лазні дуже важливо мати теплі підлоги. У сухому приміщенні роздягальної підлоги роблять подвійними, що складаються з чорного і чистого настилу, покривають чи лінолеумом керамічною плиткою.

Усі дерев'яні конструкції будинку необхідно охоронити від гниття — обробити розчином фтористого натрію. Для готування антисептика в 100 частинах води розчиняють три частини трипроцентного фтористого натрію. Антисептика витрачається літр на два квадратних метри поверхні.

Пічь-кам'янку розміщають так, щоб одночасно опалювалися роздягальна, мильне і парильне приміщення. Топкові дверцята найкраще розташувати з боку роздягальної. Пекти зводять на окремому фундаменті, що заглиблюють у землю (не менш чим на 50—60 сантиметрів). Матеріалом для нього служить бутовий камінь, добре обпалений (але не силікатний) цегла, бетон. Між фундаментом стіни і кам'янкою залишають проміжок п'ять сантиметрів, що засинають піском.

Корпус кам'янки викладають з цегли на глиняному розчині. Для готування вогнетривкого розчину застосовують спеціальну глину і шамотний порошок. На кладку пальника кам'янки витрачається близько 150 штук цегли, 20 кілограмів глини і 20 кілограмів піску.

Пічь-кам'янка призначається для тривалої топки. Вона складається з пальника, викладенного з вогнетривкої цегли і перекритого зводом, що має отвору, через які гарячі гази попадають у камеру. Камера завантажується масивним гранітним каменем і чавунними пацями, що прогріваються в першу чергу. Це скорочує час опалення парильної.

У камері встановлюють дверцята, через які заливають гарячу воду, що утворить пару. Вода на розпечені камені подається чи ковшами через шланг із душовою сіткою, що найбільше безпечно (зменшує погрозу одержання опіку).

Піддаючи на каменку замість води настій з лікарських трав, можна підсилити дія термічної процедури. Особливо важливо це для профілактики запалення верхніх дихальних шляхів і недуг горла. Настої готують з листів смородини, малини, ожини, черги, кипрея і материнки.

Протягом століть виробилися правила користування парними лазнями. Але варто строго пам'ятати, що час перебування в парному відділенні для кожної людини строго індивідуально.

Перед відвідуванням парної попередньо треба обполоскатися теплою водою, але не потрібно змочувати голову. Суху волосс охоронять голову від перегрівання і до деякої міри поліпшать суб'єктивне сприйняття високої температури. Для запобігання голови від перегрівання аматори парної надягають вовняну чи фетрову шапочку і перед кожним заходом у парну змочують її в холодній воді.

Ввійшовши в парну, треба звикнути до лазневого жару. На это повинно піти 3—4 хвилини. Паритися приємніше не сидячи, а лежачи. Тоді жар впливає рівномірно на все тіло. Адже температура навіть на самому полку не однаковий; перепад температури між низом і верхи складає 10—15°. Крім того, коли ви лежите, розслаблюються всі м'язи, а це дає можливість більш ґрунтовно їх пропарити.

Російська лазня немислима без березового віника. Березові листи наповняють парильню приємним ароматом, а «обробка» віником тіла служить прекрасним масажуючим засобом, що підсилює до того ж дію на тіло гарячої пари.

У перший захід побудьте в парної 5—7 хвилин. Вийшовши з її, прийміть холодний душ, а якщо в лазні є басейн, то зануртеся в нього, але не з головою.

При використанні лазні як загартоючий засіб, як і в будь-якому іншому виді загартовування, важливо дотримувати принцип поступовості. Якщо тільки почали паритися, то не намагайтеся бездумно копіювати дії запеклих парильників. Спустивши з полку і вийшовши з парного відділення, не поспішаєте виливати на себе зграї з холодною водою. У кращому випадку ви одержите застуду. Спочатку можна обмежитися душем кімнатної температури, а потім уже прохолодним. Але і це не обов'язково. Надалі можна поступово знижувати температуру води. Але і це не обов'язково. Прохолодна вода досить контрастна з температурою в парній і вже робить ефект, що гартує.

Після душу добре вийти в передбанник і, загорнувшись у простирадло, відпочити. Коли остудитеся, можна знову в парну. І так 3—5 заходів. Для початківців досить і одного. Між заходами в парну необхідні перерви від 10 до 15 хвилин.

У багатьох країнах світу в даний час росте популярность сухоповітряної лазні. Тому що вона віддавна поширена у Фінляндії, те її називають ще «фінська лазня», чи «сауна».

Щоб у лазні було жарке, приміщення парильної роблять невеликим, з ізольованими мильними відділеннями. Необхідно ретельно ізолювати парильну і стежити за тим, щоб при будівництві теплоізоляційні роботи виконувалися високоякісно. Особливо варто приділити увага застосуванню ефективних теплоізоляційних матеріалів. По старому фінському звичаї, у лазні влаштовують низькі двер і високий поріг. Це щоб жар стійко утримувався на рівні полку.

Баню обладнають так, щоб вона мала низьку теплопровідність і мала здатність поглинати яскраве світло. Придатним матеріалом для цього служить осика. Якщо є намір температуру в парильні підняти більш ніж до 120°, полиць рекомендується покривати солом'яними матами з накинутою зверху бавовняною тканиною. Інакше дошки сильно нагріються і ступати по них буде неможливо.

У лазні не повинне бути ніяких металевих предметів — рекомендується застосовувати відполіровані дерев'яні зграї. Підлога звичайно застеляють дерев'яними ґратами.

Постачання приміщення для миття гарячою водою здійснюється різним шляхом. Звичайно воду нагрівають у казані, розташованому в окремому приміщенні, щоб там, де миються, не скапливался пара. Інакше в лазні буде вологе повітря. Готування гарячої води можливо і за допомогою змійовика.

Пічь-кам'янка — одна з основних частин устаткування лазні. Важливі не тільки її конструкція, розміри, але і розташування. Звичайно пекти розміщають у куті. При цьому стіна, до якої вона примикає, викладається з цегли на висоту печі. Інші стіни робляться дерев'яними. Розміщення печі в куті дозволяє максимально використовувати приміщення. Це доцільно й у тому випадку, коли пекти опалюється зовні, обігріваючи .і інші приміщення. Топки печей, що знаходяться в парильної, повинні бути легкодоступні. Люк для пари влаштовується таким чином, щоб гаряча пара поступово заповнювала все приміщення.

В останні роки стали широко застосовувати електричні каміни. З їхньою допомогою температура в лазні краще регулюється.

Споруджується сауна у виді бревенчатого зрубу. Він установлюється на фундамент. Підлога роблять з дерева. Колоди можна замінити брусом. Внутрішню частину поверхні стін оббивають дошками. Стики зашпаровують ущільнювальними матеріалами. Дерев'яну стелю утеплюють шаром дерев'яної тріски. Дах покривається залізом. Для внутрішнього обшивання застосовують м'які породи дерев (осика, ялина, сосна). Біля пічей-кам'янок повинні розташовуватися неспалені конструкції.

Відмітними рисами сауни є висока температура і низька вологість. У російській парній лазні температура в парильному відділенні коливається між 45 і 60 , а відносна вологість доходить до 80—100%. У сауні температура значно вище — 70—110°, а іноді і до 120—140°, але зате вологість всього 20%. От чому така висока температура в ній переноситься порівняно легко і небезпеку перегрівання організму незрівнянно менше.

Лазнева процедура впливає на організм людини багатогранно. Тепло, вода, пара, різка зміна температури, масаж, навіть найпростіший, — усі ці фактори, об'єднавши, створюють цілий комплекс подразників, на які організм відповідає відповідними реакціями.

Шкіра

Першої приймає на себе вплив усіх цих факторів, звичайно, шкіра. Шкіра — захисниця нашого організму. Крім того, вона вміє дихати і цим допомагає легенею. Вона виводить з організму шлаки і цим полегшує роботу бруньок. З її допомогою організм сприймає величезна кількість роздратувань, що надходять ззовні. Існує кілька видів шкірної чутливості — вона по-різному відгукується на тепло, холод, дотик, тиск і т.д. У лазні шкіра випробує самі різні впливи: жар, зміну температур, змочування водою, похлестування віником, розтирання мочалкою.

Вона червоніє, наливаючи кров'ю, передає імпульси в нервовий центр, регулює температуру тіла, виділяючи через пори піт, проводить в організм корисні речовини, а виводить шкідливі. А потрудившись у славу нашого організму, сама здобуває еластичність, пружність, здоровий колір. Під дією жару в парильні вона звільняється від злущюючихся кліток, стає гладкою.

Лазнева процедура особливо корисна для відходу за шкірою після різкого зниження ваги і після вагітності. Під впливом гарячого повітря, похлестувания віником пори в шкірі розширюються, потім під впливом холодної води різко звужуються — відбувається ефективна гімнастика шкіри і судин. І млява, утомлена захисниця нашого організму розправляється, здобуває тонус, молодіє.

Серцево-судинна система

Отже, коли ми виявляємося в парильні, шкіра першої приймає на себе сильне роздратування — лазневий жар. Вона посилає сигнали в нервовий центр, що керує перерозподілом крові в організмі. «Крани кровоносної системи» (так назвав И. М. Сєченов артериоли — дрібні судини) регулюють струм крові таким чином, що вона доливає до м'язів, до шкіри: розширюються капіляри, кров спрямовується з центра на периферію. Цим полегшується робота лівого передсердя і лівого желудочка, просування крові по артеріях. Усуваються застійні явища у великому і малому колах кровообігу. Прискорюються обмінні процеси в клітках.

Однак жар у парильні не убуває, температура тіла підвищується й організму приходиться рятуватися від перегріву. В основному это відбувається за рахунок потовідділення: випаровуючи, піт несе із собою надлишки тепла. І чим сухіше повітря в парильні, тим швидше це відбувається.

Отже, під дією лазневого жару відбувається значна активізація процесів кровообігу. Серце скорочується частіше, прискорюється кровотік. Змінюється і кров'яний тиск. На хворих з порушеннями кров'яного тиску парильня, як правило, діє регулюючим образом. У людей зі зниженим тиском воно помітно підвищується. Особливо корисні в таких випадках контрастні процедури. Як правило, добре переносять лазню люди, що страждають гіпертонією в початковій стадії.

Однак треба враховувати, що висока вологість у парних лазнях створює додаткове навантаження на серцевосудинну систему. Потовідділення при високій вологості утрудняється, процеси терморегуляції здійснюються на превелику силу.

Організм справляється з перегрівом у парильні приблизно так само, як з навантаженнями при виконанні фізичної чи роботи вправ. В усіх цих випадках спрацьовує той самий механізм: капіляри розширюються, і кров спрямовується з центра на периферію — до м'язів, до шкіри. При відвідуванні парильні, по деяким даним учених, хвилинний объем серця зростає приблизно на 150%. При фізичній роботі серце навантажується ще сильніше (при важких фізичних навантаженнях — на 400—600%). Максимальна частота пульсу в парній у середньому складає 125 ударів у хвилину. Вона швидко знижується при виході з парильні.

На повышение частоти пульсу впливають різні фактори — температура, вологість повітря, положення тіла. Однак максимальне навантаження на серцево-судинну систему робить контрастний вплив холоду (занурення після відвідування парної в холодну воду, сніг). Тому людям з порушеннями в системі кровообігу варто остерігатися різкого охолодження.

Дослідження показали, що лазнева процедура впливає на серцево-судинну систему здорових людей. Але якщо у вас уже спостерігаються відхилення в діяльності серцево-судинної чи системи ви відчуваєте які-небудь ознаки їхньої появи (будь-яке неприємне відчуття в області серця — біль, почуття тиску, стиснення, печіння за грудиною, раптові різкі серцебиття, завмирання серця й ін.), вам необхідно залишити лазню і проконсультуватися в лікаря про доцільність цієї процедури.

Нервова система

Млість, спокій, комфорт, легкість у всім тілі — так описують звичайно аматори попаритися свої відчуття після лазні. І це пояснюють учені. Приплив крові до шкіри і м'язів приводить до зниження кровотока в мозку. Емоційна активність зменшується, іноді навіть спостерігається психічна загальмованість. Але ці зміни не слід вважати негативними, адже ослаблення психічної напруги супроводжується м'язовим розслабленням, і організм одержує можливість відновлюватися.

Згадаємо вже згадувана розповідь Шукшина «Алекса Бесконвойний». Герой цієї розповіді дорожив колись усім тим щиросердечною рівновагою, що відчував у лазні і після її. І ніякі негативні емоції (його гудили всі односільчани) не могли для нього затьмарити насолоду лазнею. Тут він відчував деяке здіймання духу.

Це відчуття, звичайно, дуже суб'єктивно. Однак безперечно, що в лазні організм, одержуючи струс, як би обновляється. Лазнева процедура поліпшує функціональну здатність центральної нервової системи, підсилює її регуляцію. Приємне відчуття зігрівання тканин, ослаблення їхньої напруги, зменшення хворій (якщо вони відчувалися) у м'язах, суглобах.

Лазня — незамінний засіб для зняття нервової напруги. Сама лазнева дія з різними і сильними подразниками відволікає від неприємних переживань, дає можливість відключитися від нав'язливих думок, від дрібних турбот. А фізіологічний вплив лазні на нервову систему, позитивні емоції дають після її відвідування можливість легше поставитися до різних неприємностей, якщо вони були зайво драматизованні утомленим мозком.

Однак буває і так, що лазня робить на нервову систему не заспокійливе, а збудливе дія.

Це відбувається в тому випадку, якщо порушена методика лазневої процедури. Несприятливі реакції можуть виникнути, якщо організм не підготовлений до сприйняття високої температури, якщо перебування в парильні затяглося, якщо масаж виявився хворобливим, якщо зміна температур була зайво різанням...

У парильника, особливо початківця, може з'явитися відчуття занепокоєння, навіть страху, дратівливість. А після лазневої процедури — загальна слабість, втрата апетиту, сну. Щоб уникнути подібних неприємних відчуттів, варто уважніше прислухатися до власного організму, не намагатися насильно нав'язувати йому незвичний режим. Дуже важлива тут поступовість, підготовленість до сприйняття лазневих навантажень, знання методики лазневої процедури.

І звичайно, неприпустимі такі порушення лазневого режиму, як прийом алкоголю, паління. Деякі гурмани не можуть відмовитися після лазні від приємної трапези. Але варто пам'ятати, що ні до, ні після лазні ні в якому разі не варто переїдати.

Органи подиху

Подих — сукупність постійно протікають в організмі фізіологічних процесів, у результаті яких він поглинає з навколишнього середовища кисень і виділяє вуглекислий газ і воду. Подих забезпечує газообмін, що є необхідною ланкою обміну речовин — основної властивості всього живих. Вплив лазні на функції дихальних органів значно і позитивно. Із самого приходу в лазню найбільш інтенсивному роздратуванню теплом піддаються слизуваті оболонки дихальних шляхів. При вдиханні гарячого повітря виникає температурне роздратування, що насамперед торкається слизуватих оболонок у верхній частині і над альвеолами, особливо найбільше високо лежачі дихальні шляхи. Відбувається підвищення влагообміну. У цей час легені працюють, як своєрідний кондиціонер, прохолоджуючи вдихуване гаряче повітря за рахунок випару вологи з поверхні альвеол. Це — один зі шляхів тепловіддачі.

М'язи

Вивчаючи вплив лазні на організм, медики прийшли до висновку, що гаряче повітря, вода й особливо похлестування віником, будучи активними подразниками, сприяють поверненню максимальної працездатності стомленим м'язам. Ефект лазні особливо підсилюється, якщо до цього переліку впливів на м'язи додати масаж, що проводиться після відвідування парильні.

Однак і тут необхідна міра й уміння пристосуватися до лазневої процедури. При надмірно тривалому перебуванні в парильні ефект виявляється зворотним. Спостерігається зниження м'язової сили, поява утоми, зменшення працездатності. Те ж небажаний вплив робить на м'язи і лазня з високою вологістю.

Багато років працюючи зі збірними командами СРСР і розуміючи, як важливо для спортсменів зняти м'язове стомлення, максимально підвищити силу м'язів, я спробував вибрати для членів збірної оптимальний режим відновлення. Його можна запропонувати усім, хто випробує великі фізичні навантаження.

У даному випадку слід віддати перевагу лазні сухого жару типу сауни з вологістю 12—20%, температурою в парильні — 90—120°. Скористатися нею треба не відкладаючи, через 10—12 хвилин після тренування (важкої фізичної роботи). У парильню заходити два рази: спочатку на 4 хвилини, потім на 5. Перерва між заходами — 8—10 хвилин. Положення тіла неодмінно повинне бути горизонтальним. Можу повідомити, що сила м'язів кисті в спортсменів після такої процедури зростала на 1200 грамів. Якщо температура в сауні перевищувала 120° (а спортсмени — народ загартований, люблять високу температуру і легко її переносять), сила м'язів не підвищувалася. При температурі 50—60°, а вологості 80—90% сила м'язів знижувалася.

Тепло особливо сприяє розслабленню м'язів, завдяки чому знімаються болі і симптоми стомлення. Підвищується еластичність, гнучкість. Саме тому спортсмени, артисти балету, цирку неодмінно включають парну лазню в режим підготовки.

Обмін речовин

Лазня активно впливає на газообмін, мінеральний і білковий обміни, збільшуючи виділення з організму сечовини, молочної кислоти. Усе це позитивно позначається на функції внутрішніх органів і життєдіяльності організму. Як відомо, при фізичному навантаженні в м'язах утвориться молочна кислота, що створює відчуття утоми. Установлено, що лазня прискорює висновок з організму молочної кислоти. Тому нетривала лазнева процедура сприяє більш ощадливому виконанню чергового навантаження.

Під впливом лазневого жару в шкірі утворяться коштовні продукти білкового обміну, що струмом крові розносяться по всьому організмі.

У лазні збільшується хвилинний обсяг подиху і споживання кисню тканинами.

Відбувається мобілізація захисно-пристосувальних механізмів організму, що ведуть до нормалізації функцій. Усе це дозволяє застосовувати лазню як могутнє відбудовне, профілактичне, що гартує, оздоровлюючий засіб.

Аматори попаритися судять про обмін речовин у парильні в першу чергу по потовідділенню, по утраті ваги. Потовідділення — фізіологічний процес. Випар води з поверхні шкіри, як уже говорилося, виконує важливу роль, рятуючи тіло від перегріву. Чим вище температура повітря, чим він сухіше, тим більше організм віддає зайвого тепла, щоб підтримати постійну температуру тіла, тим більше виділяється поту. Саме з потім з організму виводяться продукти розпаду.

Зв'язково-суглобної апарат

Під впливом гарячого повітря, похлестування віником збільшуються й еластичність і рухливість зв'язкового апарата. Набряклість, задерев'янілість, хворобливість після фізичних перенапруг легко усувається в лазні. Ефективним методом при лікуванні деформуючих артритів є сполучення лазневого жару з масажем і похлестуванням віником. Тепло і похлестуваня віником сприяють розсасуванню набряків, патологічних відкладень у суглобах.

Викликуване теплом, похлестуванням віником, контрастним душем перерозподіл крові і лімфи в організмі сприяє припливу до суглобів кисню і живильних речовин, що підсилює в них відбудовні процеси. У відбудовному лікуванні травм і захворювань опорно-рухового апарата лазня є неодмінним компонентом.

Пристосовність до погодних умов

Медики вже давно звернули увагу, що погода і здоров'я — поняття тісно зв'язані. У прохолодні, вітряні дні ми застуджуємося, жарке сонце загрожує нам тепловими ударами. Мало того. Тепер уже доведене, що зміна сонячної активності, вологості та інші стрибки в погодних умовах дуже ускладнюють серцевосудинні, дихальні й інші захворювання.

Які ж механізми цієї дії? Було встановлено, що при зміні вологості і температури міняється і зміст кисню в навколишнім середовищі. Так, наприклад, з підвищенням температури і вологості кількість кисню зменшується і навпаки. От чому в такий час погано себе почувають хворі, вони особливо чуттєві до недостачі кисню. Їхній організм не встигає пристосуватися до настільки різкої зміни.

Як уникнути цих несподіванок?

Хворим, що важко переносили погодні зміни, були дані рекомендації з застосування бань (природно, після індивідуального дозволу лікаря) 1—2 рази в тиждень. Після закінчення 6—8 місяців 80% опитаних відповіли, що почувають себе краще, а деякі і зовсім перестали реагувати на зміни погоди. Лазня допомогла їм переносити капризи погоди, акліматизуватися.

Усім чи можна паритися? Далеко не усім. Ця процедура протипоказана людям, що страждають важкими серцево-судинними захворюваннями (гіпертонічна хвороба, стенокардія й ін.), хворобами шкіри, туберкульозом легень, а також ослабленим перенесеними захворюваннями. Звичайно ж, не можна паритися вагітним жінкам і дітям.

Тим, хто користається лазнею, корисно знати ряд коштовних правил, на яких ми коротенько зупинимося.

Лазня є цілющим засобом, але, як і будь-який інший фізичний вплив на організм людини, у міру.

Не зловживайте перегрівом. При вході в парну не поспішаєте відразу на верхніх полиць. Побудьте спочатку якийсь час унизу.

Не партеся натще і відразу після їжі. • Стопка спиртного, навіть найменша, перед парною не тільки протипоказана, вона може бути небезпечна.

Не куріть після парної.

Лазня особливо корисна, якщо ви користаєтеся нею регулярно, бажано раз у тиждень.

Приступаючи до лазневих процедур, порадьтеся з лікарем. Це не тільки бажано, але просто необхідно, особливо у випадку яких-небудь відхилень від чи норми після перенесеного захворювання.

Статистика затверджує, що одна з істотних причин, що укорочує життя людини, — недостатня загартованість організму. А лазня відмінно загартовує. У народному прислів'ї не випадково говориться, що сім потів і одна недуга іде з тіла після російської парильні.

*Список літератури:*

1. Шицкова А. П., Новиков Ю. В. "Ключі до здоров'я". – М.: "Знання", 1984. – 96стор.
2. Макаров В. А. "Фізіологія загартовування". – М.: "Знання", 1984. – 96стор.
3. Бірюков А. А. "Запрошуємо попаритися". – 2-і видання. – М.: "Фізкультура і спорт", 1987. – 64стор.