



Уже с далеких времен люди знали о благотворном влиянии банной процедуры на организм человека.

Баня позволяет организму освободиться от шлаков, избавить кожу от различных токсинов, при этом дает возможность почувствовать гармонию души и тела.

Парные процедуры в бане оказывают действие на организм человека в комплексе: тепло+ вода + пар + резкие перепады температуры + массаж. К коже приливает кровь, сквозь поры выделяется пот, с которым выводятся вредные вещества, происходит освобождение от жира. Под воздействием жаркого воздуха и веника происходит расширение пор, а от холодного воздуха - сужение. В результате такой эффективной гимнастики сосудов и кожи тренируется сердце и вся система кровообращения. Улучшается работа дыхательных органов, водно солевой баланс, отток крови и лимфы.

Если Вы надумали посещать баню для оздоровительных процедур, то, по советам косметологов, лучше всего для этого подходят [бани из оцилиндрованного бревна](#) , которые не потребуют от вас особых денежных вложений, а эффект Вы почувствуете сразу.

Русские бани являются прекрасной профилактикой заболеваний гриппа и простуды. Также частые визиты в баню помогут вылечить радикулит и болезнь суставов путем прогревания мышц, сухожилий и связок. Регулярное посещение бани совместно с занятиями гимнастикой и соответствующим режимом питания позволят снизить Ваш вес.

Для более эффективного воздействия банных процедур можно при этом применять разнообразные натуральные средства и продукты.

К ним относятся несколько видов глин, мед, соль, кофе, которыми можно натираться с головы до пяточек.

На сегодняшний день все эти средства очень широко применяются в банях и саунах.