

САМОКАТ

КАМЫШИ
БАННОЕ ПРОСТРАНСТВО



ЖАР-ПТИЦА
БАННЫЙ КОМПЛЕКС



Банный гайд

5 главных вопросов



Почему стоит пойти в баню

Нам часто не хватает времени, чтобы остановиться и посвятить минутку только себе. В парной мы отдыхаем душой, очищаем тело и получаем чувство лёгкости.

Сочетайте интенсивный пар, холодную купель и снова пар – через приятный стресс получится добиться полного расслабления. А ещё контраст температур положительно влияет на здоровье: на наше сердце, иммунитет и нервную систему.



Какие вещи взять с собой

Перед походом в баню проверьте, всё ли вы положили в сумку:

1. Халат
2. Тапочки
3. Полотенце для душа
4. Простыню, чтобы завернуться между заходами
5. Подстилку на полку для парной
6. Любимую банную шапку
7. Уходовые средства: шампунь, гель для душа, возможно, скраб и молочко для тела
8. Удобное сменное бельё

Обычно фен есть во всех банных комплексах. Но в некоторых гостям дают также простынь, халат и полотенце. Они могут входить в стоимость или предоставляться за дополнительную плату.



Что делать, чтобы ожидания совпали с реальностью

Важнее всего в любой процедуре – безопасность. Поговорите с банщиком перед началом. Если у вас есть особые показания по здоровью, обязательно их озвучьте.

Не стесняйтесь рассказать о ваших ожиданиях: по времени, по интенсивности, температуре, количеству контрастов. Если у вас не было банного опыта – тоже скажите об этом. Так пармастер или администратор сможет дать вам подходящие рекомендации или скорректировать процедуру, чтобы она прошла комфортно.



Как правильно париться

Зайдя в баню первый раз, просто слегка пропотейте. Затем передохните и возвращайтесь в парную через 10 минут. Хорошо прогрейтесь и подышите ароматом берёзовых веников.

Опирайтесь на свои ощущения. Вы должны чувствовать себя комфортно. Иначе есть риск обморока.

Ещё советуем натереть кожу солью или веником, чтобы лучше очистить её. Желательно не использовать мыло до выхода из бани. Это может повредить защитный слой кожи.



Что делать после парной

Постарайтесь провести 15 минут в тишине и спокойствии. Можно посидеть или полежать в уединении прямо в бане или посвятить себе полчаса, когда вернётесь домой.

Выпейте кружечку ароматного чая и перекусите. Пусть еда будет сытной, но лёгкой. И, конечно, отдохните. Поставьте телефон в беззвучный режим. Дайте себе возможность отключиться от забот и внешнего мира.

Что ещё стоит знать: как выбрать веник

Классический вариант — это кавказский дуб. Чтобы сохранить пользу и раскрыть аромат, поместите веник в холодную воду на 10–15 минут. Если у вас нет столько времени, оставьте его в тазу с горячей водой на 5–7 минут.

Вторая по популярности — берёза. Свежий веник не нужно специально готовить к парной: листья тонкие и нагреваются быстро. Если же под рукой оказался сухой, залейте его горячей водой.

Также присмотритесь к пихте. Она богата эфирными маслами и подходит не только для парения. Замочите такой веник в тазу со льдом, и вы получите отличную банную шапку.

Кроме привычных вариантов, есть ароматические. Например, донник. Он обладает сладковатым запахом мёда и хорошо влияет на сердце. А знакомая многим мята успокаивает нервную систему и особенно полезна в периоды стресса.