Илья Пирогов
О пользе банных процедур и закаливан

Введение

Вот-вот наступят выходные, а вы так и

трудностей с водой. Внутреннее устройство бани таково: примерно треть всего помещения занимает **печь**

комнате снимают

Итак, прежде чем связать веник, примерно на одну четверть

Если вы все-таки забыли тазик дома, обязательно продезинфицируйте его: тщательно намыльте и обдайте кипятком.

Чтобы помыться в бане с

которой

не ущемлялась кожа, жгут

фанеркой, дощечкой, палкой или хотя бы банным веником. Шины

лечебными свойствами, которые были обнаружены еще

часто остаются единственным средством при

отдельных

Обменные процессы в организме усиливаются, кожа обильно

Вы можете просто париться веником, но намного эффективнее

неприятностей в

процедуры

сочетании с масляными аппликациями помогает расслабить и растянуть любые мышцы и связки.

Повышенная температура

Польза бани для спортсменов наряду с прочим заключается в уже упомянутом свойстве выводить продукты распада из мышечной и костной ткани.

отжима сырья и процеживания залейте чай в термос, предварительно добавив в
него сок лимона и мед. Можете выпить его предварительно8.8 Tm [( )7.96691( )-9.60577

укреплении иммунитета являет

Глава 3
В помощь красавицам

Похудение

Как видите, бороться с полнотой и легко, и трудн

Нужно

самомассажа или массажа

ногтей. Ногтевая

товара, особенно

массаж лучше делать после первого или второго захода

тут же перестала болеть. Узнав

самомассаж. Традиционно его рекомендуется начинать именно

геля для душа и начинайте втирать его уверенными движениями.

колено, то правой рукой поглаживайте его верхнюю часть, а левой

растирать это место, то есть сами себе делаете массаж.

ударов ладонью, согнутой в коробочку, или ее

может расположить вдоль

Чтобы сделать еще один прием, встаньте у изголовья и

Водные

переносицы. И легкими круговыми движениями средних пальцев продвигайтесь от переносицы к лобовой части (центр лба

Запомните, что массаж и самомассаж необходимо выполнять в такой части банного

Массаж

витамином Е, такой массажный крем весьма полезен при излишней сухости кожи.

2. Смешайте 4 ст. л.

Народные целители часто

своим действием:

• календула. Прекращает воспалительные процессы, способствует лучшему потоотделению и

они

простудным и не только простудным забУШБЗЩХЛЛЩToАЛУЩъЛЛЩТлАГЗУЛЩЛ

Внутренний

тот факт, что одним из критериев старения является степень расстройств, к которым организм невосприимчив, и то, насколько быстро

организма в

вкуса. А

затем хорошенько разотрите тазовую часть и

Причиной вашего легкого,

существующих форм закаливания. Это резко увеличивает их эффективност

понижение температуры тела, а это нежелательно. Исходя из подобных соображений, следует помнить, что

прежде чем приступать к процедурам, познакомьтесь со всеми тонкостями и отличительными особенностями такого вида закаливания.

Во-первых,

совершенно не допустимо. Поскольку в ней температура тела повышается (в парной) до 38—40 °С,

вполне допустимы, но приступать к ним следует с осторожностью, желательно посоветовавшись со

гипотонии и слабости сосудис J вPRЛмЗмэмэмЛйБУЭэъЩЗТиАХЭХУЗХЖ] T J вPRЛ

кровообращения, после тяжелых заболеваний и длительного постельного режима, а

Холестмм

несомненных

ухудшение самочувствия и даже потеря сознания от перегрева и нехватки

А придя туда, обязательно соблюдайте правила личной гигиены: имейте свою резиновую обувь, свою мочалку, свой таз, захотев присесть, предварительно ошпарьте скамью кипятком, а потом обязательно постелите на нее что-либо.

Заодно заранее подумайте, нет ли у вас аллергии на

Перепады

чудодейственная сила щедрого банного жара не влияет. Его

перчатки или носки, постарайтесь в этом случае не париться долго или вообще откажитесь от высокой температуры. Но тогда и сам процесс потеряет всякий смысл.

Вы можете пропариться, но тогда ни в коем случае ничем не касайтесь пораженных участков

на учстк

Используйте мягкий детский

процедурах.