Баня и похудение

Автор: Илья (№19)
06.02.2012 21:30

Очень многие в последнее время страдают лишним весом. В бане это особенно заметно. Такие тучные люди вызывают усмешку и сожаление окружающих, но самое печальное - **лишние килограммы являются причиной очень многих заболеваний** . Таких, например, как сердечные приступы и болезни почек. Медики даже определили, что жировые отложения наиболее опасны в зоне живота. У полных людей возрастает опасность инфаркта. Известна пословица: « **Чем уже талия, тем длиннее жизнь** ».

Ученые, изучив жировую ткань, обнаружили взаимосвязь между жировой тканью и мозговым центром. Они пришли к выводу, что **жировые клетки могут сами подавать сигналы о возникновении аппетита** . В результате аппетит растет, а обменные процессы затормаживаются. Жировая ткань держит человека «в плену». Самое опасное заключается в том, что человек не замечает разрастания жировой ткани. Вроде бы совсем недавно вы неплохо выглядели, потом немножко округлился животик и т. д. **Сигналом тревоги** должен служить следующий факт: жировая складка на животе — более 2 см. Вот **за этой гранью и начинается тучность** и как раз еще не поздно объявить ей войну, призвав на помощь не только физические упражнения, диету, но и банные процедуры. Баня полезна даже в том, что **патологически толстые люди, регулярно посещающие баню и парную, не прибавляют в весе и носят одежду постоянного размера** . Какие же банные процедуры помогут похудеть? Некоторые перед посещением парной **натирают тело медом с солью** . Затем поднимаются **на самую высокую полку** , где начинают сильно потеть. Для усиления потоотделения при похудении хорошо употреблять горячую (50-70 °С) воду, в которую добавляют *лимонный или клюквенный сок, настои из листьев земляники, отвар из плодов малины* . Обильное потоотделение не прекращается и после того, как человек выйдет из парной. Поэтому **нельзя вскоре выходить на улицу** . Во избежание простуды посидите или полежите в предбаннике, завернувшись в льняную простыню. Иногда натираются тертой редькой и дегтем, скипидаром и перцем. Это один из старых рецептов, о которых помнят и сегодня.

Чтобы избавиться от лишних килограммов, выйдя из парной, не спешите в бассейн или под душ. Постарайтесь потерпеть разгоряченное состояние как можно дольше для

сохранения потоотделения. Если вы пойдете под холодный душ, то потоотделение резко уменьшится. Для того чтобы усилить потоотделение и похудеть во время банной процедуры, **многие обливаются горячей соленой водой**. После этого в предбаннике закутываются в простыню или даже в теплое одеяло и начинают сильно потеть. Процедура длится в течение получаса. При этом возникает сильное чувство жажды. Но нельзя ему поддаваться. Можно выпить глоток воды и не 6олее. Рекомендуется съесть дольку лимона. Хорошенько пропотев, нужно принять теплый душ, смыть пот и соль и вытереться насухо. Затем снова вернуться на самый высокий ярус в парной. Учтите, что с каждым посещением парной пота выделяется все меньше. Поэтому для усиления потоотделения нужно выпить полстакана воды.

Очень полезно сочетание пропаривания с общим массажем

. Так как жир обладает низкой теплопроводностью, полные люди меньше потеют в парной. Поэтому им нужно обязательно активно похлестать себя веником и произвести массаж.

Важно соблюдать регламент процедуры

. Совершать кратковременные, но частые заходы в парилку. Например, пребывание в парной в течение 10 минут сменять пребыванием в предбаннике, укутавшись в теплый махровый халат и воздерживаясь от питья. Такой способ чередования заходов более эффективен и полезен для здоровья, чем изматывающее длительное пребывание в парной.

Для снятия лишнего веса практикуется жесткая диета. Но она трудно переносится организмом, так как отказ от привычной пищи вызывает у человека уныние, упадок сил и т. д. Как раз в этом случае помогает банная процедура. Получая удовольствие во время посещения бани, человек избавляется от уныния. Так решается психологическая задача. Кроме того, после обильного потоотделения стимулируется обмен веществ и человек сбавляет в весе. Эффект можно усилить использованием компресса. **После парной укутаться во влажную простыню и просидеть в таком состоянии 2 часа**

. Через несколько сеансов вы сбросите лишний вес. Если вы хотите похудеть, посещайте русскую баню, а не финскую сауну. Как известно, влажная атмосфера на какое-то время затрудняет терморегуляцию. Значит, и температура тела сильно повышается, что способствует стимуляции окислительных процессов, усиливает обмен веществ. Влажный пар лучше выпаривает жиры, чем суховоздушная сауна.

По материалам сайта цветник.инфо