

Султан Маша

Особенности турецкой бани Восточные люди знают, что торопиться куда-либо не имеет смысла. Они всегда осознавали важность философских рассуждений, разговоров, мышления.

Хамам - что это такое для восточных народов? Это место, где можно провести время с пользой для физического здоровья, а заодно привести в порядок психологическое равновесие. Что можно сказать про хамам? Что это такое заведение, в котором нет места для подсчета секунд.

Все составляющие правильного хамама настраивают на расслабление, временное отстранение от внешнего мира и его сложностей. Как все это работает? Комфортная температура, не обжигающая, но прогревающая все тело, ароматические масла, травяные чаи, массаж с оливковым маслом, окружающая эстетическая красота.

Все это вкупе дает невообразимые впечатления и расположение ко всей культуре Востока.

Султан Ханым



Повышается иммунитет; Посещение хамама людьми практически всех возрастных групп является отличным регулятором кровяного давления. Легче избавиться от отложения солей; Свойства пара стимулирует удаление мертвых клеток кожного покрова.

Пар хамама, создавая эффект тепла, ускоряет циркуляцию крови и расширяет кровеносные сосуды. Такого эффекта достигают чередованием горячей и холодной температуры.

Легко устраняется напряжение мышц; Полезен поход в хамам и тем, кому необходимо лечение и профилактические средства при заболеваниях дыхательных путей.

ТРОПИЧЕСКАЯ САУНА



С давних пор баня использовалась не только для мытья, но и для укрепления здоровья. Ведь целебные свойства бани хорошо известны - организм прогревается, что помогает справиться с самыми разными заболеваниями внутренних органов, пар благотворно воздействует на кожные покровы, отшелушивая ороговевшие частички и восстанавливая красивый здоровый вид кожи.

При посещении бани из организма выводятся шлаки и токсины. Сосуды расширяются, улучшается кровоток, очищая стенки от скапливающихся холестериновых бляшек и улучшая работу сердечно-сосудистой системы. Баня помогает сбросить лишний вес, привести и поддерживать организм в тонусе.

Тянь-Шаньская Сауна



Альпийская сауна – это сухой вид парной, в которой происходит эффективное чередование горячего воздуха с холодной водой, что приводит к усилению потоотделения. При этом температура нагрева воздуха достигает 100 градусов, а температура воды – 40 градусов.

Особенно полезной для человеческого организма сауну делает низкая влажность при высокой температуре. Сухой горячий воздух очищает верхние дыхательные пути, улучшает состояние слизистой, вентилирует легкие. Кроме того, хороший разогрев тела улучшает обменные процессы в организме, что способствует незначительному снижению веса.

Польза от посещения сауны очевидна для нервной системы человека – горячий воздух способствует максимальному расслаблению, снятию усталости и тревожности.

Высокие температуры губительны для болезнетворных микроорганизмов, поэтому финская парная является лучшим местом для профилактики простудных заболеваний.

Ханская сауна

**Ханская сауна с треном
идеально для опытных
посетителей саун , чтобы "
увенчать " их посещение путем
поднявшись на Ханский трон.
Эта сауна очень популярна во
время своей уникальной
церемонии с использованием
флага: при помощи вращения
флага, теплый воздух
устремляется, принося самый
теплый воздух вниз от потолка 6 м.**

Щарская сауна

На Руси парная баня была известна под несколькими названиями - мовь, мовня, влазня. Русская баня была доступна для представителей всех слоёв населения - и знати, и простого народа.

При постоянном посещении русской бани очень скоро в вашей жизни произойдут позитивные изменения. Состояние вашей кожи улучшится, мышцы станут более упругими, исчезнет неприятное ощущение усталости, разбитости. Через поры вместе с потом будут выведены продукты обмена веществ.

Общая польза от любых видов бани такова: очистка кожных покровов; тренировка сердечно-сосудистой системы; влияние на психическое состояние; развитие дыхательной системы; поддержка опорно-двигательного аппарата.

СОЛЯНАЯ САУНА

Во время пребывания в сауне человек очень сильно потеет. Вместе с потом через кожу выходят и иные жидкие вещества, содержащие соль, а это значит, что ее запас нужно как-то восполнять. Когда в коже развивается дефицит минералов и солей, она начинает утрачивать свою упругость и гибкость, теряет свой природный оттенок.

Не все знают, что соляная сауна – это источник целого ряда положительных эффектов.

- улучшает состояние при таких кожных заболеваниях как экзема, псориаз и других;
- стимулирует потоотделение, что положительно сказывается на более скором выводе из организма токсических веществ;
- улучшает циркуляцию крови, что помогает лучше справиться с целлюлитом;
- отлично снимает боль при артрите и ревматизме;
- улучшается эластичность кожных покровов и увеличивается количество коллагена;
- оказывает бактерицидное воздействие, что положительно влияет на скорость восстановления кожных повреждений;
- соляная парная устраняет грибок на ступнях и перхоть.

КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА С РОМАШКОЙ

Такое изобретение, как кедровая бочка, возникло достаточно давно. По своему принципу воздействия она является уникальной, другой такой в мире просто нет.

Широкое применение кедровой бочки в народной и традиционной медицине обусловлено ее высокой эффективностью в лечении многих заболеваний.

Чтобы усилить положительный эффект на организм можно добавлять различные травы, сборы трав, растения.

Например, всем известная Ромашка.

Недаром, ромашка известна своим универсальным и широким спектром действий, обладая дезинфицирующими, противовоспалительными, противосудорожными, обволакивающими, вяжущими и кровоостанавливающими свойствами.

Эфирные масла, в избытке содержащиеся в корзинках ромашек, используются не только в медицине, но и косметике, и пищевой промышленности. Поэтому применение отваров с использованием ромашки для кедровой бочки принимает особое значение.

А польза надо сказать от этих процедур большая.

Если вспомнить, сколько ценных веществ содержит это растение, то становится понятно, почему ромашка применяется с давних пор.

Лучше всего ей лечатся простудные заболевания (заложенность носа, боли в горле), кожные (нарывы, раны, шелушение) и болезни суставов.



КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА

Лечебные свойства кедра еще с давних времен привлекали внимание людей. Не зря бани и парные на Руси особенно почитались и пользовались любовью. Монахи-ученые выяснили, что кедр может значительно повысить полезный эффект парной. У наших предков славян имелись редкие иллюстрированные лечебники, один из которых был найден в Архангельске.

Так вот на иллюстрациях в книге видна деревянная бочка, стоящая на камнях с находящимся внутри человеком, рядом с ней горит огонь. Далее изображен знахарь, который подкладывает под бочку камни, предварительно нагретые на костре.

Эти камни он также обливает травяными отварами. Данный способ использовался в древности для лечения болей в спине, шее и суставах. Кроме того, бочка хорошо избавляла от прострелов, стенокардии и лихорадки.

Изготавливались подобные деревянные бочки только из кедра. При проведении процедуры туловище пациента находится внутри бочки, а голова снаружи, что важно для тех пациентов, которые не могут переносить пар в обычной парной.



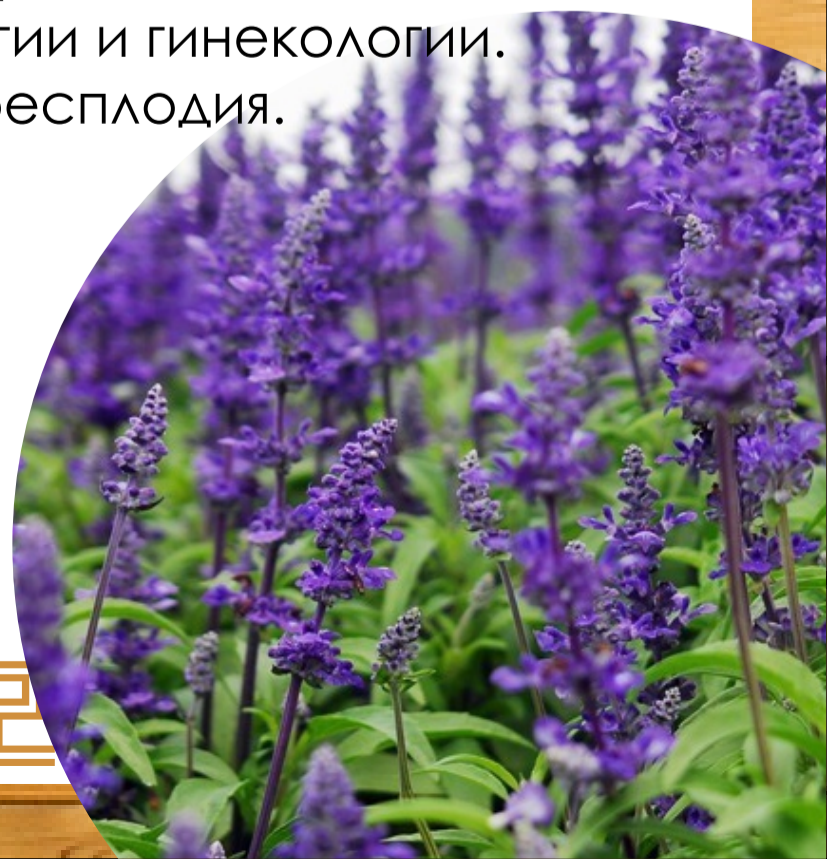
КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА < ШАЛФЕЕМ

Целебные свойства кедровой бочки дают положительный эффект при таких заболеваниях как аритмия, тахикардия, брадикардия, гипертония и гипотония, атеросклероз, а также улучшают общее состояние пациентов, перенесших инфаркт и инсульт (не ранее шести месяцев после приступов). Процедуры в фитобочке оказывают оздоровительное воздействие на пациентов с заболеванием суставов.

С ее помощью лечат остеохондрозы, артриты, радикулиты, артрозы, а также межпозвонковые грыжи. Кедровая фитобочка с шалфеем это еще один путь к здоровому телу и духу человека.

Трава шалфей лечебные свойства проявляет в отношении простудных заболеваний и гриппа. Растение уничтожает микробов, действует как антисептик и снимает воспаление горла. От чего помогает трава шалфей — растение используют при боли в горле, с его помощью лечат ларингиты, фарингиты, ангину. Отхаркивающие свойства шалфея позволяют использовать его для лечения затяжного кашля, бронхита и туберкулеза легких.

Благодаря противовоспалительным и укрепляющим свойствам шалфей улучшает состояние кожи и волос. Шалфей лекарственный применяют для лечения простуды, ОРВИ и гриппа, заболеваний ЖКТ и дерматологических болезней, его используют в стоматологии и гинекологии. Шалфей помогает в лечении бесплодия.



КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА С ЧАБРЕЦОМ

Красота и особый аромат растения привлекали людей во все времена. Сегодня полезные свойства чабреца изучены очень хорошо, что позволяет применять растение с пользой для здоровья при лечении многих заболеваний.

О лечебных свойствах чабреца известно ещё с давних времен. В этом растении много полезных элементов, таких как горькие и дубильные вещества, смолы, камедь, жиры, урсоловая и олеиновая кислоты, витамины В и С.

Его полезные свойства проявляются в антисептическом, ранозаживляющем и дезинфицирующем воздействии на организм человека.

Это отличное успокаивающее средство при депрессии, усталости, неврастении. Отвар чабреца хорошо помогает при неприятном запахе изо рта. Эфирное масло используют в качестве средства, обеззараживающего воздух.

Он эффективно борется с такими заболеваниями как суставной и мышечный ревматизм, хорошо справляется с последствиями ушибов и высыпаниями на теле неинфекционного характера.

Растение включают в состав травяных сборов, предназначенных для снятия синдрома хронической усталости.

После тяжелого рабочего дня процедура с чабрецом восстановит силы и хорошо расслабит.



КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА < МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

Можжевельник — это кустарник из семейства кипариса, дальний родственник наших хвойных деревьев.

Упоминание о его лечебных свойствах было уже в древних египетских свитках. Предки верили, что, если окурить этим растением дом во время эпидемии, хворь уйдет.

Индейцы Северной Америки даже приносили к нему людей с больными суставами или инфекциями кожи, и, что важно, те действительно выздоравливали.

Можжевеловый веник — это первый лекарь.

В хвое этого растения содержатся целебные эфирные масла, дубильные вещества, антисептики, витамины и микроэлементы, которые:

- Выводят мокроту.
- Снимают отек с дыхательных путей — особенно полезны для курящих и тех, у кого проблемы с легкими.
- Избавляют от похмельного синдрома.
- Заживляют язвы на коже.

Оказывают бодрящий эффект — снимают усталость и стресс.



КЕДРОВАЯ ФИТОБОЧКА < ЗИЗИФОРой

Зизифора – травянистый многолетник, который славится своими декоративными и лекарственными свойствами.

В лечебных целях используется трава, цветки, стебли, листья и сок растения. Корни богаты на витамин С, флавоноиды, дубильное вещество, сапонин, эфирные масла.

Надземная часть содержит большое количество органических кислот, алкалоиды, зифорин, бунгеоновую кислоту. В цветках, листья и стеблях очень много аскорбиновой кислоты.

Эффективно применение лекарства при заболеваниях сердца, в том числе инфаркте миокарда, а также для избавления от кишечных паразитов. Столь универсальные способности делают растение очень востребованным.

В народе его часто называют алтайским лекарем. Она насытит организм витаминами и добавит сил в сезон авитаминоза. Ее иммуномодулирующие свойства помогут противостоять вирусным и респираторным заболеваниям.

Пропаривание помогает справиться с радикулитом, болями в суставах или ушибами, зизифора хорошо очищает организм от токсинов и выводит шлаки из организма.

