

## Русская паровая баня с печью Скоропарка 2012

### Режимы парения и микроклимат в парной

#### Вступление

На режимы в парной влияют два ключевых фактора: количество горящих дров в топке печи и залповое проветривание парной. С каждым последующим походом в баню приобретается практический опыт управления и выставления в парной необходимого режима парения под свое здоровье и самочувствие.

Важно знать!

Не смотрите на гигрометр (они иногда врут), слушайте свое тело. Оно подскажет тот режим, в котором будет комфортно находиться. Трогайте камень на полке – это лучший помощник в парной. Оценивайте по его теплу микроклимат в парной.

Приучайте детей к парению постепенно, начиная с традиционного русского или помывочного режима. С каждым последующим походом в баню, они своим поведением будут подсказывать родителям, что им нравится, и что нет. Не держите детей в парной, если они хотят выйти. Их организм чутко воспринимает горячие режимы в бане. Не волнуйтесь, немного остывши в предбаннике и выпив теплого компота из свежих ягод, они снова придут в парную.

Париться вениками необходимо с учетом самочувствия и настроения. Не расстраивайтесь, если придя в баню, они так и останутся лежать нетронутыми. Париться, не значит махать вениками.

В парной с высоким потолком весь жар находится над головой. Данный жар приходит к телу в момент, когда его опускают веником, черпая из-под потолка. Поэтому голова не перегревается, а тело получает хорошую порцию припарки. В бане с низким потолком (2 метра) голова попадает в зону жара и начинает перегреваться.

Многие описанные режимы парения в банях другой конструкции могут быть недостижимы!

Инструкция носит ознакомительный характер.

#### Подготовка тела к парению

При первом заходе в парную рекомендуется ополоснуть тело теплой водой. Для ускорения раскрытия пор кожи и выведения шлаков из организма добавьте на 10 литров воды два флакона скипидарной белой эмульсии, и обмойте тело мочалкой.

#### Эффект русской печи – томление и прокаливание организма

Режим подходит для зимнего периода, и характеризуется высокой температурой 70-75 градусов и низкой влажностью 35-45%. Не парьтесь вениками! Они обожгут тело. Просто ложитесь на горячий верхний полок и прогревайтесь мягким ИК - излучением от стен и потолка парной.

Режим выставляется в парной автоматически, если чуть больше обычного подкинуть в третью закладку дров в топку, и идти в баню первым заходом.

#### Традиционный русский режим

В парной установился характерный для традиционной русской бани мягкий микроклимат: 55-60 градусов с влажностью 50- 55%. Любимый режим малолетних детей и старшего поколения – 55 градусов и 55 влажности. В этом режиме прогрев организма идет от ИК - излучения прогретых стен и потолка. Ничего не делаете, просто лягте на

полок и расслабьтесь под успокаивающую музыку. Или, сидя на нижнем полке, опустите ноги в тазик с горячей водой и горчицей. При простуде и насморке помогает основательно прогреть ноги.

Режим выставляется в парной автоматически или искусственно.

Искусственно – при жарком режиме сделайте залповое проветривание парной. Время проветривания определяется экспериментально. Начните с 5-10 секунд. Сначала может показаться, что в парной стало холодно. Но буквально в считанные минуты парная придет в равновесие тепла и влажности русского режима. Прогретые стены и потолок прогреют парную.

Автоматически – когда в топке постоянно тлеет большое полено. Слабое горение дров создает незначительную парогенерацию в печи с поддержанием в парной постоянных температуры и влажности.

В промежутках между парением пейте горячие чаи, компоты, теплый квас. Они стимулируют потоотделение. От холодных напитков желательно отказаться.

### **Режим – Парение вениками**

Режим парения вениками является продолжением традиционного русского режима.

Ассоциативно он схож с парением в русской бане, когда поддают в закрытую каменку кирпичной печи. Отличие лишь в том, что в современной русской бане жар есть постоянно, и можно париться вениками без перерыва на поддачи в каменку.

Режим парения вениками выставляется просто – добавьте в топку 2 мелкие дровишки и откройте зольник на 2 см. Идите прогреваться в парную. Через 10 минут в парной установится необходимый режим. Обливаться водой можно прямо в парной, из ушата.

Каждому человеку необходимо методом проб и ошибок подобрать свое комфортное соотношение температуры и влажности. Стандартом парения вениками в русской бане считается режим: 57-60 градуса и влажность 60-65%.

### **Режим – Парение с перчиком**

Продолжение парения с вениками. Для акцента в конце парения поддайте в натрубную каменку Лейденфрост ковш воды 200 мл. Буквально через 10-20 секунд подойдет мощная волна жара. Температура в парной при этом не изменится, но резко возрастет влажность на 10-15%. Парьтесь столько, сколько выдержите. Потом обливайтесь водой и обратно в парную. Ложитесь на полк на 2 минуты - прогрейтесь.

### **Режим – Парение с перезагрузкой**

Продолжение парения с перчиком. После обливания водой вернитесь в парную, поддайте в каменку и начните париться вениками. По ощущениям сначала будет «холодно». Но, прогревая тело, в парной наступит тот адско-сталеварский режим. Парьтесь через «не могу»! Потом обливайтесь водой и обратно в парную. Ложитесь на полк на 2 минуты - прогрейтесь. В предбаннике рекомендуется укутаться и лечь на лавку.

#### Причем тут «Перезагрузка»?

В парной под вениками тело распарилось, кровообращение увеличилось, поднялась температура тела на несколько градусов. На улице при обливании холодной водой или купании в снегу на тело попадает холод. Организм реагирует на это быстрым и мощным выбросом внутреннего тепла к кожному покрову, стараясь защитить вас от переохлаждения.

При втором заходе в парную продолжаете париться вениками, не чувствуя жары. Накрывая тело мощными волнами тепла, организму подается сигнал о новой среде нахождения – жаре, и необходимости увеличить потоотделение для охлаждения кожного покрова. Но организм, как механизм инерционный, продолжает выделять энергию на прогрев организма.

Наш мозг на любые данные изменения температуры реагирует моментально. В период выброса тепловой энергии ему поступает новый сигнал - о прекращении выброса тепла в организм. Он включает «Стоп-кран» и всеми силами

старается остановить данный процесс. Но не тут-то было! Выходя на улицу, снова происходит охлаждение организма.

Миллионы нервных окончаний подают в мозг совершенно разные импульсы. Одни указывают на переохлаждение, другие на перегрев. Действия организма?

Мозг и наше подсознание не понимают, что происходит. Чтобы не потерять контроль над организмом, они на мгновение отключают сознание человека и обнуляют жизненную программу. Они возвращают человека к истокам - в чистое младенчество. Вы молодеете на глазах, вы чувствуете легкость - Вы переагрузились...

#### Необходимо знать, как правильно охлаждать свой организм.

Нельзя обливаться с головой залпово из ведра без подготовки. Сначала охладите конечности: ноги, руки, голову. Именно в такой последовательности, и не торопитесь и не суетитесь!. Думайте, что это и есть истинное обливание водой.

Нервные окончания ног подают сигнал в организм о переохлаждении. Организм начинает выделять тепло, и направляет его к кожному покрову. Когда на тело будет литься вода, не будет чувствоваться холода.

Если пользоваться купелью, то опускайтесь в воду с 5-10 секундной остановкой на уровне колен.

### **Режим сталеваров**

Режим характеризуется высокой для русской бани температурой – 65-70 градусов, и влажностью 50-60%. Это жаркий режим, в парной трудно быть более 10 минут непрогретому организму. Подходит для тех, кто привык ходить в русскую баню – сауну с высокими температурами. Рекомендуется в таком режиме обязательно надеть шапку, чтобы не перегреть голову, и поменьше двигаться по парной. Если на верхнем полке жарко, то перейдите на боковой нижний полок или сядьте на пол. Наденьте на руки строительные рукавицы (они легкие и быстро снимаются), берите два веника, и приступайте... медленно себя обмахивать. Смотрите – не обожгитесь!

Может сложиться ситуация, когда вам захочется сразу попасть в сталеварский режим, но в парной установился русский режим. Тогда просто бросьте в топку печи 3-4 мелкие доски (например, вагонка) и приоткройте зольник печи на 2 см. Через 10 минут в парной установится необходимый жаркий режим.

Рекомендуется сталеварский режим устанавливать для первых гостей (практические наблюдения)!

Во-первых, гости привыкли к жаркой сауне, поэтому мягкий русский режим сразу не оценят. Во-вторых, может не хватить жара на всех разом, ввиду того, что наши непрогретые тела серьезно забирают тепло из парной. Масса тел большая в парной – дайте больше жара.

### **Режим Хамам**

Это не тот хамам из фитнес-центра. В парной не жарко и не влажно: 50 градусов и 70%. В этом режиме тело попадает в атмосферу тропической Амазонки. Его окутывает своим теплом «покрывало» из невидимого перегретого пара. Кожа распаривается, поры раскрываются, и с тела ручьями текут реки грязи и шлака, выводимые из организма. Минус данного режима: Стоит снять это «покрывало», как в парной станет прохладно! Потому что, данный режим создан непрогретыми стенами в парной и постоянно генерирующей пар печью.

Данный режим рекомендуется для летнего периода, когда не хочется жары, просто хочется «отмокнуть». Приходите в парную сразу с началом парогенерации – через 20-30 минут от начала топки.

### **Режим омовения и Спа-процедур**

Самый комфортный помывочный режим - 50 градусов и 50% влажности. В парной не жарко. Но потоотделение очень хорошее, потому что прогретая парная греет тело равномерно со всех сторон.

Выставить в парной данный режим возможно в любой момент парения. Для этого сделайте залповое проветривание от 1-5 минут. Можно сказать, остудите баню.

С точки зрения проведения спа-процедур (банных водных процедур) прогретая совмещенная парная/помывочная в русской бане кардинально и функционально отличается от горячей парной и холодной помывочной «русской сауны».

#### Спа-процедуры в бане. Зло или польза для организма?

Большинство женщин пользуются в бане различными мазями и скрабами. И не задумываются о происходящих процессах в их теле. Глубокий прогрев тела в русской парной способствует полному раскрытию пор кожи человека, через которые наружу выводятся шлаки из организма. На освобожденное от «грязи» тело женщины наносят скрабы, состав которых неизвестен или малопонятен! И, приговаривая, «свято место не бывает», втирают в тело составы, которые могут содержать любую химию...

Совет от мужчин: если и пользоваться мазями и скрабами, то только натуральными. Рецепты вы свободно найдете на просторах интернета.

#### Как правильно наносить на тело составы.

Поры кожи раскрываются, когда тепло, и закрываются, когда холодно. Этот принцип используется при нанесении скрабов на кожу.

После омовения тела водой натуральные составы (например, мед с морской солью) наносятся в прогретой парной при раскрытых порах кожи. После чего необходимо выйти в более прохладный предбанник. Поры закроются от холода, вовлекая внутрь организма полезные вещества.

#### **Атрибуты в бане**

**Ушат 3 литра** – черпать воду в тазик, обливаться;

**Черпак 200 мл** – поддавать воду на каменку;

**Железная чашка 1 литр** – заваривать травы для ароматерапии. Ставьте ближе к дымовой трубе;

**Камень талькохлорид с отверстием** – налейте натуральные масла для ароматерапии. Ставьте ближе к дымовой трубе