

РИМСКАЯ БАНЯ



Обычно мы паримся по-славянски или по-скандинавски - с вениками, с горячим паром, достигая при этом ускорения кровообращения, что само по себе очень полезно для всего организма.

Но при всем уважении к славянским и финским баням, баня римская значительно эффективнее, и *особенно для женского организма*. Кроме того, в отличие от славянской и финской бани, римская парилка не имеет

противопоказаний - ее можно принимать *даже гипертоникам*.

А процедуры, входящие в римский банный ритуал, как будто специально придуманы для красоты – их охотно используют SPA- салоны.

Очищение происходит на всех трех уровнях:

- физическом,
- психическом
- и энергетическом,

именно поэтому после римской бани

- колоссально прибывает энергия,
- кожа на ощупь напоминает полированный шелк,
- а настроение такое, что обычно поют.

ПРАВИЛА РИМСКОЙ БАНИ:

Физические упражнения.

Перед первым заходом в парилку нужно сделать легкую разминку.

Это должны быть очень плавные движения, такие, как медленные наклоны, потягивания и растяжка основных групп мышц.

Щадящее тепло.

Температура в парилке должна быть 70-80°C – *и это принципиально.*

Только при этой температуре возможно очищение тела изнутри, поскольку такой тепловой режим создает оптимальные условия, обеспечивающие раскрытие пор, и они выпускают все, что телу не нужно.

В такой парилке кожа буквально сочится, что не всегда (и не у всех) происходит в обжигающем воздухе сауны.

(К тому же «пот», выступающий в условиях славянской парилки, где на камни льют воду, и не пот вовсе, а конденсат, и он не имеет ничего общего с выводом внутренних токсинов).

Вместо мыла – масло.

Резон такой замены заключается в том, что масло, благодаря своей особой молекулярной структуре, обладает высокой способностью глубоко проникать в кожу.

Это работает как чартерный транспорт: доставив полезные аминокислоты внутрь кожи, масло полностью выходит, забирая с собой весь мусор, скапливаемый в кожном сале. В результате такой работы поры очищаются до

такой глубины, какая по силам даже не всем кислотам. Самыми признанными очистителями пор признаны

- *миндальное,*
- *оливковое*
- *и касторовое* масла (касторовое подходит только жирной коже).

Масло втирается в распаренную кожу.

Вместо мочалки – щетка.

Щетку приобретите натуральную, волосяную. Ее, конечно, придется чаще менять, но именно такие щетки безупречно справляются с глубокой очисткой.

Не больше трех заходов.

Такое ограничение вызвано риском обезвоживания. Открытым порам все равно что выпускать – загрязненную жидкость или чистую, и поэтому необходимо соблюдать строгую норму. Для решения задачи глубокой очистки трех заходов в парилку *абсолютно достаточно*.

Не больше 15 минут.

Время в парилке в каждом заходе не должно превышать 15 минут, а время между заходами составляет не более 30 минут. Соблюдение этого правила обеспечит оптимальную очистку кожи, т.к. поры под воздействием различных температур делают пульсирующие движения: то открываются, то сжимаются – и тем самым выталкивают наружу максимальный объем загрязнений.

Римский ритуал очень мягок и деликатен, и по нему нет ограничений в кратности. Исполняйте его хоть ежедневно – и вы получите обновленное тело.

Спросите, как это?

- ✓ О шелковистости кожи надо говорить?
- ✓ А об утренних отеках, которые станут вас покидать уже после первой бани?
- ✓ А о чувстве легкости?
- ✓ Наконец, отличное настроение – назовите того, кто от него откажется.

Римская баня очищает не только физическое тело – *это способ досконального очищения.*

Поэтому и поет душа после бани