

Ruska bania - historia

1. Chodzenie do łaźni do bardzo stary rosyjski zwyczaj. Już od średniowiecza bania cieszyła się statusem narodowej instytucji, a nie kąpanie się w niej było dowodem zagranicznego pochodzenia. Była miejsce spotkań i pretekstem do spędzenia czasu w gronie znajomych. Każda bania miała zresztą własnego "bannika" - najbardziej nieprzyjawnego z rosyjskich goblinów, więc odwiedzanie tego miejsca w samotności nie było wskazane...

Pobyty w bani traktowany był jako jedna z głównych metod na pozbycie się choroby. Nazywano ją "pierwszym lekarzem" (drugim wg rosyjskich wierzeń była wódka, a trzecim - czosnek). Dlatego większość wsi w Rosji posiadała własną łaźnię, która w miarę możliwości znajdowała się w pobliżu wody, w pewnej odległości od reszty domów.

W dzisiejszych czasach zabiegi w ruskiej bani nie są już tak powszechne jak kiedyś, jednak u naszych wschodnich sąsiadów nadal cieszą się bardzo dużą popularnością. Najczęściej korzystają z niej ludzie zamieszkujący Syberię. Również u nas na kresach coraz częściej korzysta się z dobroczynnych właściwości łaźni. Podlaskie tereny są idealnym miejscem do kultywowania tradycji chodzenia do ruskiej bani, które łączy w sobie zabiegi zdrowotne dla ciała i ducha, a także jest doskonałym pretekstem do spędzenia czasu w gronie rodziny czy znajomych...

Rytuał i relaks

2. Już pierwsza wizyta w ruskiej bani znacząco poprawia samopoczucie i odpręża. Korzystnie wpływa na organizm o każdej porze roku, jednak polecana jest szczególnie w miesiącach jesienno-zimowych, jako potężny zastrzyk energii i regeneracja po różnego rodzaju infekcjach. Regularne korzystanie z jej dobrodziejstw przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia. Przede wszystkim zwiększa odporność organizmu, niweluje zmęczenie i poprawia koncentrację. Poza tym dobroczynnie wpływa na układ oddechowy, układ krążenia, łagodzi bóle mięśni i stawów. Polecana jest również przy terapii oczyszczającej oraz zrzucaniu zbędnych kilogramów, ponieważ wspomaga usuwanie toksyn z organizmu oraz sprzyja odchudzaniu.

3. Do bani przychodzi się podczas rozpalania ognia w piecu. Czekając na kąpiel, pije się gorące ziołowe herbaty z miodem lub innymi dodatkami. Średnia wilgotność powietrza w pomieszczeniu wynosi 25-50%, a utrzymuje się ją za pomocą polewania rozgrzanych kamieni wodą. Temperatura i wilgotność w łaźni rosyjskiej różnią się znacząco od tych, jakie panują np. w klasycznej saunie suchej, czy saunie parowej. Temperatura waha się od 80 do nawet 110 °C. Dzięki optymalnie dobranym parametrom wilgotności i temperatury możliwe jest efektywne usuwanie toksyn przez skórę. W takich warunkach unika się nieprzyjemnych skutków ubocznych, takich jak np. skurcz naczyń krwionośnych, gwałtowne przyspieszenie bicia serca, uczucie osłabienia.

Zbawienne biczowanie witkami

4. Nieodłącznym elementem korzystania z ruskiej bani jest masaż witkami, czyli delikatne „biczowanie” ulistnionymi gałązkami brzoźowymi lub dębowymi. Taki masaż poprawia ukrwienie ciała oraz przyspiesza oczyszczanie organizmu z toksyn. Dzięki zawartym w gałązkach substancjom biologicznie aktywnym uzyskuje się również dodatkowy efekt leczniczy i aromaterapeutyczny. Ponadto masaż taki uwalnia zawarte w roślinach olejki eteryczne, które mają silne działanie bakteriobójcze, poprawiają przemianę materii oraz zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się skóry.

Schładzanie ciała

5. Po wyjściu z bani trzeba stopniowo schłodzić ciało. W tym celu zaczynamy od prysznic pod strumieniem letniej wody, a następnie - wylewamy na siebie wiadro zimnej! W celu uzyskania najlepszego efektu i samopoczucia poleca się wejście do balii z zimną wodą. Dzięki temu wywołujemy skurcz naczyń krwionośnych, co poprawi naszą wydolność sercowo-naczyniową. Oprócz tego naprzemienne stosowanie ciepła i zimna hartuje ciało oraz wzmacnia odporność.

Pragnienie ugasi filiżanka gorącej herbaty ziołowej, kwasu chlebowego lub soku brzoźowego.

Po takich zabiegach pocujemy się jak nowo narodzeni!

Po relaksującym pobycie w bani skorzystać można z oczyszczająco-nawilżających, aromatycznych zabiegów na ciało. Pamiętajmy, że rozgrzana i oczyszczona skóra najlepiej wchłania minerały i substancje czynne zawarte w olejkach i balsamach.