

УДК 613.
Б64

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Н. Н. Чесноков,
доктор медицинских наук, профессор Б. А. Поляев

Бирюков А. А.

Б64 Баня лечит и молодит / А. А. Бирюков. – М. : Физическая культура, 2006. –
с. –
ISBN 5-9746-0028-2

В предлагаемой монографии автор в доступной форме рассказывает об истории и развитии банной индустрии (термо-гидропроцедурах и физиологическом влиянии ее на организм человека). Значительное внимание уделено разбору и систематизации путей использования парной в системе подготовки спортсменов, а также применению ее в повседневной жизни. Дается общее представление о приспособительных физиологических реакциях организма человека в процессе использования высоких температурных воздействий парной.

В книге даны подробные методики использования различных типов бани и способы подготовки парной, особенности проведения банных процедур в детском возрасте.

Монография рассчитана на врачей, тренеров, массажистов, спортсменов, а также всех интересующихся вопросами восстановления и здорового образа жизни.

УДК 613.

ISBN 5-9746-0028-2

© Издательство «Физическая культура», 2006

© Бирюков А. А., 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	
Глава 1. Разные традиции	
Из глубины веков.....	
От шалаша до дворца.....	
Бани Востока.....	
Турецкие бани.....	
Русский вариант бани.....	
Московские бани.....	
Песчаная баня.....	
Бани в Финляндии.....	
Шведская баня «басту».....	
Японская баня.....	
И печь, и баня.....	
Баня в домашней ванне.....	
Парная под солнцем.....	
Портативная баня.....	
За здоровьем в баню.....	
Глава 2. Влияние бани на организм.....	
Влияние на кожный покров.....	
Влияние на сосудистую систему.....	
Влияние на мышечную систему.....	
Влияние на нервную систему.....	
Влияние на суставы и связки.....	
Влияние на дыхательную систему.....	
Влияние на системы внутренней секреции.....	
Влияние на обмен веществ.....	
Влияние на иммунные процессы.....	
Применение бани в акушерстве и гинекологии.....	
Влияние парной на беременность и роды.....	
Влияние бани на акклиматизацию организма.....	
Глава 3. Что надо знать, отправляясь в баню.....	
Что такое баня.....	
А вам показана парная?.....	
Ароматный пар готовится по вкусу.....	

Пар, который лечит.....	
Методика банной процедуры.....	
«В бане веник господин».....	
Как запарить веник.....	
Как правильно париться веником.....	
Чем заменить веник.....	
Американская таможня дает добро на ввоз банных веников.....	
В парной кто в шапке, кто в чалме.....	
Растиратель-массажер-мочалка	
Самомассаж с помощью массажера-дорожки.....	
Растирание рукавицей.....	
Как пользоваться парной на курорте.....	
И млад и стар – все любят пар.....	
Баня в спорте.....	
Если вы хотите похудеть.....	
Питьевой режим в бане.....	
Старость начинается с ног.....	
Самоконтроль и закаливание.....	
Неписанные законы для парильщиков.....	
Послесловие.....	
Краткий терминологический словарь.....	
Библиографический список.....	