



Человек без воды не может жить, без нее он гибнет; вода бесформенна, но может обрести любую форму и содержание, принося в живой организм исцеление и возрождение. Русская баня, столь сильно почитаемая в России, была не только храмом здоровья для людей, но и «здравницей», где знахари и ворожеи исцеляли своих пациентов. Банных рецептов было множество, и многие из них сохранились. Были бани против «черной погани»; против блуда и для любви; ворожили в банном пару для богатырского здоровья и для рожениц с младенцами. Уникальные методы славянских ведунов сохранились и приносят пользу по сей день

Все прекрасно знают, что **кожа человека** является своего рода щитом, который защищает организм человека от негативных влияний окружающей среды, различных микробов и бактерий, а также защищает все внутренние органы и от здоровья кожи зависит очень многое.



Кожа самый большой орган в организме, который составляет примерно 20% всего веса человека. Площадь кожи колеблется в размерах от 1.5 до 2.2 метра. Применяя банные процедуры уже за один сеанс можно избавиться от 500 до 1500 граммов воды.

Кожа человека постоянно дышит, благодаря коже наш организм освобождается от различных вредных веществ, углекислоты и пота, которые являются отходами

жизнедеятельности организма. Также кожа интенсивно помогает почкам и лёгким избавляться от лишней жидкости, различных вредных веществ и шлаков. Но не следует забывать, что для того чтобы кожа полноценно выполняла свои функции, она в первую очередь должна быть **чистой и здоровой.**

В процессе жизнедеятельности через сальные железы из кожи выделяется особая эмульсия, которая в своем составе имеет жирные кислоты. Благодаря этим кислотам наша кожа эластична, упруга и предохранена от высыхания. **Каждые сутки из кожи выделяется около 600 мл. пота** и если за кожей не ухаживать, то она засоряется своими же выделениями.

Парилка и банный жар являются самыми лучшими профилактическими средствами по уходу за кожей. Благодаря банному пару можно избавиться от всех засорений кожи, а пар действует на кожу омолаживающее и способствует освобождению кожного покрова от старых клеток и зарождению новых. Также банный жар усиливает обменные процессы в организме человека.

Баня очень полезна в качестве лечебного средства и помогает избавиться от множества болезней и даже от лишнего веса. В русской бане осуществляется активизация всех обменных процессов в организме человека, а также других систем, как например, системы кровообращения, что способствует хорошей стимуляции сердечно-сосудистой системы. **Дело в том, что при перегреве организма, который наступает при внутренней температуре тела 40*С, снижается сопротивление сосудов,** за счет того, что артериальные и венозные сосуды дополнительно раскрываются, а также мгновенно возрастает кровоток. Это и является прекрасной тренировкой для системы кровообращения, а также служит прекрасным средством её укрепления. Не забывайте также о самом незаменимом банном атрибуте, а именно о венике. Как говорили наши предки: **«Баня без веника, что самовар без трубы».** Перед тем как идти в баню заранее нужно подготовить или приобрести веник.

Баня, кроме того, что она прекрасно восстанавливает и укрепляет здоровье, также имеет свои правила, соблюдая которые можно избежать проблем со здоровьем, а также извлечь от банных процедур максимум пользы.

Не рекомендуется в бане пользоваться мылом из-за того, что оно имеет обезжиривающее действие, а обезжиренная кожа очень плохо реагирует на высокую температуру. Также не рекомендуется смачивать голову для того, чтобы жар в парилке лучше переносился, а если вы только начинаете регулярно посещать баню, то вам поначалу следует посещать её в утренние часы, когда в бане ещё небольшая влажность воздуха.

Хочется сказать ещё об одном удивительном свойстве русской бани – она является прекрасным средством снятия напряжения и даёт заряд положительных эмоций. Выходя из бани чувствуется облегчение и спокойствие. Банный пар снимает стресс, вызывает чувство радости и бодрости, снижает кислотность желудочного сока и вызывает здоровый аппетит.

В БАНЕ ВЕНИК ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

Смысл парки с веником не в том, чтобы отстегать друг друга, что есть силы.

Веник - это не орудие для пыток. Им нагнетают жар, массируют кожу.

"Вечерние веники" для хорошего сна.

Березовый веник помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при склонности к



сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение.

Его особое достоинство - сильное расширение в веничном пару мелких бронхов. Это

способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после такой бани очень легко дышится! Для астматиков и бывших курильщиков, начавших заниматься дыхательной гимнастикой, березовый веник незаменим. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Попарьтесь - и ваша кожа будет гладкая, эластичная, приятного цвета. Настой веника полезен для кожи головы: укрепляет волосы и уничтожает перхоть.

Дубовый веник больше подходит для людей с жирной кожей. Он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. Поэтому физкультурникам и склонным к гипертонии рекомендуется этот веник. К тому же он успокаивает нервную систему после занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар используется как лечебное средство при некоторых кожных болезнях, при потливости ног.

Липовый веник прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую "гимнастику" для почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие. При простудных заболеваниях ему нет равных!

Ольховый веник применяют при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

Пихтовый веник используют зимой в Сибири, а можжевельниковый - в Средней Азии. Смолистые вещества растений раздражают кожу, стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и - рефлекторно - даже во внутренних органах. Такой веник хорош для своеобразного массажа. Например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям.

Хвойный веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник. Настой такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья.

Эвкалиптовый веник - чаще применяют на Кавказе. Листья эвкалипта содержат от 1 до 3 процентов эфирного масла, с чем связаны его лечебные свойства. Особенно он хорош при насморке, болях в горле. В парной его прижимают к лицу и дышат 4-5 минут носом - вот вам и первоклассная ингаляция. Но есть и недостатки: у эвкалиптового веника ветки слишком тонкие, гибкие, а листья длинные. Им трудно "управлять" во время постегивания.

Утренние веники, чтобы быть "свежим, как огурчик".

Веники из листьев рябины и травы пижмы усиливают процессы возбуждения в нервной системе - устраняют расслабляющее влияние банной процедуры, хорошо готовят организм к работе и поэтому успешно применяются в первой половине

дня.

Крапивный веник использовать надо "редко, да метко". Если после физической работы, турпоходов или продолжительной езды на велосипеде чувствуется ломота и боль в суставах, мышцах или пояснице, стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные явления исчезают. Это связано с мощным местным раздражающим, отвлекающим, противовоспалительным действием.

Крапивный веник - хорошее средство для лечения радикулита, ревматизма, подагры. При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение. Однако при сильном хлестании он быстро треплется и становится непригодным. Опускают в горячую воду такой веник всего на несколько секунд. Парятся только после разогрева тела, легкими взмахами. Веник можно сделать из веток практически всех деревьев и кустарников, которые достаточно гибки, не имеют колючек и не выделяют липкие или вредные вещества.

Неплохой веник получается из клена, ореха, ясеня, вяза. Очень приятен веник из молодых побегов вишни, срезанных в начале лета. Такой веник мягок, имеет хороший вишневый аромат. В веники можно добавлять пучки лечебных или ароматных трав. В сезон веники, конечно, лучше использовать свежими - именно такие содержат много эфирных масел и фитонцидов.

Заготовка веников.

Березовые веники

По древнему обычаю веники заготавливают в Троицын день, который бывает на 49-й день после Пасхи. Он обычно приходится на начало-середину июня. Веники нужно заготавливать в сухой день. Поэтому, если на Троицу стоит дождливая погода, делают это на несколько дней позже. Ломают веники в первую половину дня, после схода росы. **Сначала выбираем березу.** Лучше всего для этого подходит плакучая. Как правило, это высокое дерево. Ветви ниспадают, как косы. Они очень гибкие и неломкие. Хотя многие знатоки советуют выбирать молодые березки, ни разу не цветшие, считая, что на них самый нежный лист. И с этим трудно не согласиться. Но надо еще посмотреть на этот лист. Даже попробовать языком. Если верхняя сторона шершавая, то ищите другую березку. Сверху листочек должен быть нежным, бархатистым. А ветви гибкие, тонкие,

длинные и прямые. Тогда и получится то, что надо.

Вначале их связывают неплотно, лишь бы они не рассыпались. Вешают на жерди или растянутую веревку под навес, так, чтобы не попадал прямой солнечный свет, там, где есть хороший сквозняк. Через 6-7 дней, когда веники хорошо высохнут, их плотно связывают и плотно укладывают на стеллажи в сухом предбаннике, сарае или другом сухом и хорошо проветриваемом помещении.

Лучше всего, когда веники приобретают форму веера, а не метлы. Для этого свежие веники раскладывают на полу и каждый день переворачивают. Когда они подсохли (но не высохли), кладем их друг на друга, время от времени перекладывая. И они постепенно сплющиваются, чего и требовалось доказать.

Главное - не пересушить.

Исследования показали, что именно при соблюдении всех вековых традиций сбора лекарственных растений (это касается и березовых веников) в материале сохраняются в оптимальном количестве и качестве активные лечебные вещества. Попробуйте свяжите веник из свежих веток плотно - и в центре его листья потеряют окраску, потемнеют, да и запаха у такого веника почти не будет, так как листья "сгорят". А польза от такого веника будет лишь для подметания пола в бане, да и то плохо, ибо сору будет больше, нежели чистоты.

Готовые веники после сушки должны иметь все листья концентрированного матового зеленого цвета, а сам веник должен пахнуть бальзамическим березовым маслом. Запах этот резко усиливается после распаривания веника. Сбор веников в начале лета полностью оправдан, ибо листья у березы уже стали большими, но у них еще достаточно эфиромаслянистых желез, которых много не только в листьях, но и на молодых побегах березы. Большие молодые побеги очень эластичны, поэтому таким веником приятно хлестать тело в парной.

Вязать веник надо следующим образом. Сначала очищают ветки от листьев и сучков в том месте, где будет ручка. Затем нужное число веток обматывают шпагатом, сжимая ветки левой рукой. Еще важное правило. Когда вяжете веники, то более толстые ветви укладывают вовнутрь, а вокруг них - более тонкие - изгибом внутрь. Веник получится плотный - его хватит на несколько бань.

И напоследок - не создавайте себе неудобства. Когда вяжете веник, оставляйте рукоять подлиннее, чтобы в руке она держалась прочно и не выскальзывала. Лишние концы удаляют.

Хорошо хранить веники в стоге сена. Можно заготовленные ветки хранить зимой и в виде одного снопа, по мере надобности связывая их в веник. В обоих случаях листья сохраняются лучше.

Дубовые веники режут в июне-августе в сыроватом, затемненном лесу.

Сушка и вязка веника та же, что и березового.

Массаж веником.

Если веник свежий, им парятся сразу, не запаривая, так как иначе он раскиснет. Сухой веник следует сначала опустить **на 10—20 мин в холодную**, а затем на **1—3 мин в горячую воду**.

Очень сухой веник приходится распаривать дольше — налить в таз кипяток, опустить в него веник и закрыть сверху другим тазом. Или еще один способ: обмакнуть в таз с горячей водой и на 1—3 сек положить на камни в печь, вращая и потряхивая, чтобы он не обгорел. Повторить эту процедуру 2—3 раза, и через 1—2 мин веник готов.

"Который день паришься, тот день не старишься".

Лучше париться вдвоем, тому, кого "обрабатывают" веником, следует находиться в положении лежа. Веник надо держать руками в рукавицах, иначе ладони быстро покрываются водяными мозолями.

Париться веником может не каждый. Это целое искусство. Есть несколько "золотых" правил, которые нужно соблюдать обязательно.

1. Веник должен быть влажным. Его нужно периодически смачивать в теплой воде.
2. Движения банщика должны быть мягкими, веником надо лишь слегка касаться тела.
3. Если в парной очень жарко (более 60 °С), махайте веником осторожнее. Пар может сильно обжечь кожу.

Массаж веником усиливает кровообращение в коже и более глубоких тканях.

Благодаря этому происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Любой веник выделяет фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, Улучшают обмен веществ, препятствуют преждевременному старению кожи:

Париться надо "по науке", не истязая друг друга бессмысленным битьем.

Один партнер ложится на живот, вытянув руки вдоль туловища, другой двумя вениками сначала осуществляет поглаживание - неторопливо проведя веником вдоль тела до шеи

и обратно несколько раз. Если температура воздуха очень высокая, веник не отрывайте от тела и не поднимайте вверх от стоп до головы и обратно. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а другой — по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам. И так 2—3 раза.

Далее веники нужно приподнять вверх, захватить ими горячий воздух, опустить на поясницу и прижать рукой на 1—3 с. Этот прием называется компрессом. Он особенно полезен при травмах, боли в мышцах после физической нагрузки, радикулите.

При боли в крестцово-поясничной области рекомендуется растяжка, когда оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один — к стопам, другой — к затылку. Аналогичные движения проводят в области лопаток и колен.

Весь комплекс повторяют 4-5 раз. При этом следует обращать внимание на то, чтобы веники передвигались не по воздуху, а обязательно касались тела. Если в парилке температура воздуха слишком высокая и кожа не выдерживает жары, веники следует передвигать медленно, не поднимая вверх. Жжение кожи устраняют веником, смоченным в прохладной воде.

Еще один прием парения — постегиванье. Выполняют его быстрыми постегивающими движениями концевой частью веника. Сначала по спине во всех направлениях, затем пояснице, тазу, бедрам, икрам, стопам. Продолжительность процедуры постегивания примерно 1 мин. Заканчивают этот прием поглаживанием, но быстрее, чем вначале.

Далее напарник ложится на спину, и все приемы повторяются в той же последовательности в течение 2 мин.

Похлестывание — это более сильный последующий приём. Веник поднимают вверх, захватывают им горячий воздух и делают 2—3 похлестывания по всем частям тела, сочетая эту процедуру с компрессом - при этом веник поднимают вверх и, захватывая горячий воздух, совершают 2-3 удара по телу, снова поднимают и прижимают к телу 2-4 секунды - делают компресс. Компресс особенно полезен при болях в мышцах, радикулите, подагре и некоторых других болезнях.

Еще один из приемов - опахивание - слегка взмахивая веником, едва прикасайтесь к телу, несколько раз пройдите вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков. При этом ощущается приятный горячий ветерок.

Если требуется прогреть тело сильнее, периодически поднимайте веник вверх, где температура воздуха выше, и потряхивайте им. Нагретый веник прижимайте на 2-3 секунды то к пояснице, то к лопаткам, то к стопам и коленным суставам. Если на полке очень горячо, веник периодически остужайте, погружая в воду.

И, наконец, финал парения — растирание, которое выполняют следующим образом. Одной рукой веник берут за ручку, а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть, растирают постепенно все тело. Туловище растирают во всех направлениях,

Баня лечит

Автор: Здравамир

10.11.2010 06:43 - Обновлено 10.11.2010 06:57

конечности — вдоль.

После растирания сядьте, вставать после этого надо плавно и осторожно - может быть головокружение.



С легким паром!