Автор: admin
11.08.2011 21:59 -

Как нам веник наломать?

Баня без веника, что самовар без трубы.
Неизменный атрибут русской бани - веник. Ошибочно считать, что веник может быть только березовым. Он может быть и дубовым, и эвкалиптовым (жаль только, что эвкалипты у нас не растут). И даже крапивным (вот ужас-то!).

У каждого веника свои особенности, свое действие. Дубовый веник отлично массирует кожу, способствует снижению артериального давления. Эвкалиптовый - насыщает воздух эфирными маслами, чистит и лечит горло, бронхи, легкие. Крапивный веник незаменим при артритах и радикулитах. Липовый - обладает мочегонным действием, устраняет головную боль, лечит простуду.

Но король всех веников - березовый. И не упомянуть его - просто нелепо. Он снимает боли в мышцах и суставах, очищает кожу от прыщиков и гнойничков, лечит раны и ссадины. А главное, после березового веника легко дышится. Он способствует расширению мелких бронхов, что облегчает выделение мокроты, улучшает вентиляцию бронхов. Такой веник незаменим для курильщиков и астматиков.

Так дам баню, что до новых веников не забудешь.
Веник на базаре не купишь. Там он бывает крайне редко. А вот самому его заготовить - проще простого. Надо только поехать подальше от города и шоссейных дорог в чистый от радиации лес, и наломать самому.

Для веника нужны молодые «пушистые» ветви длиной около полуметра. Лесной «букет» надо перевязать веревкой и отрубить лишние концы. Сушить и хранить веники надо в сухом и темном месте, они не любят прямых солнечных лучей. Веники желательно положить горизонтально, чтобы они приняли уплощенную форму.

Свежий веник перед баней достаточно ополоснуть теплой водой. Сухой веник надо готовить заранее. Накануне его надо замочить в ведре с холодной водой на полчаса, не больше - так листья будут крепче держаться. В банный же день его надо сначала ополоснуть теплой водой, а потом запарить в тазу с горячей водой (но не кипятком!). Таз надо накрыть крышкой или другим тазом, чтобы веник находился в своеобразной

«паровой бане». Тогда веник пропитается влагой, станет мягким и пахучим.

В бане веник дороже денег.
Как правильно работать веником? Каждый делает это по-своему, но есть общие правила. Прежде всего, не торопиться. Сначала, не касаясь веником тела, нужно «нагнать жар», то есть, плавными движениями подогнать к телу побольше пара. Затем медленно провести веником вдоль тела от ног до головы. Легонько похлопать по всему телу, постепенно усиливая удары. Время от времени следует нагревать веник, слегка потряхивая им в верхней, горячей части бани, а затем передавать это тепло телу, прижимая веник на две-три секунды к коленям, пояснице, задней части ног. И, наконец, от души пройтись по каждой части тела. Можно отхлестать себя и самому, но лучше, если это сделает для вас хороший друг.

Отсюда вывод: в баню надо ходить с друзьями, с единомышленниками. А поскольку баня расслабляет и настраивает на философский лад, именно в компании с друзьями хорошо посидеть в комнате отдыха и, накинув на себя простыню, испить бокал пива или стакан чая, кто что любит. А затем повторить заход в парную.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник