

Как правильно ходить в баню? Скрабы, веники, чай

Многие годы я, жительница субтропиков, баню считала дикостью. Ну не укладывалось в голове, как можно добровольно обрекать себя на парилку, когда такая же парилка – на улице. Коренным образом такое представление о бане изменила... столица нашей родины.

Теперь я точно знаю, что в бане не только и не столько моются, сколько душой отдыхают. И свою новосибирскую подругу, которая приезжает в гости под Новый год, обязательно от зеленой травы и пальм увожу подальше в горы, на берег реки Шахе, в настоящую русскую баньку.

Какая же баня без веника? Знаю, что в Сибири веники заготавливают с таким же энтузиазмом, что и грибы. Уважающий себя поклонник бани лично выискивает в лесу дерево и режет с него ветки. Обычно веники заготавливают по числу «банных» дней в году, добавляя пять-семь лишних.

На нашем благословенном Юге банная культура не так распространена, поэтому веники мы заготавливаем на центральном рынке. Торгуют на нем две-три старушки, которые в лес на банный промысел еще выходят. По большей части, в чести у сочинских любителей попариться дубовые и... эвкалиптовые.

Эвкалипт у нас бывает двух видов – **ланцетовидный** и **серебристый**. Эвкалиптовые веники первого типа не годятся, если ваша цель – как следует попариться. Длинные тонкие листочки не захватывают пар, поэтому их просто запариваем в шайке кипятком, а водицу потом на печку-каменку плещем.

Чудесная, кстати, ингаляция получается, ведь эвкалиптовые масла полезны при простуде, помогают справиться с насморком, кашлем и даже бронхитом! Серебристый эвкалипт и листочки имеет другие, круглые, словно инеем припорошенные. Таким веником и попариться можно от души, гибкий он, и подлечиться заодно.

Как правильно ходить в баню

Автор: admin
19.05.2011 19:54 -

Только есть одна особенность. При выборе веника нужно обязательно следить, чтобы эвкалипт был собран в правильное время, когда на ветках еще не образовались крохотные шишечки-семена, иначе парение грозит в экзекуцию превратиться.

Если вы в бане новичок, никогда не повторяйте моей ошибки – заходить в парную без головного убора. Волосы обладают свойством накапливать тепло. Недолго и тепловой удар получить. Поэтому париться нужно только в войлочной шапочке, сохраняя и волосы, и сердце.

Как следует распаренная кожа будет вам благодарна, если вы ее почистите скрабом. Конечно, можно купить в магазине готовую баночку, но зачем нам химия в бане, словно придуманной самой природой? Захватите с собой лучше небольшую плоскую **засахаренного меда**. Аккуратно массажными движениями нанесите его на участки тела, требующие вмешательства.

Осторожность нужна только с лицом. Если растаявший мед попадет в глаза, можно заработать раздражение слизистой. На лицо лучше нанести скраб из обыкновенного **сахара**. Не втирайте сахар в кожу, просто нежно распределите его по всей поверхности лица, избегая кожи вокруг глаз, оставьте на минутку-другую, а затем смойте теплой водой. Кожа словно засияет, станет заметно светлее.

Еще один мой любимый банный скраб – **кофейный**. Для него необходима спитая кофейная гуща. Мы обычно берем ее в баню в обыкновенном полиэтиленовом пакете. Ее можно наносить на кожу отдельно, но лучше смешать с небольшим количеством растительного масла. После такой обработки не потребуются ни кремы, ни сливки для тела.

И напоследок вопрос: пить или не пить, а если пить, то что? В баньке я особенно уважаю ягодные морсы и травяные чаи, но это уже в финале. А сразу после парной необходим для тонуса стаканчик **свежевыжатого сока**. Сделать его проще из цитрусов, да и ручную соковыжималку небольшого формата тоже удобно взять с собой в баню. Хорош и чистый грейпфрутовый сок (чтобы отбить горечь, можно положить в него ложечку меда), и лимонно-апельсиновый.

Как правильно ходить в баню

Автор: admin

19.05.2011 19:54 -

Не зря говорят, что после бани словно заново рождаешься. Тело дышит, кожа сияет, проблемы отступают на задний план. Поэтому если голова начинает кипеть от рабочих заморочек, веник под мышку и – идите в баню!

Автор - **Анна Мартынова**

[Источник](#)