

**Вера Андреевна Соловьева**  
**Баня и сауна для здоровья и красоты**



Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7652318](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7652318)  
«Баня и сауна для здоровья и красоты. / Соловьева В. А.»: ОЛМА Медиа Групп,  
Москва, 2013  
ISBN 978-5-373-05048-7

**Аннотация**

*В ваших руках издание, содержащее самые необходимые сведения о бане и сауне, позволяющее правильно использовать их целебные свойства для восстановления и поддержания здоровья. В книге приведены самые действенные и проверенные временем способы оздоровления и лечения, рецепты народной медицины, успешно применяемые в бане.*

*В ней описаны древние банные традиции народов мира; банная утварь (аксессуары); банные веники; правила проведения банной процедуры; закаливающие и оздоровительные процедуры; банные отвары и напитки; банная косметология.*

**Вера Андреевна Соловьева**  
**Баня и сауна для здоровья и красоты**

## К читателю

Взявши веник, на полук  
Заберись под потолок.  
Охлестнись разок-другой!  
– С легким паром, дорогой!

### II. Бровка. «Баня»

Баня является самым известным и оригинальным изобретением наших предков. С древнейших времен она получила широкое распространение и прочно вошла в быт народов во всем мире.

Какой россиянин не любит русской парной бани?! Но, будучи патриотом отечественной парилки, он может оказаться неважным знатоком бань и банных традиций других стран. О наиболее популярных национальных банях можно узнать из этой книги.

Главная цель любой бани – оздоровление человека, избавление его от заболеваний, профилактика этих заболеваний. О целебной силе банной процедуры подробно рассказано в соответствующих главах книги.

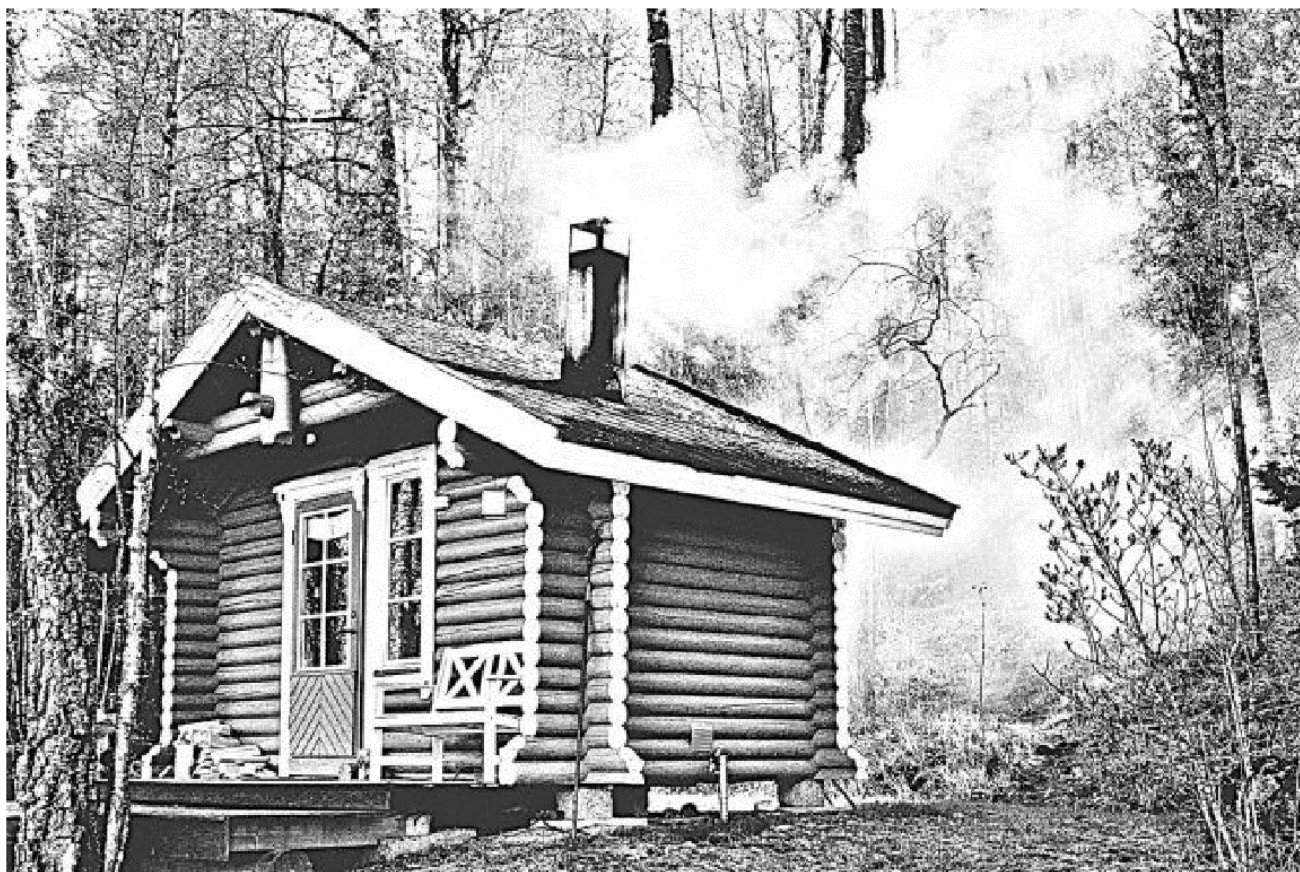
Для нашего современника баня – это во многом ритуальное действие, оказывающее не только гигиеническое, лечебно-профилактическое воздействие на организм человека, но и положительное психологическое. Воспоминания о бане у многих вызывают положительные эмоции и настраивают на приятные ощущения, связанные с теплом, ароматным мягким веником, благожелательным собеседником.

На Руси баню ценили как универсальное лекарство от многих хворей. Русский человек, как известно, ни в чем не знает середины, поэтому парились истово, иногда до потери сознания. Таких заядлых любителей банного жара приходилось отливать водой из проруби. Те, кто покрепче, сами выскакивали из парилки прямо в снежный сугроб, растирались снегом до красноты, обливались холодной водой.

Современному человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, ослабленному благами цивилизации, такая жесткая процедура не по плечу. Особенно поначалу. К бане нужно приучать организм постепенно, очень осторожно дозируя нагрузку, понемногу увеличивая время пребывания в парной. Новичкам и тем, у кого не в порядке сосуды, «скачет» давление, опасно обливаться холодной водой между заходами в парилку. Не следует пить в бане много жидкости – это увеличивает нагрузку на сердце. Даже очень здоровым людям не стоит слишком долго плавать после парной в холодном бассейне: длительное переохлаждение после парной чревато простудами.

Главное следует помнить: если вы хотите действительно оздоровиться в бане – необходимо так спланировать свою деятельность, чтобы на срок не менее 2–3 часов отодвинуть от себя все заботы, сосредоточиться только на самой процедуре, на своем теле, расслабиться и наслаждаться благодатными воздействиями тепла и воды. К бане организм следует приучать постепенно, дозируя нагрузку и время пребывания в парной.

Температуру и влажность в парной следует регулировать. В настоящей парной воздух должен быть прозрачным, легким, чтобы можно было дышать без затруднений.



Учитывая, что разным людям нужен разный пар – сухой (сауна) или увлажненный (русская парная баня), – следует правильно, в соответствии с состоянием здоровья, регулировать климат в парной. Также необходимо учитывать основные правила поведения в бане и противопоказания к ее применению. Из предлагаемой книги читатель все это узнает, а также и особенности русской парной бани, методы и способы избавления от различных заболеваний.

ЛЕГКОГО ВАМ ПАРА!

## **Банные традиции народов мира**

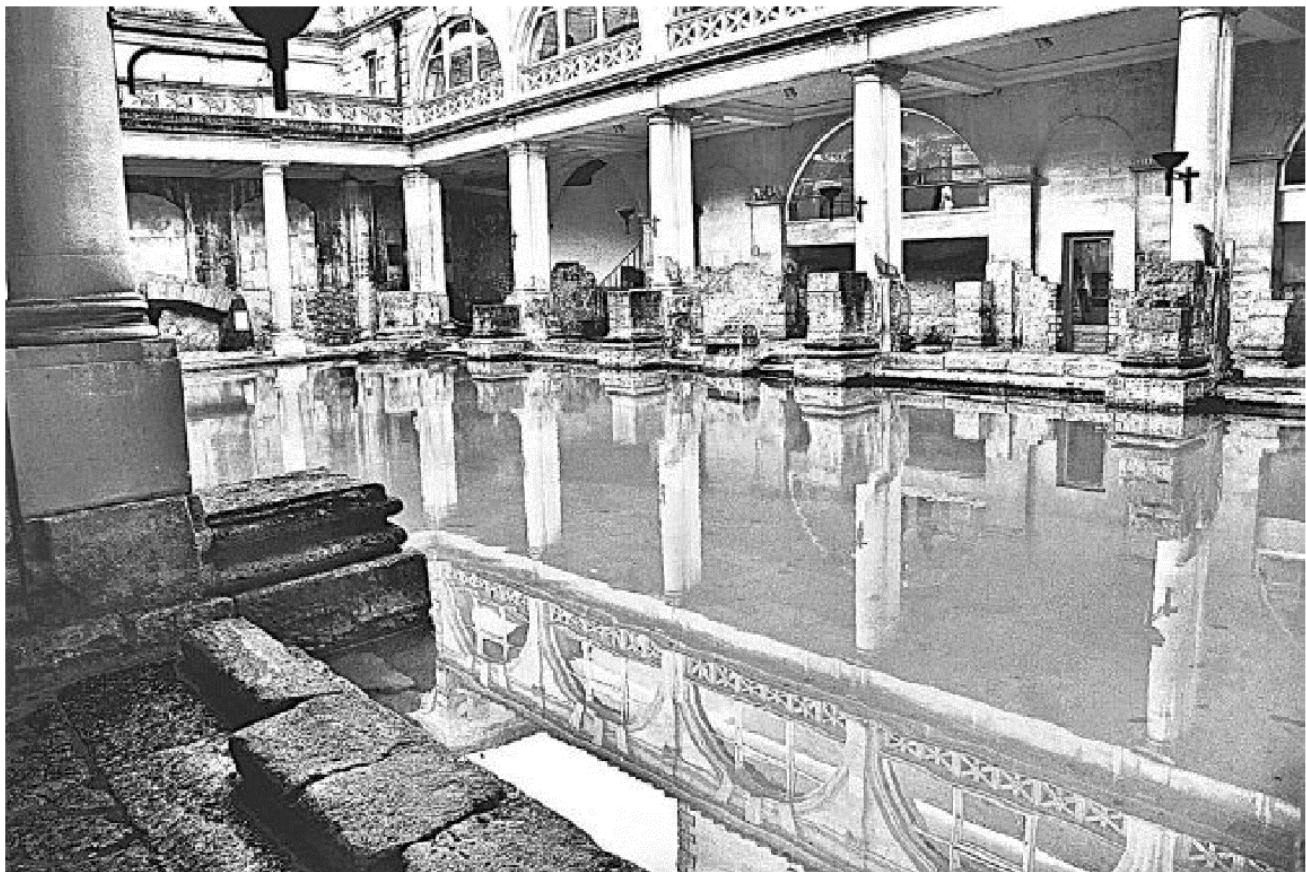
Тепло всегда и во всем мире считали своеобразной панацеей, которая дает силу, физическое и душевное здоровье, избавление от большинства болезней. В качестве теплоносителя использовались пар, камни, вода, песок, травы и даже опилки.

Самым распространенным гигиеническим и оздоровительным методом во всех странах является баня. Известно, что в древности в Китае, Индии, Египте сооружались специальные здания, где проводились омовения тела, купания. Бани в Древней Греции рассматривались также как фактор закаливания и физического воспитания.

Общественные купальни, имевшие бассейны с холодной водой, парные помещения и комнаты для одевания были популярны в Спарте. Этот тип бань быстро распространился по всей Греции, а затем и в Риме.

Традиции римской бани через мусульман перешли к туркам, хотя и без римских усовершенствований – турецкая баня не имела плавательного бассейна.

С распространением католической веры, запрещавшей пользование общественными банями и купальнями, и падением Римской империи для банных процедур наступил период упадка.



В это время гигиена тела, как у городского, так и у сельского населения находилась на весьма низком уровне – самые разные заразные болезни были массовыми.

Но во время походов крестоносцев на Восток европейцы познакомились с турецкими банями, которые не противоречили католической вере, поэтому в XIII–XVI веках они стали пользоваться большой популярностью и распространились почти по всей Европе.

Во время крестовых походов на Ближний Восток крестоносцы, воюя с арабами, также многому научились, например, пользоваться вилок, предметами личной гигиены, переняли привычку омовения, пользования банями.

Современные виды бань в своей основе восходят к нескольким направлениям древних банных традиций: восточным и западным, русская является особым направлением в банной культуре.

### **Арабская баня**

Арабы внесли много нового в банную культуру – особенно в X–XI веках, когда в области естественных наук и медицины перехватили у европейцев первенство и задавали в развитии наук и искусств тон.

Абу Али Ибн Сина, живший в это время и известный в Европе под искаженным именем Авиценна, знаменитый врач, философ, естествоиспытатель, ученый, оказавший огромное влияние на развитие мировой медицинской науки (врачи Европы и Востока не одну сотню лет учились по книгам, написанным Ибн Синой и переведенным на многие европейские языки, и многие сделанные им открытия и практические советы по лечению болезней имеют значение и в наши дни), в своих ученых трудах немало говорил о пользе банных процедур. В частности в своей наиболее известной работе «Канон врачебной науки» он говорит о бане довольно много и с присущей ему обстоятельностью.





*Арабская баня в Испании (Севилья)*

Обратим внимание на те рекомендации, что великий Ибн Сина давал своим современникам, и по этим рекомендациям увидим, сколь серьезное отношение к бане и банным процедурам бытовало уже в те времена, а кое-что, может быть, и возьмем себе на вооружение:

«Баня необходима прежде всего людям, которые нуждаются в умеренном тепле и увлажнении тела. Для этого нет необходимости находиться в бане слишком долго, а лишь принять ванну до покраснения кожи. Как только покраснение начнет исчезать, баню нужно оставить.

Занимающемуся физическими упражнениями не следует торопиться в баню до того времени, пока он полностью не отдохнет. Все моющиеся в бане должны входить в нее постепенно и не стоять в жарком помещении до дурноты.

Тем, кто хочет пополнить, нужно ходить в баню после еды, если только такой человек не расположен к образованию закупорок. Для предохранения от этого надо использовать мяту. Тот же, кто желает похудеть и избавиться от шлаков, должен ходить в баню голодным и оставаться там достаточно долго. Если же человек преследует цель просто сохранить здоровье, он должен ходить в баню после еды, но переварив то, что находится у него в желудке. Человеку с горячей натурой, с преобладанием желчи следует перед баней съесть что-нибудь легкое (к примеру, хлеб, размоченный во фруктовой воде). Такому человеку также нежелательно заходить в парную.

В бане опасно пить как слишком горячие, так и слишком холодные напитки. Выходя из бани, нельзя обнажать голову и тело.

Таким образом, польза бани заключается в успокоении, раскрытии пор, придании телу блеска, в рассасывании излишков. Баня разжижает вредные густые соки, притягивает питательные вещества к наружной поверхности тела и избавляет от усталости.

Баня может обрести дополнительные достоинства в зависимости от воды, которая в ней используется. Если вода содержит соду или серу, или это морская вода, или золистая, также если используется вода с лавром, то баня будет растворять, размягчать. Такая баня устраняет

рыхлость и ожирение».

Думается, всякий современный нам врач может согласиться с приведенными рекомендациями Авиценны, жившего тысячу лет назад. Как принципы заботы о здоровье реализовывались и реализовываются сегодня в восточной традиционной бане?

Куда на Востоке стремились все – и шейхи, и простолюдины? Конечно, это мечеть и хаммам. «Хаммам» означает купальня, ванна, баня.

При раскопках древних арабских городов археологи находят в каждом жилом квартале бани – хаммам. В старом Каире с XIV по XV век их было всего лишь 1170, а в Багдаде в X веке бань было около 3000. Хаммам были у халифа, у богатых горожан, общественные. Они состояли из помещений для отдыха, омовения, термальных ванн.

## **Хаммам**

Служили в хаммаме обычно пять человек:

- ✓ «хаммами» – банщик, специалист по массажу, мытью посетителей, он тщательно разминал тело, мыл горячей водой и провожал посетителя в кейфу для отдыха;
- ✓ «кайим» – служитель, который принимал гостя, помогал ему раздеться, укладывал на тюфяк отдыхать, накрывал одеялом, во время отдыха предоставлял кальян, кофе, сладости;
- ✓ «заббал» – приготавливающий кизьяк для топки, собирал его, сушил и доставлял к топке, являлся низовым служителем арабской бани;
- ✓ «ваккас» – истопник, в обязанности которого входило постоянно топить печь кизьяком;
- ✓ «сакка» – разносчик холодной питьевой воды, который сам привозил ее в специальных кувшинах.

Необходимо отметить, что в мусульманских банях для мытья посетителей используется кюттук-торба. Это специальный двухслойный холщовый мешок, который наполняется пеной, выходящей из него в виде «бизе». Грубый материал кюттук-торбы усиливает механическое воздействие на распаренное и намыленное тело, возбуждает кожный покров и подкожные мышцы, усиливает циркуляцию крови, снимает ороговевший слой кожи.

Неспешное пребывание в хаммаме, чередование омовения, массажа, неторопливые разговоры, сопровождающиеся питьем кофе или чая, развлечения игрой в шахматы или нарды давали очищение от «недугов и злого духа», настраивали на познание своего места в мире. Стены хаммам украшали изречения из Корана, что давало определенный настрой и душе, и телу.

В арабских странах женщины и мужчины посещают хаммам отдельно.

Женщины идут в хаммам со своими служанками, детьми, родственниками. Служанки приносят личные, украшенные узорами тазы, ларцы с украшениями, косметикой, туалетными принадлежностями, едой, нарядной одеждой. В хаммаме затворницы развлекались – настоящий женский клуб или салон красоты. Отправляясь в бани, наряжались в самые лучшие одежды, встречали там своих подруг, толковали, рассказывали новости.

## **Русская баня**

Известна у россиян поговорка: «Баня – мать вторая. Кости распарит, все тело поправит». Считается, что самой первой баней было дупло дерева. Предки русичей имели обыкновение бросать раскаленные камни в дупло с водой, скопившейся после дождей, и забираться в эту воду. Вместо мыла использовали золу. Впоследствии в стволах деревьев стали специально выдалбливать или выжигать дупла для бань.

На Руси специальные постройки для бани<sup>1</sup> появились задолго до крещения народа. В глубокой древности у славян существовали мыльни, влазни. До сих пор сохранился особый, не похожий ни на какой другой ритуал мытья славян: баня по-белому и баня по-черному. Конечно, не все русские могли позволить иметь дом-баню. Они парились и мылись в печах. Растопив печь, они хорошо разогревали ее, удаляли угли и выметали золу, ставили чугунок с водой и устилали пространство печи соломой. Лежа на соломе, человек время от времени сбрызгивал свод печи водой из чугунка и таким образом парился. Голова у него при этом торчала из печи.

О том, что из себя представляла баня в северных регионах России, мы можем прочитать у известного русского писателя Василия Белова:

«Редкая семья в деревне не имела своей бани. Правда, на Севере встречались такие волости, где бань не рубили совсем, например, на реке Монзе, где всю жизнь мылись в печах. Но таких мест немного.

Верхние ряды срубов и потолок бани рубили и стлали особенно тщательно, поскольку от этого зависели жар и вкус. В хорошей бане хорошо даже тогда, когда нижние венцы совсем сгнили, а пол промерзает. Помимо каменки и двух-, трехступенчатого полка, в бане стояли одна-две лавочки. Предбанники строили без потолка, холодные».

Кроме обычных бань для мытья со временем появились и другие виды бань, особенно с возникновением больших поселений и городов. Например, в XVIII веке в России возникли лечебные, так называемые «бадерские» («бадерные») бани. Хозяева этих бань назывались бадерами. Так иной раз называли и работников этих заведений. Без разрешения правительства открытие подобных бань не допускалось. Это были своего рода лечебные учреждения, которые содержались обычно иностранцами. В подобных общественных современных банях, кроме предбанника, зала для мытья и парилки, могут быть еще кабинеты для принятия ванн и душа, плавательный бассейн, массажные кабинеты, тренажерные залы, а также – кафетерии, комнаты отдыха и т. п.

Но вернемся к традиционной банной процедуре и рассмотрим некоторые виды старинных славянских бань, многие из которых сегодня забыты.

**Растительная баня** . Одним из вариантов бань ведунувзна харей является сохранившаяся до сих пор процедура оздоровления с помощью обкладывания всего тела больного лекарственными травами. Это так называемая растительная баня.

Все знают, что для оздоровления организма человека от многих болезней требуется создать условия для сильного потения. Для этого брали холщовый мешок, наполняли его свежей листвой березы или липы, или ивы, помещали в него больного, мешок затягивали у шеи. Человек таким способом «парился», потел, благодаря своеобразному микроклимату, создаваемому растениями. Такой способ очень эффективен при простуде, выводит шлаки, усиливает потоотделение, снимает «ломоту» и усталость, успокаивает и восстанавливает сон. Этим способом пользовались в древности русичи, кубанские и запорожские казаки.

Наши далекие предки проблеме «ароматизации» решали иногда весьма оригинальным способом: они делали бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. В зависимости от желания получить тот или иной аромат выбиралось и дерево (ветки, листья), чаще всего использовалась липа, потом береза, можжевельник и так далее. Есть версия, что именно банные «шалашы» подсказали нашим предкам создать чудо «банного дела» – веник.

**Баня-землянка.** В селениях древних славян строились оригинальные по своей конструкции и довольно практичные бани-землянки и полуземлянки.

---

<sup>1</sup> Само слово «баня» появилось на Руси, по мнению ряда историков, лишь в XI веке. Исконно же русские названия бани – мовь, мыльня, влазня. В отличие от вышеупомянутых древнерусских названий термин «баня» заимствован из латыни (слово *bañe*шт означает купание, прием ванны).

В большой яме укрепляли стены, сверху накатывали бревна. Сначала такое помещение использовали как жилище, а когда научились строить рубленые бревенчатые избы, стали использовать ямы для бань. В такой бане заделывались щели перекрытия, и для предотвращения потери тепла насыпалась сверху земля.

Полуземлянка – тоже земляная баня, но над ямой возвышался небольшой сруб, в нем имелось небольшое оконце, затянутое бычьим пузырем или заткнутое соломой затычкой. Внутри устраивался очаг, и топились такая баня по-черному, то есть без трубы. Дым выходил через дверь или специальную отдушину.

Использованную воду отводили при помощи отводного желоба, над которым настилался пол из полубревен. В земляной бане устраивали два полка, один для парения, другой – для мытья. Дверь всегда открывалась внутрь для предотвращения потери тепла, да и откопаться от завалившего зимой баню снега легче. Очаг топился, разогревал камни. Затем горячие камни бросали в кадки с водой. Пар получали, брызгая на камни, и при помощи веника парились.

В настоящее время наступает бум возрождения бань-землянок – появились проекты строительства на дачных участках новых индивидуальных парных бань полуземляного типа. Если территория имеет сильный перепад местности, то землянки получаются очень дешевым видом дачных бань. Новые технологии, строительные материалы могут дать долгую жизнь такой, казалось бы, устаревшей конструкции, как землянка.

**Песчаная славянская баня** . Сегодня в области курортологии возрождается оригинальный вид лечения – псаммотерапия, лечение песком. Считается, что это очень перспективное направление оздоровления. Хотя в недалеком прошлом во многих южных районах России с целебной целью использовались песчаные бани, они обеспечивали если не полное излечение, то улучшение состояния здоровья. Сведения о них сохранились как в устном творчестве южных народов, так и в воспоминаниях казаков Дона, Кубани.

В псаммотерапии используется морской, озерный, речной песок, в состав которого входят кварц, полевой шпат, слюда и другие породы. Песок с темным отблеском за счет высокого содержания железа очень сильно нагревается и хорошо удерживает тепло. В зависимости от величины песчинок песок может быть крупнозернистым (более 0,5 мм), среднезернистым (от 0,5 до 0,25 мм) и мелкозернистым (от 0,25 до 0,1 мм). Для лечения больше всего подходит среднезернистый песок.

Сегодня учеными доказано, что целебный эффект его обусловлен и температурным, и механическим воздействием. Песок прекрасно удерживает тепло, плохо его проводит и медленно отдает поверхности тела человека, вызывая благоприятную ответную реакцию со стороны нервной, сосудистой и других систем организма.

Покрывая тело, песок нежно массирует кожу и подлежащие ткани. Будучи сухим и пористым, песок хорошо впитывает обильно выделяющийся пот, поэтому тело не перегревается и жар песка переносится легко.

Песчаную баню делают так. Обнаженного больного закапывают в горячий песок, нагретый летним солнцем. Песком засыпают все тело, оставляя только лицо. Процедура длится 20–30 минут.

Во время сеанса необходимо постоянно поддерживать водный режим, то есть давать пить маленькими глотками горячую воду или лечебный настой.

Общий прогрев, обильное потоотделение такой бани эффективно лечит паралич, невралгию и многие заболевания опорно-двигательной системы: артрозы, артриты, ревматизм, миозиты различного происхождения.

Способы использования целебных свойств песчаных ванн могут быть в виде как общих, так и местных процедур.

Для самостоятельного проведения общих песочных ванн (когда воздействию песка подвергается большая часть тела человека) необходимо соблюдать следующие условия. Взрослым следует проводить процедуру при температуре воздуха не ниже 20 °С, детям – не



ниже 23 °С. Кожу перед процедурой нужно вытереть насухо. Лечь нужно лицом вверх, в предварительно вырытую в песке размером с человеческое тело яму. Голова должна находиться в тени. Под голову следует положить полотенце, на лоб – смоченную в прохладной воде салфетку (ее следует менять по мере нагревания), тело засыпать слоем горячего песка толщиной 5–6 см, причем в области живота он не должен превышать 1–2 см. Область сердца необходимо оставить свободной.

Местная псаммотерапия проводится на пораженных областях: конечностях, пояснице, отдельных суставах. Продолжительность сеанса псаммотерапии достигает одного часа.

### **Деревенская баня по-черному**

К древнейшим обрядово-культовым сооружениям славян относится парная баня, которую сначала топили по-черному. Это небольшой сруб на мху, низкая избушка с небольшим оконцем, низкой дверью и очень высоким порогом, в бане по-черному без трубы. В такой бане жар держится у пола. Внутри сложена печь-каменка из крупных валунов, сверху насыпался более мелкий булыжник. Гранитные и известняковые валуны не использовали – это опасно, так как при попадании воды на сильно нагретый камень он может расколоться на части.

При нагревании печи используют большое количество дров, топят до «красных» камней. Затем делают горячую воду, помещая в чан с водой раскаленные камни, как в бане-землянке. Рядом с горячей всегда имеется емкость с холодной водой.

Вдоль стены за каменкой располагается полوک, а вдоль другой стены – лавки для мытья. Для парения ложатся на полوک ногами к каменке. Иногда делают полوک со ступенями и приступами для мытья.

Для слива воды пол мостили всегда со щелями или с уклоном к двери. Париться в такой бане можно сразу после прогревания. Во время топки, поскольку трубы не имеется, дым из каменки идет через дверь. Все в такой бане внутри – потолок, стены, лавки – становится со временем от дыма черного цвета, поэтому баня и называется «по-черному».

Когда дрова в каменке прогорали, топка становилась алой и обдавала жаром, ход в нее закрывали большим камнем или заслонкой. Поддавали один ковш воды, для пара на камни, обязательно при открытой двери для выхода угарного газа. Только после этого можно закрывать дверь.

Обычно поддают в черной бане настоями на мяте, хрене, хвойных ветках.

В баню входят мыться, раздевшись снаружи, со временем для этой цели появился предбанник. Дверь бани должна открываться внутрь.

Такую баню топили 2–3 раза в неделю, а если кто заболел, то и каждый день. В дополнение в процедуре здоровые люди обливались холодной водой или окунались в водоем, зимой катались по снегу и растирались им.

### **Деревенская баня по-белому**

Бездымная баня, или баня по-белому, отличается от черной только наличием трубы. Дым не циркулирует свободно по всему помещению, а выходит через трубу наружу.

Поэтому и называют такую баню бездымной, белой. Первое упоминание о белых банях в российских документах относится к 1802 году.

Бани ставились на задах огородов во избежание пожара, но чаще всего по берегам рек, прудов. Обычно это строение представляло собой пятистенок с трубой, под единой крышей с предбанником, моечной и парилкой.

Пятистенок – это рубленный сруб, у которого кроме четырех стен по периметру есть и пятая стена, расположенная внутри сруба.

Она также рубленая из тех же бревен одинаковой толщины. За счет нее образуются два помещения.

В русской парной бане одно помещение использовалось под парилку, другое под моечную. Крыша чаще всего устанавливалась двухскатная, чтобы удерживала тепло в бане и защищала трубу печи от быстрого охлаждения. Потолок со стороны чердака тщательно замазывался глиной, застилался толстым слоем сухой листвы или сухими еловыми иголками.

Предбанник – одно из новшеств и в отличие от традиционной бани по-черному – помещение при бане, дословно «перед баней», холодная часть русской парной бани, обязательно имеет свою входную дверь. Именно в предбанник выходит входная дверь бани, а иногда и топка печи.



Предбанник является местом, где раздеваются и хранят уличную одежду, веники, дрова.

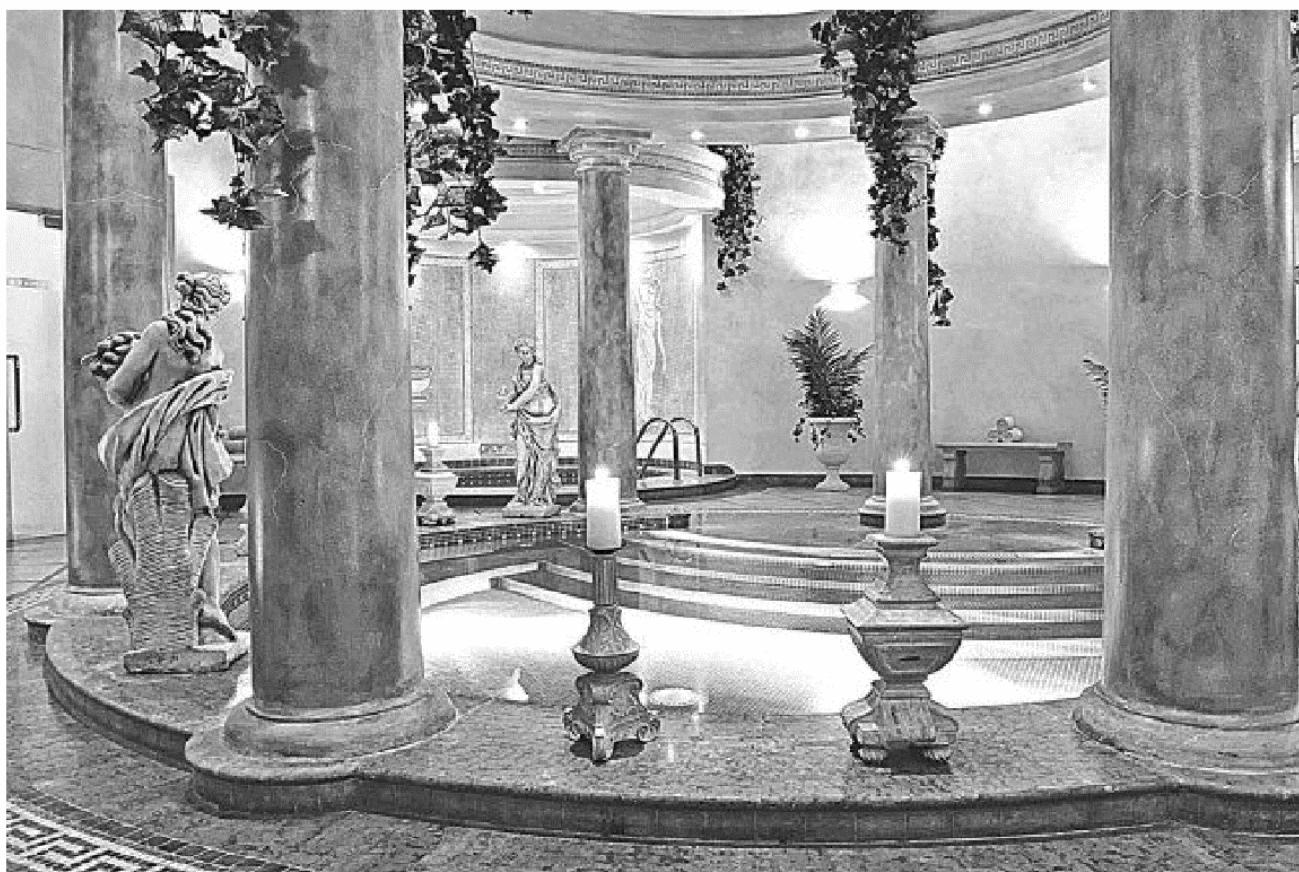
### **Римская терма**

В период расцвета Римской империи знаменитые общественные бани «термы» имели статус культурных учреждений. Римляне активно внедряли культуру терм в тех странах, которые завоевывали и на которые имели влияние. Остатки терм обнаруживаются практически всюду, где были колонии римлян: в Англии, Франции, Германии, Румынии, в Северной Африке и т. д. С течением времени и ослаблением римского влияния народы Западной и Центральной Европы надолго забыли баню.



*Древняя вывеска римской бани в Англии*

Замечено, что повсеместно термы сооружались над местами выхода источников минеральных вод. Ученые римляне обращали внимание на то, что минеральные воды оказывают целительное действие на организм не только при внутреннем, но и при наружном применении. Причем разные минеральные воды оказывают разное лечебное действие.



### *Бассейн с римскими колоннами и статуями*

Римские термы представляли собой грандиозные здания великолепной архитектуры с водопроводом, воздушным отоплением. Имелись помещения для мытья водой различной температуры, бассейны, комнаты для массажа, залы для занятий физкультурой. В банях занимались музыкой, различными играми. Термы были очень распространены: на один миллион жителей приходилось около 900 бань и купален.

Термы имели определенную градацию: они были императорскими, частными и общественными и различались между собой качеством обслуживания и роскошью убранства. Интересно, что, если в России для прославления своих деяний государи строили дворцы, парки, триумфальные арки, то императоры Римской империи – общественные термы.

Размеры термы зависели от количества посетителей. Располагались женские и мужские отделения раздельно, но с одной стороны здания. С северо-восточной стороны располагались медные баки для нагревания воды. Горячая и холодная вода подавалась по трубам одновременно.

Сводчатые покрытия бань делались из каменных плит, иногда с деревянным каркасом, под который подкладывали слой обожженной глины. Затем укладывались плиты, точно подогнанные под общий уровень. Такая подгонка не позволяла жару задерживаться на покрытии.

Бассейны располагались у окон, находящихся в стенах западных и южных сторон здания, это позволяло как можно эффективнее использовать естественное освещение. Предусматривалось, чтобы стоящие вдоль краев бассейна посетители не затеняли собой воду бассейна, ступеньки и дорожки.

Все помещения отапливались системой каналов, проложенных в стенах. Снаружи здание и его внутреннее убранство были украшены мозаикой, мрамором, скульптурами и живыми цветами.

Раздевалки в термах назывались аподитерии. Общий спортивный зал – палестра. На спортивных площадках занимались метанием диска, борьбой, атлетическими упражнениями, подвижными играми и плаванием в бассейнах. Массаж с применением различных благовоний, мазей, втираний был не только лечебной практикой, но и привычкой.

В теплой бане (тепидариум) грелись, сидя на мраморных скамьях, затем проходили в моечную, в ванную. Пройдя в горячую баню кальдарий (калидариум), парились, очищая себя специальными деревянными и костяными скребками. Пользовались горячим бассейном, был и холодный бассейн, но он находился в холодной комнате – фригидарий (фригидариум).

Затем шли в лаварий (лавариум), обливались водой, принимали ванны, натирались различными маслами и благовониями.

### **Турецкая баня**

Еще один из вариантов мусульманских бань – турецкие хаммам. По плану они похожи на цветок с пятью лепестками, где каждый является парной комнатой с подогретым полом, но с разной температурой. Чаще всего это были большие строения, которые являлись общественными банями. Есть сведения, что в Константинополе 1772 года насчитывалось более 300 бань. Большинство из них – каменные здания с многocupольными крышами, в которых имеются отверстия для света.





*Турецкая баня (хаммам)*

Помещение, где происходит раздевание, называется *тенидарий*, имеет температуру 28–34 °С. На полу лежат тюфяки с одеялами. Богатых гостей раздевают, укутывают с головой полотнищами наподобие полотенец и оставляют разогреться.

Следующее помещение, *калдарий*, довольно просторное, в нем находится каменная лежанка – «супа», которая всегда хорошо прогрета.

Прогретьшись, посетитель идет плавать в третье помещение – *бассейн* с теплой водой. Затем проходит в четвертое, парное помещение – *харара*, где температура от 70 до 100 °С. Здесь разрешалось снять два верхних полотенца. Посидев в парной, клиент возвращается в калдарий, где «супа», снова полежит, прогреется. Говорили: «Здесь он очищает тело и душу от злых духов и словно рождается на свет заново».

Затем за гостя берется банщик – телак, он делает массаж. Начинает с головы, шеи, затем плечи, корпус тела, руки, ноги – все растирает жесткой шерстяной рукавичкой. Традиционно эта рукавица делается из конского волоса, кокосовых волокон, финиковых тычинок. Телак хлопает ладонью по всему телу. Дергает пальцы, мнет суставы, затем вскакивает на спину, прыгает на коленях. Со стороны можно подумать, что банщик истязает посетителя. На самом деле такой турецкий банный массаж освобождает тело от усталости, возвращает ему гибкость. Затем кожа намыливается жесткой мочалкой с мылом. Распаренное, помассированное тело готово к купанию в нескольких бассейнах с разной температурой. Если имеются бассейны с лечебными термальными водами – *каплиджи*, то обязательно их принимают.

Потом, в специальной комнате, за посетителя берется цирюльник, бреет, стрижет волосы, срезает ногти, мозоли, огрубевшую кожу.

После всех процедур в сопровождении телака «измученный» посетитель на ходулях идет к тюфяку для отдыха и сна. Потом отправляется в «бар» – комнату отдыха «кейфу», выпить кофе или чая.

## Финская баня

Главное отличие финской бани (в просторечии – сауны) от русской бани – отсутствие воды в парилке.

Та финская баня, которую мы знаем, начиналась с бани по-черному и даже с бани-землянки. Историки утверждают, что финны и родственные им народы знают баню не менее двух тысяч лет. Подтверждение этому можно найти в известном карело-финском эпосе «Калевала». Герои этого произведения, написанного Элиасом Леннротом по народным сказаниям, являются большими любителями древней сауны, а сила богатырей, именуемых в эпосе «мужьями сауны», легко восстанавливается и приумножается после посещения парной.

### **Саву**

Древняя финская баня «по-черному» не сауна называлась, а саву. Она имела вход, но не имела ни трубы, ни окна. Внутри сооружения находился сложенный из камня очаг. Топился он долго, дым шел через дверь, следовательно, баня топилась по-черному.

В своем развитии саву становится баней «по-белому» и представляет собой бревенчатый сруб с дверью и окном, затянутым бычьим пузырем. Очаг вначале такой же, как и в саву, но со временем появилась печь. В такой бане при сжигании большого количества дров дым шел через отдушину, а впоследствии через трубу. Потом в готовую баню, когда прогорела печь, входили, поддавали на камни и грелись, потели. Вволю напарившись, втаскивали в помещение емкость с водой и веники, тогда и начинали процесс самого мытья как гигиенической процедуры. Мылись и парились всей семьей с малыми детьми.



*Финская баня*

## **Сауна**

Сегодня свою баню финны называют сауна. При ее посещении время «останавливается» для финна, все движения замедляются. Они верят в ее полезное воздействие на организм, целебность, считают, что она поможет любому, кто правильно в ней попарится.

В сауне температура выше, чем в русской бане, но поскольку воздух очень сухой и имеет 30 % влажности, то в ней легко перенести жару в 100–130 °С.

Традиционно каменка сауны нагревается дровами, но сегодня стали нагревать электронагревателями (тэнами). Это проще, но заядлый финский банщик отметит при этом ряд недостатков: появляется неприятное чувство покалывания и жжения кожи. Парную следует чаще проветривать, а попадание листа на раскаленную каменку с тэнами вызывает запах горелого и паленого.

Поскольку в стране Суоми основное население, которое сохраняет вековые традиции, живет в сельской местности, на хуторах, в небольших современных деревнях, то сауны, в основном, частные, индивидуальные, построенные для своей семьи. Скандинавы, так же как и русские, считали, что баня – это жилище особых существ, главного божества которых

зовут Леплю. Это нашло отражение в «Калевале» и других сказаниях и легендах.

С сауной древние финны, шведы, норвежцы связывали свои поверья и колдовство.

Сельская сауна для скандинавов, особенно финнов, больше, чем ритуальное и гигиеническое сооружение, много бытовых дел, необходимых в личном хозяйстве, делалось и делается до сих пор только в сауне.

Издrevле у финнов приглашение гостя в сауну – проявление самого доброго гостеприимства, щедрого радушия.

## **Японская баня**

Как ни в какой другой стране, японцы смогли сохранить древние традиции банной процедуры до наших дней. Единение и слияние с природой, использование некоторых ее составляющих – воды, тепла, лечебных свойств термальных источников, учет обычаев и привычек жизни своих предков – все это как бы соединилось в японской бане. Главная ее особенность – воздух и вода должны быть высокой температуры. Японцы обычно пользуются горячей водой невыносимой для европейца температуры. Вода достигает 45 °С.

Национальные традиции, специфика японского жилья, например, отсутствие отопительной системы, диктовали особый вид бани. Существуют два типа японских бань – «фуро» и «сэнтó». Методы, используемые в них, в принципе, одинаковы: сначала полностью и тщательно моются, потом погружаются в горячую воду с температурой +40... 45 °С, прогреваются, затем массаж, лечебная опилочная (буковые или сосновые опилки, с добавкой лечебных трав) баня, ополаскивание. По мнению японских врачей, сэнтó и фуро снимают стресс, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы и почек. После банной процедуры обязательно следует ритуал чайной церемонии. По древнему поверью японцев, в японской бане – и в сэнтó, и в фуро – обитает дух Ямато. При входе в баню следует разуться.

## **Сэнтó**

Большинство японцев посещают общественные бани, где моются в помещениях, отделенных от бассейна, а затем погружаются в горячий бассейн, в котором регулярно меняют воду.

Сэнтó – именно такая общественная баня, рассчитанная на 6–10 человек. Она представляет собой удлиненную большую ванну-бассейн, «голова» такой ванны находится в помещении, под ней печь, под всем дном ванны имеются проходы для подогрева воды. В «голове» ванны устанавливаются деревянные шайки, и каждый человек, прежде чем принять ванну, тщательно намыливается и растирается, периодически обливаясь водой, чтобы подготовить тело к погружению в очень горячую воду. Отметьте эту традиционную особенность – японцы перед погружением в ванну тщательно моются, принять ванну недостаточно чистому – такое просто не придет им в голову. Помывочное отделение современного сэнтó иногда напоминает салон парикмахерской: имеется кран с душевой лейкой, настенное зеркало, табуретка, тазик, индивидуальный комплект гигиенических средств.

Интересная особенность сэнтó – один конец вытянутой ванны обязательно выходит в сад, где обычно растут плакучая ива, бамбук и вишняя сакура, находятся цветочные композиции. Любование красотой природных композиций сочетается с приятной процедурой прогрева тела. Следует добавить, что в наше время в саду часто делают искусственную речушку с термальной водой для возможности провести массаж ступней. На дне ручья вмонтирован в цемент специальный рисунок из ребристых камушков и гальки. Именно они производят массаж стоп, довольно болезненный, но необычайно полезный. Погружаясь в воду по щиколотку, посетитель получает эффект оздоровления как от горячей воды, так и от камней. Иногда в речушку запускают маленьких рыбок по прозвищу Доктор



Фиш. Они обкусывают ороговевшие участки кожи ног, делая ее нежной и гладкой.

Издавна сэнто является центром общественной жизни, местом семейного отдыха, дружеских встреч и обмена новостями.

### Фуру

Фуру – традиционная семейная японская баня, в которой главное – это *фураке*, большая бочка, заполненная нагретой до температуры 45 °С водой. В эту бочку устанавливают большое сиденье, чтобы в нее могли поместиться до трех человек. Иногда для усиления потоотделения на голову надевается шапочка, смоченная холодной водой. Длительность пребывания в фуру от 5 до 15 минут. Под фураке находится печь, которую все время подтапливают. После бани японцы вытираются насухо, надевают халат и отдыхают на татами.

После всех процедур, одевшись в кимоно, японец посещает чайный домик. В чайном домике он сначала ополаскивает руки, полощет рот, садится и принимает пищу, и только потом происходит сама чайная церемония, под музыку нагревается вода в глиняном чайнике, и он ощущает умиротворение.



*Фураке*

Воздействие бани и сауны на органы и системы организма

### Воздействие бани и сауны на органы и системы организма

Безусловно, что действие на организм человека паровой и суховоздушной бани неодинаково. Поэтому и рекомендации врачей для приема русской парной бани и финской

бани (сауны) несколько отличаются.

Одни люди хорошо переносят влажный пар, но совершенно не выдерживают суховоздушный режим сауны. Другие, наоборот, прекрасно чувствуют себя в сауне, но быстро утомляются во влажном воздухе паровой бани.

## Выведение шлаков

Наш организм в процессе своей жизнедеятельности в результате непрерывно протекающих биохимических реакций накапливает большое количество продуктов распада, так называемых **шлаков**. Если их вовремя не удалить, произойдет самоотравление организма, нарушение функций различных **органов**.

Это проявляется ухудшением самочувствия, настроения и внешнего вида. В некоторых случаях, особенно при систематическом самоотравлении, возникают различные хронические заболевания (подагра, мочекаменный диатез, аллергия и пр.).

Из организма **шлаки выводятся** различными путями, но все это в основном связано с водой. Основное – это система потовыделения. Для сохранения здоровья каждому человеку, независимо от возраста, желательно хотя бы один раз в день основательно пропотеть. А что может заставить нас **пропотеть лучше парилки?**

Потение в парной полезно, его очищающая и оздоровительная эффективность выше, чем во время бега или физических упражнений в фитнес-клубе.

Специалисты отмечают, что и русская баня, и сауна – превосходные средства восстановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и снижения веса.

Эти процедуры усиливают обмен веществ и способствуют выведению шлаков, задерживают старение.

Оздоровительный эффект от сухой или влажной парилки зависит от периодичности. Лучше всего посещать баню или сауну один раз в неделю. Но только не раз в полгода или год – тогда стойкого оздоровительного эффекта не получится.

Баня и сауна – великолепные очистители кожи. Они позволяют достичь красоты, получая от этого удовольствие.

Парилка способна заменить многие косметические средства – помогает не только избежать морщин, но и сохранить упругость кожи, очистить организм от шлаков.

## Русская парная баня

В книге «Подробное описание путешествия голштинского посольства в Московии» Адам Олеарий в 1633 году отмечал: *«Русские могут выносить чрезвычайный жар, велят себя бить разгоряченными березовыми вениками, выбегают из бани наружу и обливаются холодной водой, а зимой валяются на снегу, трут им тело и снова заходят в баню».*

Поэтому-то, приходит к выводу Олеарий, русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жар, и многие другие тяжелые испытания, встающие на его пути.

Длительность пребывания в парной зависит от многих обстоятельств, зависящих как от состояния здоровья парящегося, так и от условий в парилке. Важную роль при этом играет так называемая индивидуальная переносимость тепла, особенно высоких температур. Также играет роль, как давно и как часто парильщик посещает баню, в каком он настроении.

Но самое главное – насколько человек закален, может ли он выдержать высокую температуру при высокой влажности, а также резкие перепады температур при выходе на улицу, причем для ущерба для здоровья.

## Воздействие бани на органы и системы организма

Терморегуляция – это одна из основных функций организма человека. Она направлена

на поддержание постоянной температуры организма.

При повышении температуры окружающей среды в организме человека включаются механизмы, ответственные за отдачу излишнего тепла и предупреждения перегрева. Главная роль в этом процессе принадлежит коже, которая отдает излишнее тепло посредством выделения пота. Интенсивность потоотделения зависит от различных факторов, в том числе от влажности и температуры окружающего воздуха.

Ученые доказали, что мытье в русской бане в течение 15–30 минут приводит к увеличению количества красных кровяных шариков (эритроцитов) на 10–12 %, удельный вес крови повышается, относительное содержание гемоглобина также увеличивается, почти вдвое.

При нахождении в парной учащается пульс, значительно учащается дыхание, сила вдоха и выдоха, а также жизненная емкость легких, температура тела повышается максимум до 39,4 °С. При обильном потении в бане пищеварительная сила желудочного сока и его кислотность уменьшаются.

Парение веником способствует сильному оттоку крови от внутренних органов к периферии. Баня улучшает обмен веществ и обладает широким комплексом гигиенических и лечебных свойств.

Следует отметить, что микроклимат, создаваемый в парной, может оказывать не только выраженный лечебнотренирующий эффект, но может явиться причиной патологических изменений в организме, возникновения стрессового состояния. Особенно опасны такие сочетания микроклиматических условий, при которых высокая температура сопровождается слишком низкой влажностью (менее 10 %) или слишком высокой (до 100 %). Такие условия оказывают неблагоприятные в физиологическом отношении воздействия на организм человека.

При создании оптимальных микроклиматических условий в парной следует иметь в виду, что высокая относительная влажность в парной (более 80 %) может возникнуть и без полива воды на раскаленные камни. Дело в том, что воздух в парной неподвижен. По мере наполнения парной большим количеством людей и насыщения воздуха паром атмосфера в парной становится тяжелой, а для некоторых даже невыносимой.

Учеными доказано, что в это время воздух в парной насыщается большим количеством углекислоты и испарениями пота, создается так называемый эффект духоты.

Более того, воздух насыщается вредными веществами, содержащимися в поте человека, который обильно выделяется в парилке.

*Внимание!*

*До любого очередного захода в парилку ее необходимо проветривать, выгонять застоявшийся и спертый воздух из парилки, используя полотенца.*

В процессе парения можно проследить два периода.

✓ *Первый период – адаптация*, во время которого происходит пассивное нагревание тела через кожные покровы и легкие.

В организме накапливается тепло и прогревается кожный покров. По мере разогрева повышается температура крови и глубоко лежащих тканей, увеличивается наполнение кровью сосудистого русла мышц и кожи, усиливается кровоток и микроциркуляция.

С повышением температуры через 5–7 минут начинается потоотделение, которое несколько замедляет скорость глубокого прогревания тканей и накопления дополнительного тепла в организме. При продолжающемся действии высокой температуры на организм период адаптации заканчивается. К этому времени уже начинают прогреваться внутренние органы, температура их достигает 38 °С и более.

✓ *Второй период – глубокий прогрев организма.*

Этот период сопровождается еще большим повышением температуры внутренних органов. Начинается обильное потоотделение, возникают условия для уменьшения и сгущения крови.

Происходит потеря влаги организмом, с потом теряется большое количество жидкости и солей; происходит сдвиг в солевом равновесии.

При несоответствующей дозировке теплового воздействия все это ухудшает условия теплоотдачи и способствует повышению внутренней температуры тела до 39 °С, что свидетельствует о перегреве.

*Внимание!*

*Перегрев очень опасен для парильщика – может наступить тепловое истощение. Его признаки – мышечная слабость, чувство утомления, появление судорог отдельных групп мышц.*

При дальнейшем перегреве могут появиться тошнота, рвота, головокружение, одышка, рассеянность, беспокойство, нервная возбудимость, неадекватность поведенческих реакций. Происходит сильнейшая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Резко учащается пульс, увеличивается кровяное давление. Происходят изменения и в дыхательной системе.

Легкие в это время начинают работать в режиме своеобразного кондиционера, функция которого направлена на охлаждение вдыхаемого горячего воздуха за счет резко возрастающего испарения влаги. Общие потери организмом жидкости с потом и выдыхаемым воздухом составляют примерно 80 % от потерь жидкости за весь период нахождения в парной.

Все вышеизложенное подтверждает, что для обеспечения хорошего самочувствия требуется дозирование тепловой нагрузки с учетом состояния организма парильщика, возможностей адаптивных систем организма, которые зависят от многих факторов: пола, возраста, степени тренированности к тепловым и физическим нагрузкам, особенностей конституции человека, наличия заболеваний и степени их выраженности и некоторых других.

Что же делать, чтобы избежать негативного воздействия банной процедуры? Начнем с азов.

✓ Перед баней следует провести гигиеническую обработку тела, особенно интимных областей и ног. Эта процедура нужна не только для того, чтобы смыть с себя все, что имеется на теле, но и для предварительного разогрева тела перед парной.

✓ Затем необходимо осушить тело полотенцем, чтобы в парную входить совершенно сухим. Тогда можно и безопасно в короткое время повысить температуру тела и вызвать быстрое потоотделение.

✓ При подготовке следует обратить внимание на повышение температуры ног и рук. Если они холодные, предварительно их надо согреть в тазу, наполненном водой температурой 35–40 °С. Тщательно вытереть. Эта процедура оказывает положительное влияние на сосуды кожи.

### **Противопоказания к приему русской парной бани**

✓ Категорически запрещается посещать баню при острых стадиях любых болезней, при повышенной температуре и обострениях ряда хронических заболеваний.

✓ Даже всем тем, кто считает себя здоровым, необходимо посоветоваться с врачом относительно допустимых нагрузок.

✓ Противопоказан банный жар людям, страдающим туберкулезом легких, онкологическими заболеваниями, нервными расстройствами, острыми инфекционными болезнями.

Однако все эти противопоказания далеко не абсолютны. Известны случаи исцеления



при помощи бани и тяжелых форм диабета, и сложных сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, баня может стать реабилитационным средством после перенесенного заболевания. Только нагрузку в этом случае нужно дозировать очень осторожно и постепенно.

## **Сауна**

Сегодня в России весьма популярна суховоздушная, или так называемая финская баня. Она, так же как и русская парная, с успехом заменяет лекарства, способствует избавлению от многих простудных и других заболеваний.

### **Воздействие сауны на органы и системы организма**

По своему воздействию на организм сауна отличается от паровой русской бани. Несмотря на то, что температура в сауне выше, многие легче переносят сухой жар сауны, чем влажную атмосферу паровой бани.

Пожилым, ослабленным, незакаленным, болезненным людям, женщинам и детям лучше принимать суховоздушные бани.

Во-первых, в суховоздушной бане нагрузка на сердце намного меньше, чем во влажной бане. В сауне пульс часто не превышает 120 ударов, в русской парной иногда достигает 170 ударов в минуту.

Во-вторых, дышится в сауне легко: ведь влажность тут не больше 20 % (во влажной бане до 80 %). Кроме того, в сауне артериальное давление даже несколько снижается, тогда как во влажной парной повышается.

Наблюдения показали, что пребывание в сауне в течение 10 минут повышает двигательную реакцию и улучшает координацию движений. Но после 20 минут эти показатели, наоборот, ухудшаются.

Скорость восстановления различных показателей зависит от длительности пребывания в парной, а также от характера отдыха. Процессам восстановления способствует применение охлаждающих процедур, например, прохладного душа, купания, обливания из ведра.

Высокая температура окружающей среды значительно активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Сауна вызывает положительные реакции в деятельности сердца, однако если вы задержитесь в парной дольше, то начнется учащение сердцебиения и головокружение.

Исследования работы головного мозга показали увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга, повышение функциональных возможностей кровообращения. Строго дозированная во временном и температурном режиме процедура, проводимая с учетом функционального состояния организма человека, не вызывает отрицательных изменений. Следует отметить, что основные показатели сердечно-сосудистой системы восстанавливаются через 15–20 минут отдыха.

После сауны с организмом происходят определенные положительные изменения. Из-за улучшения кровообращения в поврежденных тканях в сауне быстрее заживают травмы мышц, связок и суставов. Кроме того, одна из особенностей сауны – способность снимать усталость и улучшать настроение, снижать тревожность. Иногда жителям больших городов рекомендуют сауну как метод антистрессовой терапии.

Важное для профилактики простудных заболеваний значение имеет правильное чередование тепла и холода, что и происходит в сауне. В последнее время большое внимание уделяют силе воздействия холода. С этой целью более применяют холодный душ, бассейн с холодной водой.

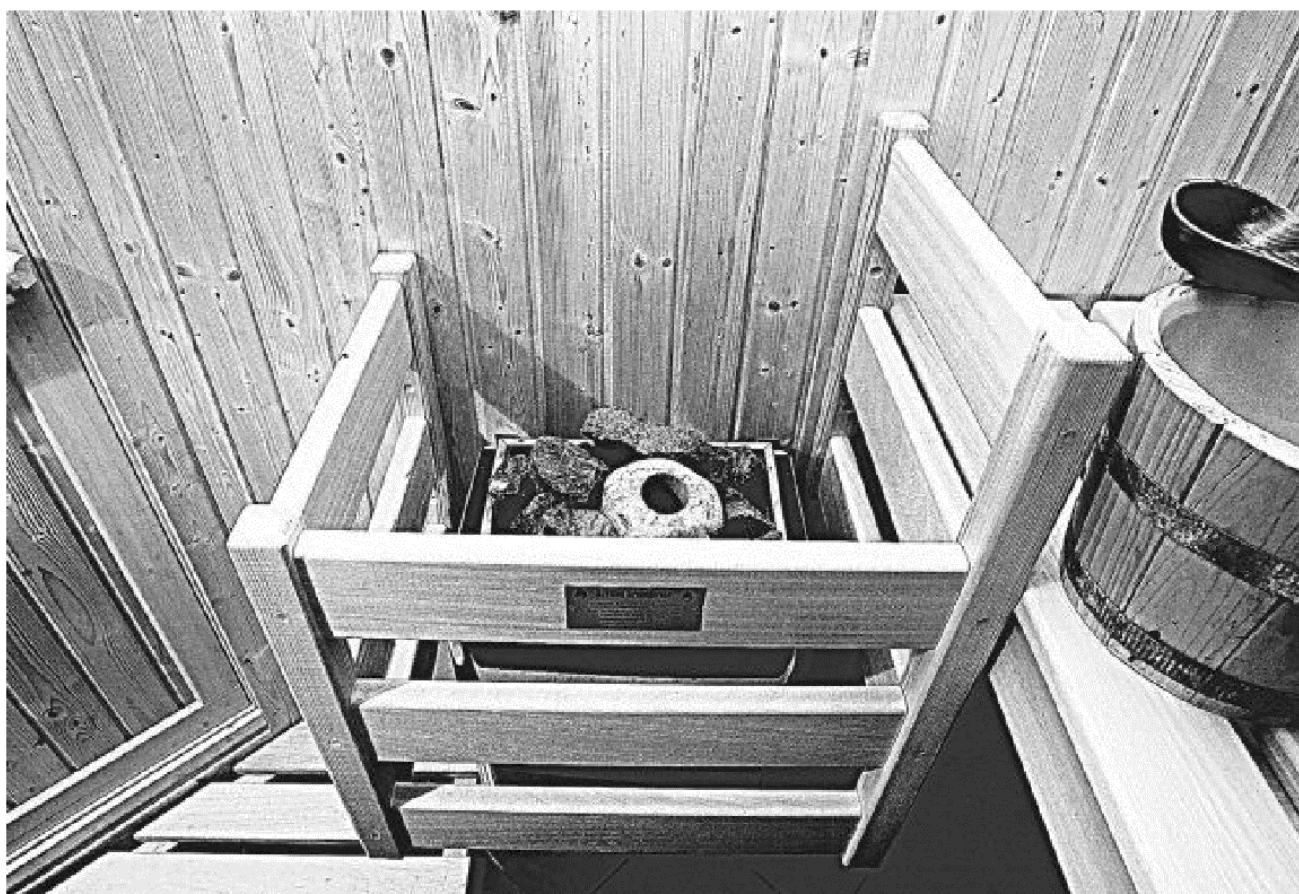
Использование охлаждающих процедур после посещения парной ускоряет восстановление работы сердечно-сосудистой системы. Охлаждающие процедуры могут

проводиться в виде теплых и прохладных душей, купания в бассейне.

*Внимание!*

*Резкие охлаждающие процедуры в виде холодного душа и купания в холодной воде могут привести к дополнительным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему, особенно у людей, имеющих отклонения в ее деятельности.*

Кроме того, принимая охлаждающие процедуры, нужно помнить о возможном переохлаждении и простудных заболеваниях. Все замечали, что под воздействие высокой температуры человек начинает дышать более часто. Под влиянием горячего воздуха происходит рефлекторное сужение сосудов легких как защитная реакция организма от перегрева. Регуляция частоты и глубины дыхания в условиях высоких температур осуществляется центральной нервной системой и зависит от типа бани и состава вдыхаемого воздуха.



*Сауна*

После захода в сауну несколько увеличивается глубина дыхания (на 100 мл) и жизненная емкость легких. Кроме того, увеличивается потоотделение, в два раза повышается дыхательная активность кожи.

Пребывание в сауне рекомендуется при простудных заболеваниях, когда в легких образуется много мокроты. Если воздух в кабинке увлажняется с использованием специальных настоев, отваров (мята, хвоя, эвкалипт и так далее), то их действие в сочетании с горячим воздухом сходно с действием ингаляций.

Тепловые воздействия уменьшают также напряжение в мышцах, смягчают соединительную ткань и делают мышцы более эластичными. Следует отметить, что в ответ на тепло в организме человека повышается энергетический обмен веществ.

На кожный покров сауна воздействует в первую очередь. Под воздействием тепла температура кожи тела увеличивается, кровообращение в ней усиливается. В первые 2

минуты пребывания в сауне температура повышается значительно, затем с началом потоотделения повышение замедляется.

В сауне температура на поверхности кожи может повыситься до 41–42 °С и даже выше, что значительно активизирует механизмы терморегуляции и стимулирует потоотделение.

Сосуды кожи расширяются и переполняются кровью, увеличивается проницаемость кожного покрова, улучшается чувствительность кожи. Также тепловая процедура стимулирует течение окислительных процессов в коже.

Все изменения в кожном покрове улучшают его функции – защитную, выделительную, дыхательную, терморегулирующую, тактильную. Это во многом способствует улучшению работы внутренних органов, предупреждению заболеваний.

Поскольку происходит перераспределение крови, то внутренние органы испытывают некоторый ее недостаток. Например, снижается количество желудочного сока и повышается его концентрация. Поэтому прием пищи во время посещения сауны не рекомендуется. В сауне особенно плохо усваивается пища, богатая белками. Жирная пища при высоких температурах парилки усваивается несколько лучше. Для уменьшения воздействия жира следует пить больше жидкости. Очень важный показатель целесообразности сауны и правильного выбора методики ее посещения – хорошее самочувствие на следующее утро.

### **Рекомендации людям разного возраста**

Главное преимущество суховоздушной финской бани (сауны) перед паровой (русской парной) заключается в том, что в ней создается более высокая температура, а относительная влажность незначительна. Однако у сауны есть и минусы. В ней, например, отсутствует движение воздуха, он застаивается, в помещении скапливаются в большом количестве испарения и углекислота, концентрация которой во много раз превышает норму.

#### **Рекомендации по использованию сауны с учетом возраста**

Возраст, лет	Число заходов в парилку	Продолжительность каждого захода, минут
18–30	3–4	10–12
31–40	3–4	8–10
41–55	2–3	6–8
56–65	2–3	5–7
66 и старше	1–2	4–6

Дети могут посещать сауну только с разрешения врача. Ребенка никогда не следует заставлять насильно что-либо делать при первом посещении сауны. Постепенно дети адаптируются к более высокой температуре и ее резким перепадам. Они могут посещать сауну в течение всего года. Режим банной процедуры для детей должен быть более щадящим, чем для взрослых. В сауну рекомендуется делать не более двух заходов, продолжительностью по 5 минут при температуре воздуха не выше 60–70 °С.

Необходимо тщательно следить за самочувствием детей и при его ухудшении немедленно прекращать банную процедуру.

Старайтесь оберегать детей от переохлаждения. После парной им рекомендуется принимать теплый, а не холодный душ. Интенсивное охлаждение может нарушить

приспособительные механизмы детского организма. Опыт показывает, что дети быстро адаптируются к банным процедурам и с удовольствием посещают баню.

### **Противопоказания к приему сауны**

Категорически запрещается принимать сауну в следующих случаях:

- ✓ при декомпенсации хронических заболеваний любых систем организма;
- ✓ при острых заболеваниях (и инфекционных, и любых других);
- ✓ при повышении температуры;
- ✓ при выраженном атеросклерозе сосудов с поражением различных систем и органов;
- ✓ при активной форме туберкулеза;
- ✓ при инфекционных заболеваниях кожи;
- ✓ при злокачественных новообразованиях;
- ✓ при склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- ✓ при выраженных расстройствах обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе;
- ✓ при выраженной глаукоме;
- ✓ при психозах и психопатиях.

#### **♦ Советы специалистов**

Специалисты, отметив обычные ошибки посещения сауны новичками, дают следующие советы:

- ✓ не сидите все время на самой нижней и самой холодной скамье, чтобы побыть в сауне подольше;
- ✓ не сидите на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком – получите тепловой удар;
- ✓ обязательно выходите в холодное помещение, не находитесь в нем в одежде – это понижает эффект закаливания;
- ✓ ни в коем случае не пейте алкоголь в сауне;
- ✓ не расчесывайте в сауне волосы – они пострадают от высокой температуры.

Каждый, кто когда-нибудь был в сауне, знает, что она очень хорошо влияет на состояние мышц и кожи.

На кожу лица и тела перед заходом в парную полезно наносить специальные маски – они улучшают потоотделение, усиливают очищение кожи и пропитывают кожу питательными или лечебными веществами. Рецепты масок представлены в соответствующем разделе книги. Не следует забывать и о психологическом воздействии сауны. Настроение и самочувствие зависит во многом от методики проведения процедуры, организации ее посещения, оформления интерьера, использования дополнительных воздействий.

### **Секреты парилки**

Вся банная обстановка должна располагать к спокойствию, тишине и отвлекать от повседневной суеты. Даже резкие запахи в ней нежелательны, кроме запахов лечебных трав.

В бане для каждого предмета должно быть свое место. Поэтому предбанник должен быть оборудован не только скамейкой и вешалкой, но и подставками для воды, дров, обуви, шкафчиками для хранения банных принадлежностей, белья, аптечкой и т. д.

Полки и скамьи в бане должны быть прочными, красивыми, приятными при касании руками и телом, иметь закругленные края, не шататься и не скрипеть. Они должны быть

открытыми снизу и не мешать вентиляции, проветриванию, уборке пола.

Лучшим материалом для полков и скамей являются доски из липы, осины и тополя, которые не имеют смол, не обжигают тело, быстро сохнут.

### **Банная утварь**

Для обеспечения наиболее комфортных условий пребывания в бане следует иметь ряд банных принадлежностей. Конечно, в первую очередь это банные полотенца. Желательно иметь два небольших и одно большое, лучше махровое, полотенца. На большом полотенце можно сидеть или лежать, чтобы выделяющийся пот впитывался в него. Кроме того, полотенце предохраняет от ожогов горячей поверхностью скамьи в парилке.



Также необходимо иметь варежки, опашало, мочалку, колпак и другие принадлежности. Черпак на длинной деревянной ручке также является очень важной банной утварью. Обычно его длина 50–100 см. Необходимыми являются и ковшики емкостью 250 мл, банная кружка, лучше деревянная, – все это должно быть в бане обязательно.

### **Варежки, рукавицы**

Для предохранения кистей рук от горячего пара в парной следует иметь холщовые варежки, рукавицы. Они также обезопасят от ожогов при соприкосновении с горячими

частями банного оборудования: дверцы топки, ручек металлического таза, при обливании камней водой и при других этапах подготовки и пользования парной. До конца парения рукавицы должны быть сухими, можно иметь и запасные. Сшить рукавицы очень просто, главное, чтобы были широкие и длинные раструбы, доходящие практически до локтя.

В парилке используется специальная варежка, иногда шерстяная для снятия пота и массажа. Следует заметить, что в современных турецких банях также банщики для массажа посетителей используют специальные рукавицы, изготовленные из натуральных материалов – конского волоса, кокосовых волокон, финиковых тычинок. Эти рукавицы не травмируют распаренное тело, а наоборот делают своего рода микромассаж кожи.

### **Опахало, простынь**

Отбеленная простыня или большое полотенце из чистого льна или хлопка на банном языке называется опахало. Укутаться в такое опахало после первого захода в парную и посидеть на деревянной лавке в предбаннике – обязательная часть банного ритуала. С собой еще необходимо иметь кусок плотной хлопчатобумажной или льняной ткани для «посадки» жара, да и подстелить ее под себя на горячей лавке можно. Простыня, по большому счету, в общественных банях не только предохраняет от контакта с горячей поверхностью, но и ограничивает контакт с возможными инфекциями.

Интересный факт. Простыня может в некоторых случаях заменить веник. Человек ложится на полке, а его напарник простыней или полотенцем делает движения, которые нагнетают горячий воздух к поверхности тела, подтверждая специфическое название ткани – опахало. Сделать это надо не менее 10–15 раз. Затем тело человека накрывают этой простыней и совершают через нее, через ткань, массаж в течение 2–3 минут по всей поверхности тела.

За одно посещение парилки при отсутствии веника данное действие рекомендуется проделать 3 раза. Специалисты считают, что воздействие на организм аналогично веничному массажу. Также нагнетание горячего воздуха, поглаживание, похлестывание, растирание и другие манипуляции, какие обычно выполняют с помощью банного веника, можно делать с помощью махрового полотенца, подходящих размеров, а также лыковой мочалкой и даже банной рукавицей.

### **Мочало**

Старинное название мочалки – вехотка. Изготавливалась мочалка из внутреннего слоя коры липы – лыка (копры) липы. Ее нарезали на узкие полоски, из которых и плели мочалки. Новое лыко предварительно следует заварить кипятком для смягчения.

Для мочалки подойдет и натуральная губка – обработанное особым методом южное растение люфа. Объемная и ажурная, новая люфа несколько жестковатая.

Мочалками пользуются для мытья тела. Натуральная основа лучше помогает раскрыться порам кожи, улучшает очищение от омертвевшего кожного слоя и способствует выведению шлаков. Такие мочалки гораздо эффективнее синтетических, они естественным способом возбуждают нервные окончания, улучшают питание тканей, усиливают кровообращение. Кстати, мочалку лучше не намыливать мылом, а развести в тазу мыльную пену.

Сегодня входят в моду мочалки из пальмового волокна. Они традиционно используются в восточных банях. Привозят их из Турции и Египта.

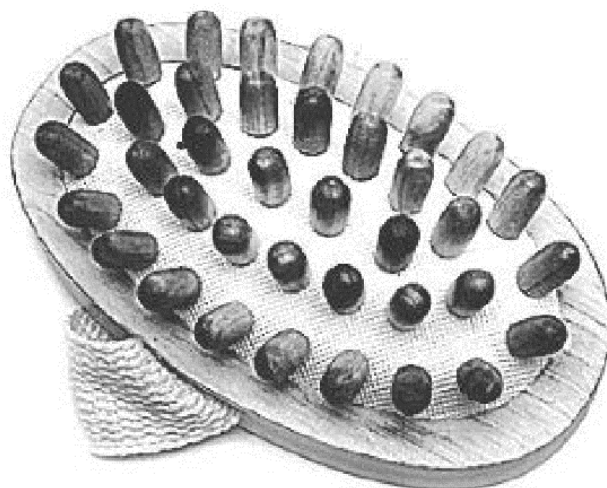
### **Скребок**

Для парной готовят специальный скребок или шерстяную рукавицу для сбрасывания пота. Скребки могут быть керамическими, из ценных пород дерева, с



инкрустациями и даже серебряные. Учеными доказано, что серебро оказывает лечебный эффект, так как губительно действует на микробов и болезнетворные бактерии. Скребки, снимая пот, очищают поры от выделений, давая тем самым возможность дальнейшему потению, также снижают вероятность раздражения кожного покрова концентрированным по соли составом выпота.

Рукавицей пользоваться удобнее, поскольку, сбрасывая пот, можно одновременно вытирая кожу и массировать, очищать ее от ороговевших частиц.



Избавляться от пота необходимо, так как он, покрывая все тело, препятствует дальнейшему потоотделению. Иногда при отсутствии скребка для этой цели используют даже массажную щетку.

Рекомендуется в арсенале банных аксессуаров также иметь кусок пемзы, вспененного природного материала. Пемза нужна для удаления ороговевшего слоя кожи и мозолей.

Кусок ее должен быть величиной с банное мыло, края закруглены, чтобы не травмировать кожу. После использования пемзу следует вымыть и хранить в сухом месте до следующей банной процедуры. Воздействие пемзы аналогично скребку.

### **Колпак**

Для бани необходимо иметь шапочку.

Головной убор для посещения парилки в русской парной бане, аналогично и в финской сауне, представляет собой полотняный колпак.

Он предохраняет голову от чрезмерного нагрева, с помощью воздушной вентиляции помогает лучше переносить жар, оберегает волосы от высыхания при высокой температуре.

Шапочка или колпак обычно изготавливаются из полотна, льна, фетра. Используют и вязанные шапочки.

Главное, чтобы материал, из которого изготовлен колпак, обладал высокими теплоизолирующими свойствами.

Головной убор должен плотно закрывать голову до бровей. Во время парения и до конца нахождения в парилке рекомендуется головной убор сохранять сухим.

Сегодня женщины для головного убора в парилке русской бани и финской сауны используют махровые полотенца из натурального материала, сворачивая их в виде чалмы.

Если смазать голову специальными составами для укрепления и восстановления волос, а затем обернуть голову махровым полотенцем и зайти в парилку, то это очень эффективная оздоровительная процедура не только для волос.

Возбуждая кожный покров, с помощью специальных смесей усиливается циркуляция периферического кровообращения.



Это является профилактической процедурой проблем кровообращения головного мозга.

### **Обувь**

В индивидуальных банях редко используется специальная обувь, но в общественных это является обязательным предметом.

Обувь защищает ступни от грязной воды и пола, а также от заражения различного вида инфекциями, грибковыми заболеваниями.



Плотные резиновые тапки носить не рекомендуется, поскольку в них ступни не «дышат», а наоборот – преют, лучше всего резиновые тапки на высокой подошве, пробковые сандалеты, пляжные «шлепанцы». Следует сказать, что в японской традиционной бане банная обувь типа сабо на высокой платформе является необходимым атрибутом церемонии, правда там обувь, в первую очередь, защищает ноги от ожогов горячей водой.

### **Банные веники**

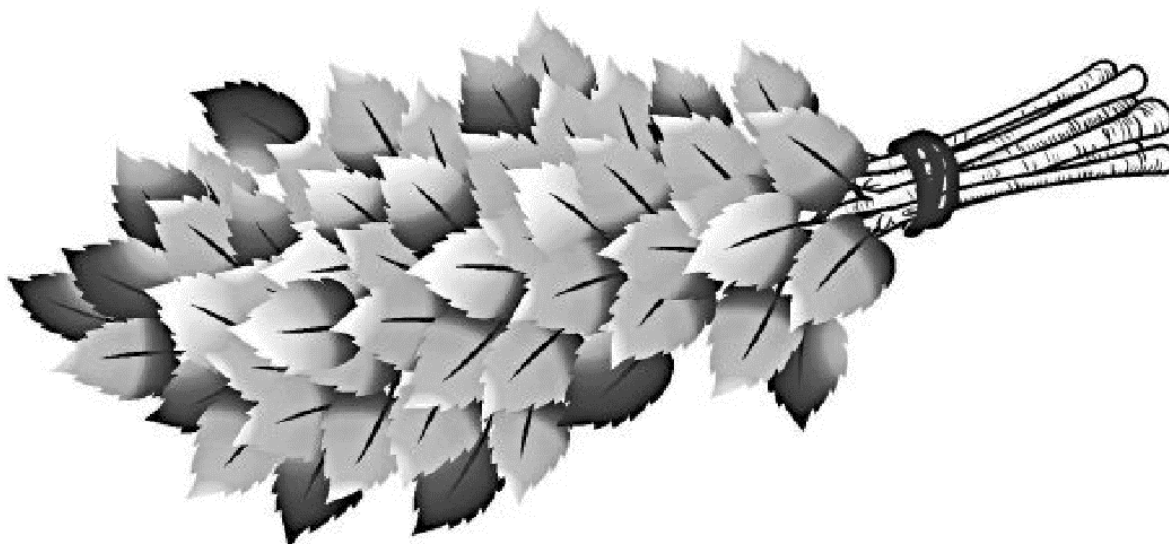
Рассказывая о бане, нельзя обойти вниманием значение банного веника.

«Веник в бане – всем начальник», – в этой русской пословице заложен глубочайший смысл. С помощью банного веника проводят своеобразный и одновременно неповторимый массаж.

Похлестывание им тела – своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, подкожной клетчатке, мышцах. Он способствует последующему закаливающему контрасту температур, более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ. Именно веник открывает кожные поры и вымывает из них различные, в том числе болезнетворные, микробы. Их пагубное действие на организм человека снижается летучими веществами – фитонцидами, содержащимися в листьях веника, оказывающими бактерицидный эффект. Эфирные масла листьев веника попадают на кожу, улучшают в ней обмен веществ и препятствуют преждевременному старению.

Аромат веника при правильном его приготовлении витает над вами в течение нескольких часов после бани. Без веника русская баня была бы однообразной, скучной парильней.

Свежесрезанные или хорошо приготовленные высушенные веники березы, хвойных деревьев приносят в парилку несравненный аромат леса. Для приготовления ароматного пара можно использовать настои душистых трав. Традиционными на Руси являются березовый и дубовый веники.



Последние, хотя и не обладают сильным массажным эффектом, имеют более мощное тепловое воздействие на кожу, чем березовые веники. Кроме того, дубовые веники, иногда их называют махровыми, содержат много дубильных веществ, которые оказывают весьма благоприятное воздействие особенно на жирную кожу. Однако лучшими лечебными свойствами обладают свежие березовые веники, взятые прямо из леса. Эти веники не требуют предварительной подготовки – запарки, и ощущения при парении таким веником ни с чем не сравнимы.

Свежий березовый веник оказывает эффективное влияние на дыхательную систему. Для усиления этого эффекта достаточно просто подышать через веник в парной или во время отдыха. Но чаще парение происходит с использованием заранее подготовленных веников.

Делом вкуса являются основные характеристики (порода дерева, кустарника, длина и вес, срок заготовки и т. п.) банного веника.

Принципиально веник для бани можно приготовить из практически всех лиственных деревьев и кустарников. Чаще других для этих целей используют березу, дуб, клен, липу, черемуху, ясень, рябину, смородину и многие другие. Для экзотических и лечебных целей иногда используют веники из веточек хвойных деревьев и кустарников (пихта, ель, можжевельник и др.), а также из трав (крапива, полынь, ромашка, зверобой и др.).

### **Правила заготовки веников**

Заготовка веников, сушка и хранение требуют знания некоторых секретов, чтобы получился правильный целебный веник.

Нельзя заготавливать ветки рано утром, во время росы, поскольку влажные листья во время сушки потемнеют и свернутся. Кроме того, они быстро портятся, листья быстро осыпаются. Не рекомендуется собирать ветки для веников вблизи шоссе, кладбищ.

Перед сушкой ветки нужно связать в веники, предварительно на треть длины очистив ветки от листьев, затем обернуть мягкой тканью. Сушат веники в тени, в хорошо проветриваемом месте (в сарае, на чердаке и т. п.), переворачивая ежедневно до тех пор, пока не подсохнут листья. После этого веники укладывают плотно друг к другу – они сплющиваются, приобретая форму веера.

Чтобы веник был удобным, следует более толстые ветки помещать внутрь, а более тонкие – по краям.

Свежий веник и высушенный запариваются по-разному. Свежий веник достаточно несколько раз ополоснуть в теплой воде. Если хотите получить еще и целебную воду для поддачи на камни, подержите веник несколько минут в воде.

Высушенный веник сначала следует ополоснуть несколько раз в теплой или даже

прохладной воде, потом погрузить его в таз с теплой водой на 10–15 минут. Обычно его накрывают вторым тазом, чтобы лучше «запарить». Есть еще один – контрастный – способ запаривания веника: за шесть часов до бани веник обдают под душем сначала холодной, затем горячей водой, потом теплой и снова горячей. Веник встряхивают и прячут в водонепроницаемый пакет. В парной на него плещут горячую воду и ненадолго накрывают тазом.

Если вы храните веник в холодильнике, можете ни о чем не беспокоиться – такой веник вообще не нуждается в запаривании. Его оттаивают перед употреблением, смачивают прохладной водой и держат некоторое время над горячими камнями в парилке, постоянно поворачивая. От этого листья станут яркими, а прутья приобретут гибкость.

## **Березовый веник**

Самый распространенный в средней полосе России – веник из березовых веточек, иногда его называют ударным. Он удобен в применении: гибок, прочен, душист и необычайно целебен. Можно приготовить веник из веточек любой березы, но лучше всего для этого использовать веточки так называемой кудрявой или плакучей березы. Она растет, как правило, свободно на окраине леса, хорошо, если рядом имеется водоем. Ее веточки самые гибкие, на них много листочков, веник получается легкий и не роняет лист.

В березе ценно все: листья, почки, сок, даже зола. Поэтому во время банной процедуры можно провести сеанс «березотерапии».

В настоящее время в фитотерапии листья березы применяют для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом. Березовые листья – хорошее диуретическое, усиливающее желчевыделение, противовоспалительное, потогонное и седативное средство. Листья обладают и противогрибковыми свойствами, действуя на лямблии, трихомонады и гельминты, показаны при легких формах холецистита. При сердечной недостаточности уменьшается одышка и улучшается общее состояние после длительного приема настоя листьев.

Настой березовых листьев применяют и при расстройствах нервной системы как стимулирующее средство, при почечной колике, желтухе и как противовоспалительное, витаминное средство. Клиническими испытаниями подтверждено, что при употреблении настоя из листьев значительно возрастает мочеотделение (с 0,4 до 2,5 л в сутки), исчезают отеки, уменьшается образование мочевых камней.

### **♦ Настой листьев**

Залить 4 ч. л. сухих измельченных листьев 2 стаканами кипятка. На каждый стакан жидкости добавлять соды на кончике ножа.

*Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 10 дней, или в бане также по 1/2 стакана 2 раза во время отдыха между заходами в парилку.*

### **♦ Отвар листьев**

Залить 4 ч. л. 2 стаканами воды и кипятить 15–20 минут.

*Процеженный отвар пить в течение дня с добавлением соды, как в предыдущем рецепте.*

Компрессы из смятых свежих листьев, наложенные на 15 минут на больное место, во время отдыха после парной хорошо действуют при ревматизме.

В народной медицине листья березы употребляют от нарывов, прикладывая их наружной стороной к больному месту, а внутренней стороной – при порезах. В литературе имеются сведения, что в Ярославской области высушенные березовые листья, пролежавшие год, знахари применяют при раковых болезнях вместо чаги.

Аромат березовых почек используют для приготовления настоев для поддачи на

банную каменку при болезнях органов дыхания – бронхитах, трахеитах – для улучшения отделения мокроты. Накоплен большой опыт применения березовых почек для горячих ванн при лечении различных форм экземы и других кожных заболеваний. Во время банной процедуры кашицу из березовых почек применяют в виде компрессов при ревматизме и артритах, пролежнях и трофических язвах.

В народной целебной практике известны рецепты с использованием золы, оставшейся после сжигания в печи березовых дров. Ее используют в качестве скорой помощи при ожогах. Для этого ее разминают в порошок и присыпают место ожога. Золу держат на коже не более двух часов. За это время боль утихает и начинается процесс заживления.

Настой почек березы хорошо укрепляет волосы, если им ополаскивать голову после каждого мытья. Также эффективно действуют на рост волос компрессы из запаренных березовых листьев. Подойдут для этой цели и банные веники: нарвите с них листочки, распарьте их и облепите голову. Эта березовая шапочка улучшит кровообращение и даст силу для роста волос. Держать листья следует, пока есть ощущение комфорта. При гипертонии прикладывать к голове горячие листья не рекомендуется.

Исключительно полезно для чистки и укрепления зубов во время банной процедуры жевать веточки березы. Они оказывают на зубы и десны благотворный лечебный эффект. Предварительно конец веточки надо расщепить. Жевать ее надо в течение 15–30 минут, обильно смачивая слюной.

Народный опыт гласит, что лучшее время заготовки березовых веников – сразу после церковного праздника Святой Троицы (начало – середина июня). Хотя допустимо их заготавливать и до конца августа.

В июне полностью распускаются листья, и веник оказывается ароматным, обладающим хорошими целебными свойствами. К середине августа происходит новый прирост веток, но листья еще окончательно не огрубели. Веники «июньские», хотя и обладают ярко выраженными ароматными и лечебными свойствами по сравнению с заготовленными в августе, но, как правило, оказываются непригодными для повторного парения.

«Августовские» можно использовать до 2–3 раз при еженедельном посещении бани. Сниженные ароматные свойства этих веников можно легко компенсировать, добавив в них какие-либо ароматные травы (зверобой, душицу, мяту и т. п.).

## **Дубовый веник**

Издавна известны целительные свойства дуба, особенно настоек на дубовых листьях, а также несравненная польза дубовых банных веников.

В официальной медицине используется кора молодых стволов и веточек дуба, которая содержит большое количество дубильных веществ, кислот, сахара, крахмала, флавоноидов и других веществ. В листьях также найдены дубильные вещества.

Запаренный дубовый (махровый) веник может отдать все эти необходимые организму человека вещества, а также он обладает противовоспалительным и противогнилостным свойством, благотворно воздействует во время парения не только на кожу, но и на дыхательную систему человека.

Отвар дубового веника обладает сильнейшим целебным свойством. Его можно использовать для полоскания рта и горла, особенно при разрыхлении десен, наличии различных воспалительных процессов.

Наружно напар из дубовых листьев используется в виде компрессов и припарок при кожных заболеваниях, зуде, ранах, гнойниках, потливости ног, геморрое. Для лечения ожогов используют охлажденные распаренные листья дуба. Для обливания тела и ополаскивания волос отвар разбавляют. Можно отдельно настоять для этой цели березовую веточку в ведре кипятка, добавив туда и листья березы.

Современные косметологи рекомендуют использовать настои дубового веника при повышенной жирности кожи и волос.





Использование дубового веника оказывает целебное действие на сосуды, особенно при наличии варикозного расширения вен. Это важно гипертоникам с большим весом. Настой после запаривания дубового веника следует хранить в холодильнике до трех дней, чтобы в течение этого времени вечером перед сном делать теплые ванночки для ног с добавлением этого целебного отвара.

### **Смородиновый веник**

Веник из смородиновых веток душист и мягок, создает неповторимый аромат в парной. Многие любители бани ставят его на третье место после березового и дубового. Заготавливают смородиновые веники с мая по август, выбирая тонкие, молодые ветки.

Эффективно использовать смородиновый веник в составе березового – эти два растения очень хорошо сочетаются и дополняют друг друга.

Смородиновый веник хорош при кожных болезнях, при простуде, заболеваниях почек, при ревматизме, болях в суставах. Своим ароматом помогает он при хрипоте, застарелом кашле.

Парясь со смородиновым веником, хорошо и на камни в парилке поддавать настоем смородины, а после парной пить смородиновый чай с добавлением других лекарственных растений. Из распаренных листьев можно делать компрессы на больные суставы во время отдыха после парной.

Молодые листья смородины в виде отвара или настоя применяются в народной

медицине как потогонное средство, а также при диатезах, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре. Эффективно использовать смородиновый веник при нарушениях работы сердечно-сосудистой системы. Целебное действие обусловлено наличием эфирных масел, находящихся в железках листьев смородины, и способностью выводить из организма избыток мочевой кислоты.

Поэтому напар смородинового веника не выливайте, а используйте для внутреннего употребления и обмывания проблемных участков кожи. Можно приготовить специально настой для питья.

#### ♦ Смородиновый настой

Взять 25 г измельченных листьев смородины и заварить их 1/2 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

*Пить по 1 стакану два раза во время отдыха после парной.*

### Липовый веник

На Руси в прежние времена липовый веник не уступал по популярности березовому и дубовому веникам.

Липовый веник – один из лучших по своим потогонным свойствам, поэтому рекомендуется применять его при простудах, проблемах с легкими, необходимости жаропонижающего действия, массаж с ним – это очень мягкая и эффективная гимнастика для почек. Известны также дезинфицирующие и ранозаживляющие свойства липы. Тем, кто страдает от бессонницы, рекомендуется перед сном попариться с липовым веником и выпить липового чая с медом.

Особо ценят знатоки аромат липового цвета, он обладает слабым, специфическим запахом, причем сильнее пахнут цветы липы серебристой. Этот запах обусловлен содержанием эфирного масла и гликозидов. Благодаря им липовый веник обладает слабым, но все же спазмолитическим, мочегонным и секретолитическим средством при лихорадках и простудных заболеваниях, а также при воспалении почек и мочевого пузыря. Во всех этих случаях рекомендуется во время банной процедуры выпивать по 2–3 стакана горячего липового чая.

#### ♦ Липовый чай

2 ст. л. свежих цветков (или 1 ст. л. сухих) залить стаканом кипятка.

### Калиновый веник

Этот вид веника очень ценится у знатоков парной за изысканный аромат и своеобразное, ласкающее прикосновение листьев распаренной веточки калины.

В народной медицине с лечебной целью используют кору, ягоды, цветки, иногда листья калины, хотя именно их целебные свойства в полной мере может раскрыть русская парная баня.

Использование калинового веника или добавление веточки калины в березовые веники, рекомендуется при нервозности, судорогах, при болезненных менструациях, при частых носовых кровотечениях, при истерии, бессоннице, расстройстве нервной системы. При сиплости голоса, кашле и воспалениях носоглотки рекомендуется в парной подышать через калиновый веник.

Как успокаивающее средство плоды калины заваривают в виде чая и пьют по 1/2 стакана 2 раза во время отдыха между парилками.

Этот настой используют при заболеваниях кожи одновременно и внутрь, и наружно, как дезинфицирующее средство.

#### ♦ Настой ягод калины

✓ Залить 2 ст. л. сухих плодов 1 стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить.  
*Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.*

✓ Настой плодов калины с медом хорошо помогает при простудных заболеваниях (настаивать 8 часов) как потогонное средство. Отвар и настой плодов калины улучшает работу кишечника, повышает мощность сердечных сокращений, увеличивает мочеотделение, что очень важно для сердечных больных.

✓ Отвар коры калины применяют наружно при повышенной потливости ног и рук.

#### ♦ Отвар коры калины

✓ 10 г коры отварить в 1 стакане воды 15 минут.

*В этом отваре делать ванночки во время отдыха после захода в парную.*

✓ При кожных заболеваниях, аллергических состояниях принимать отвар коры внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день и через день делать ванны из настоя или отвара веточек калины.

#### ♦ Отвар веточек калины

✓ 150 г веточек залить 5 л кипятка, настаивать 6 часов, процедить, вылить в ванну.

Замечено, что длительный прием отваров, настоев калины, а также ее ягод и сока значительно снижает количество холестерина в крови, а следовательно, снижает явления атеросклероза.

### Иван-чай веник

Этот редкий сегодня вид веников имеет сильный оздоравливающий эффект.

Иван-чай веники подобно препаратам валерианы обладают транквилизирующим действием, а также противосудорожным, болеутоляющим, выраженным противовоспалительным, настои же ко всему этому и обволакивающими свойствами. Веники только с растением иван-чай недостаточно крепки и жестки, поэтому для веников делают сборы: иван-чай сочетают с березой, калиной или дубом.

На протяжении столетий как противовоспалительное средство иван-чай, или кипрей, применяют при язвенной болезни желудка, гастритах и колитах, головных болях чаще всего в виде настоя или отвара.

Водный настой кипрея обладает успокаивающим и вяжущим свойствами, снимает головную боль, применяют его при нервных и желудочно-кишечных расстройствах.

Во время банной процедуры очень полезно отваром от веника обмывать долго не заживающие язвы, раны, раздражения на коже.

Распаренными листьями иван-чая обкладывать проблемные места на коже, воспаления для быстрого заживления, также и суставы.

#### ♦ Настой кипрея

Залить 1 ст. л. сухой травы кипрея 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.  
*Пить по 2 ст. л. перед едой 3–4 раза в день.*

#### ♦ Отвар кипрея

Залить 1 ст. л. травы 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить.  
*Пить по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.*

Легендарный копорский целебный чай изготавливали из цветков иван-чая. Он обладает сильным оздоровительным эффектом, чистит кровь, поэтому во время банной процедуры его следует выпивать до 2 стаканов.

#### ♦ Рецепт копорского чая

Обдать в чайнике кипятком 2–3 ст. л. сушеных листьев и слить первую воду. Тотчас же залить кипятком снова, прикрыть чайник на 5 минут салфеткой.

*Пить сразу, свежеприготовленным.*

### Рябиновый веник

Издавна на Руси красная рябина пользовалась большим почетом, в народе слагали о лесной красавице задушевные песни. Самобытные лекари называли «тонкую рябину» одним из главных растений-целителей, поэтому рябиновые веники у знатоков до сих пор пользуются большим почетом и спросом.

В листьях рябины содержится витамин С, сахара, кислоты, в том числе и янтарная. Влияние янтарной кислоты на организм человека, особенно пожилого возраста, неоценимо. Она оказывает огромное исцеляющее действие на всю сердечно-сосудистую систему.

Рябиновый веник действует успокаивающе, снимает стресс. Настоем после запарки можно ополоснуть голову, он питает корни волос и сами волосы.

Заготавливать рябиновые веники можно с мая по сентябрь.

Плоды рябины применяют как мочегонное, желчегонное, противоревматическое и легкое слабительное средство, хороши для повышения физической и умственной работоспособности, а также используют наружно в виде припарок для лечения открытых ран и переломов.

#### ♦ Витаминный настой с рябиной

Заварить как чай: 1 ст. л. плодов 1 стаканом кипятка.

*Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза во время банной процедуры с сахаром по вкусу.*

### Черемуховый веник

Черемуховый веник, хотя он не такой гибкий и хлесткий, как березовый, может поспорить с любым другим; его бактерицидные свойства уникальны. Черемуха оказывает чрезвычайно сильное действие на микробы. Дезинфицирующие свойства этого красивого небольшого деревца были замечены давно.

Народная медицина считает черемуху одним из главных растений-целителей, оценивая в первую очередь необычный с привкусом миндаля аромат. Он очищает воздух, успокаивает нервную систему.

Черемуховый веник – один из лучших для профилактической противогриппозной бани. Фитонциды, выделяемые черемухой, оказывают общее благотворное воздействие на организм. Кстати, они губительны не только для микробов, но и для мелких насекомых.

Веник, приготовленный из веток черемухи, мягкий и душистый. Он создает в парной тонкий аромат молотого миндаля (это характерный запах биологически активных летучих веществ, выделяемых черемухой).

Черемуховые веточки можно включить в состав другого веника, например березового.

#### *Внимание!*

*Черемуховый веник – чрезвычайно сильное средство. Не стоит им злоупотреблять. У некоторых людей под воздействием фитонцидов черемухи может возникнуть головная боль.*

*Применение в медицине имеют плоды, реже кора и цветы черемухи. Плоды черемухи благодаря их вяжущему действию применяются как противопроносное средство. Считают, что горсть съеденных плодов может приостановить понос, но чаще применяют в виде отвара или настоя.*

#### ♦ Отвар плодов черемухи

С целью укрепления слабого желудка берут 1 ст. л. плодов на стакан кипящей воды, кипятят 20 минут и процеживают.

*Принимают по 1/4 стакана 2 раза во время отдыха между заходами в парилку.*

#### ♦ Настой плодов черемухи

1 ст. л. плодов черемухи заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5 минут и настаивают 2 часа.

*Принимают по 1/4 стакана 2 раза во время отдыха.*

**Настойку плодов** в виде примочек употребляют при воспалении слизистой оболочки глаз. Для этих же целей может быть использован настой из свежих цветков черемухи.

**Отвар из коры черемухи** обладает инсектицидным действием, то есть способностью убивать паразитов, благодаря наличию в коре и других частях растения биологически активных веществ – фитонцидов. Поэтому в народе принято, чтобы не заводились насекомые в бане, поливать ее настоем коры черемухи, а также отваром от черемухового веника.

Может быть, поэтому ошейники из распаренных веток черемухи и отвар коры избавляют животных от вшей и блох, а сухие растертые листья черемухи избавляют садоводов от колорадского жука и его личинок.

Настой коры и листьев помогает при радикулитах, особенно после захода в парилку.

#### ♦ Настой коры

5 г сырья залить 1 стаканом кипятка. Настоять, процедить.

*Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.*

При радикулите для внешнего применения размять горсть листьев и цветов черемухи, залить равным количеством (по объему) кипятка, выложить на льняную тряпку и приложить как компресс на больное место.

#### ♦ Настой цветков или листьев

1 ч. л. цветков или листьев настаивать 8 часов в 1 стакане холодной кипяченой воды.

*Применять как примочки на раны, язвы и другие больные места.*

#### *Внимание!*

*Основным противопоказанием к приему препаратов из черемухи служат запоры. Следует отметить, что это растение является условно ядовитым. Поэтому настой и отвары готовят только из неизмельченных плодов с неповрежденными косточками, которые затем удаляют.*

Поскольку черемуха обладает противозачаточным действием, ее не следует принимать женщинам, желающим забеременеть.

## Последовательность банной процедуры

В народе ходит забавная поговорка: «Чем дурью маяться – лучше в бане париться». За грубоватыми словами спрятан глубокий смысл и большой житейский опыт. Все, что касается подготовки бани к парению, проведение банных процедур – строго регламентировано. Существуют незыблемые правила «Банного кодекса», которые нарушать нельзя.

Известный писатель П. И. Мельников-Печерский в своих произведениях часто описывал колорит русский деревенской бани.

«Банька была у него построена на славу: большая, светлая, просторная, с липовыми полками, менявшимися чуть не каждый год.

Перед баней иногда скоблили и строгали рубанком и лавки, и пол, и стены, чтоб была

как новая. Чуть не с полночи жарили баню, варили щелоки, кипятили квас с мятой для распаривания веников и поддавания на каменку.

В предбаннике на лавках высоко, в несколько рядов, наложены были кошмы, покрытые белыми простынями; весь пол устлан войлоками, и на них раскидано пахучее сено, крытое также простынями. В бане на полках и на лавках настланы были обданные кипятком: калуфер, мята, чабер, донник и другие пахучие травы. На лавках лежали веники, стояли медные луженые тазы со щелоком и взбитым мылом, а рядом с ними большие туеса, налитые подогретым на мяте квасом для окачивания перед тем, как лезть на полку. На особом крытом скатертью столике разложены были суконки, мелко расчесанные вехотки (пучок расчесанного мочала) и куски яичного казанского мыла».

## **Подготовка парной**

Человек, хочет он или не хочет, а вынужден соблюдать основные правила, иначе банька может оказаться последней в жизни. Вот и получается, что баня не только лечит, но и воспитывает.

Перед банной процедурой надо произвести уборку парной. В ней скапливается мусор, облетевшие с веников листья, иногда, если недавно ею пользовались, в парилке «висит» тяжелый запах пота, воздух становится спертым. Парную следует чисто подмести и проветрить, протереть полку, полы периодически следует мыть горячей водой с мылом и вытереть насухо. После этого разрешается топить баню.

Главный принцип проведения банной процедуры – нельзя торопиться в парилку.

Баня – это не только парная, но целый ряд этапов оздоровления организма, которые следует подбирать индивидуально, по ощущениям комфорта не только во время пребывания в парной. Все великие врачи и философы отмечали роль бани в сохранении здоровья, в продолжительности жизни.

Температура воздуха и пара, влажность, длительность пребывания в парной, мытья, отдыха – все это имеет значение. Надо постепенно подготавливать свой организм к «удару жаром».

От того, насколько тщательно подобран именно ваш режим приема банной процедуры, зависит общий оздоровительный эффект.

Одному пойдет на пользу ледяная вода после парной, другому – теплый душ. Людям с заболеваниями кожи следует ввести в банную процедуру прием ванн и ванночек с лекарственными травами. Другим – компрессы или натирания с использованием соли с ароматическими добавками.

Методики могут быть разными, так же как и последовательность оздоровительных процедур.

## **Теплый душ**

Первый этап любой банной процедуры – теплый душ. В зависимости от загрязнения тела он может быть как с мылом, так и без мыла и гелей. Если имеется бассейн, то первый раз в него окунуться можно сразу после приема душа, который следует снова принять после купания.

Если вы замерзли, то рекомендуется перед приемом душа сделать горячую ножную ванну для разогрева стоп, можно растереть кисти рук, поясницу. Затем надо встать под струю теплой воды, постепенно повышая температуру воды. Если волосы все же намочили, то стоит их высушить перед заходом в парную.

*На заметку!*

*Первый душ рекомендуется принимать в резиновой шапочке. Это необходимо для предупреждения теплового удара и перегрева мокрой головы в*



*парной.*

Необходимо заметить, что горячий душ – хорошая проверка состояния здоровья. Если тело разогревается неравномерно, то есть на теле имеются светлые и розовые участки, то это признак скрытой стадии какого-либо заболевания, чаще всего сосудистого.

### **Паримся без веника**

Следующий этап – первый заход в парную. Желательно, чтобы на голове был колпак, шапочка или тюрбан из полотенца.

Париться следует без веника, хотя его можно взять с собой и просто положить на полочку для ароматизации воздуха в парилке. Пару не поддавать! Просто спокойно сидеть, а лучше лежать, тогда банный жар равномерно прогревает тело. Главное – хорошо пропотеть. С нижней полки через 3 минуты можно подняться выше и побыть там еще 3 минуты. Главное, помнить, что температура воздуха в районе нижних конечностей должна быть не ниже температуры в области головы.

В это время можно использовать для сбрасывания пота рукавицу или специальный скребок. Иногда используют массажную щетку. Делать это обязательно, поскольку «старый» пот препятствует дальнейшему процессу потоотделения.

*Осторожно!*

*Если вам стало жарко, особенно в области головы, то смочите шапку холодной водой. Сразу выходите из парной.*

Первое пребывание в парилке – 5–7 минут. После этого следует принять душ или другую контрастную процедуру. Первый заход в парную также можно завершить бассейном, но только в том случае, если вода не слишком холодная. В противном случае – простуда вам обеспечена.

### **Холодный душ**

Следует несколько слов сказать о холодном душе. Он оказывает освежающее действие даже при сильной усталости и истощении организма. Однако страдающие ревматизмом, ишиасом или радикулитом должны его избегать. Люди с легко возбудимой нервной системой тоже могут пользоваться душем, но только теплым.

Сегодня многие применяют так называемый ирландский душ, когда сначала пускают воду самой высокой температуры, которую только может выдержать кожа, а заканчивают процедуру коротким холодным душем. Чем больше разница температур, тем лучше результат. Горячий душ не должен продолжаться больше 1–2 минут, а холодный, завершающий – не свыше 5–10 секунд.

Ежедневное мытье под душем не должно продолжаться дольше 5 минут при умеренной температуре. Душ с водой переменной температуры хорошо действует на обмен веществ.

Сначала пускают теплую воду, потом холодную, несколько раз меняют температуру и заканчивают холодной водой. После душа тело хорошо и досуха растирают полотенцем.

Горячая и холодная вода попеременно показана не всем. При сердечно-сосудистой недостаточности от этого оздоровительного метода стоит отказаться. Иногда можно сразу после теплого душа, смыв пот после первого захода в парилку, постоять 2–3 секунды под струей прохладной воды.

Здоровые люди могут «порезвиться» под холодной струей или окунуться в бассейн с холодной водой, но тоже только в состоянии комфорта. Температура воды не ниже 16 °С.

Также растирание снегом и купание в проруби рекомендуется только людям с отменным здоровьем.

После бассейна следует снова принять теплый душ, обсохнуть, отдохнуть, выпить стакан теплого чая или травяного отвара. Отдых должен длиться не менее 10 минут.

### Паримся веником

Во время второго захода в парную следует поддать жару и воспользоваться веником.

Хотя основные этапы веничного массажа могут проходить во время третьего захода. В это же время используют и целебные натирки, мази, компрессы, сопровождая это сеансом ароматерапии.

Подготовка высушенного березового веника к парению осуществляется в определенной последовательности. Вначале веник целесообразно поместить в емкость с холодной водой на 10 минут, а затем на такой же срок его запарить в горячей воде.

Время запаривания «июньского» веника может быть еще меньшим (3 минуты). Экстракт березового веника, остающийся после запаривания, – ценное народное лечебно-профилактическое средство, обычно в банях оно используется для мытья волос, применяется при различных кожных заболеваниях.

Если веник слишком пересох, его кладут на скамейку, расправляют веером и 2–3 раза обливают крутым кипятком, после чего накрывают тазом и выдерживают в таком положении 10–15 минут. После такой процедуры хлестание по телу веником безболезненно и даже приятно.

Быстро разогревая тело, веник позволяет локально воздействовать на тот или иной его участок, что немаловажно. Пользоваться веником рекомендуется в определенном, проверенном на практике порядке.

Прежде всего, позаботьтесь о тазе с теплой водой. Это необходимо, чтобы периодически смачивать веник.



**Поглаживание** веником обычно начинают с положения лежа на животе. Партнер,

орудуя двумя вениками (по одному в каждой руке), делает поглаживания – от стоп до головы и по рукам. В обратном направлении веники проводят по боковым поверхностям тела. Таких повторений должно быть 3–4, продолжительностью по 10 минут. При высокой температуре веники передвигают медленно, при менее жаркой – быстрее, периодически приподнимая веники у стоп и головы.

После поглаживания переходят к **постегиванию**. Легкие удары наносят по спине во всех направлениях, далее по пояснице, бедрам, икроножным мышцам и стопам (этот сильнодействующий прием действует недолго – до 1 минуты). После постегивания повторяют поглаживание, но уже более быстрыми движениями.

Затем принимающий процедуру переворачивается на спину, и все приемы повторяют на передней поверхности тела в той же последовательности.

Поглаживание и постегивание сменяет основной прием – **похлестывание** в сочетании с веничным компрессом. Начинают со спины.

Веники слегка приподнимают, как бы захватывая горячий воздух, и делают 2–3 легких похлестывания по широким мышцам спины. Потом, вновь подняв веники, опускают их на те участки, которые постегивали, причем поворачивают и кладут на тело «горячей» стороной, которая была обращена вверх, прижимая рукой на 2–3 секунды. То же проделывают на пояснице, голених.

Такие «компрессы» особенно полезно прикладывать к мышцам после большой физической нагрузки. После компресса на стопах веники кладут на поясницу и одновременно разводят их в стороны – к голове и стопам. Этот прием (растяжка) повторяют 4–5 раз. Массируемый поворачивается на спину, и прием выполняют по передней поверхности тела. На этом обработка тела веником заканчивается.

В последующих заходах процедура повторяется, но в конце парения применяют растирание: одной рукой (чаще всего левой) берут веник за ручку, а ладонью другой слегка надавливают на его листовенную часть, растирая мышцы спины, поясницы, бедер, области груди, рук и ног.

Во время парения веником нужно следить, чтобы температура в парилке была достаточно высокой, а пар сухим. Нужной для веничного массажа влажности можно достичь, время от времени окуная веник в холодную воду.

Если позволяет здоровье, можно париться на верхнем полке. Ваш напарник должен быть выносливым человеком, ведь парить вас ему придется стоя. В этом положении тяжелее всего переносится банный жар. Если появятся белые клубы пара, значит, вы переувлажнили парилку, температура в парной понизилась до 60–70 °С. Нужно поддать жару. Именно сейчас и пригодятся банные аксессуары, без которых истинный любитель бани не войдет в парную.

Впрочем, если что-то забыли, всегда найдется выход из положения. Даже веник можно заменить при необходимости полотенцем, не говоря уже о рукавицах для веника, шапочках, скребках и так далее. Иными словами, придерживайтесь традиции, но не догмы, ведь баня – процедура очень индивидуальная.

Во время второго захода можно попариться минут 10–15. С каждым следующим заходом можно увеличивать продолжительность процедуры еще на 1–2 минуты. Однако важно не нарушать правило: общее время нахождения в парилке не должно превышать 35–40 минут.

Причем эта цифра не зависит от количества заходов. Хотите заходить чаще? Пожалуйста. Только придется сократить время пребывания в парилке до 5–7 минут в среднем.

#### *Осторожно!*

*Если вы решили использовать все отпущенное время на один заход, ни к чему хорошему это не приведет. Через 30 минут пребывания в парилке кровь сгущается, давление поднимается, а это опасно. Не доводите до крайностей, умеете вовремя остановиться.*

## Режимы парения

Следует отметить, что во время банных процедур существуют строгие, веками отработанные временные режимы парения.

Особенно это касается ослабленных людей и начинающих. Для них тепловая процедура для ног является первым этапом. Она длится 10 минут. Это может быть как горячий душ для ног, так и ножная ванночка. Затем следует посещение парной, которое включает не более двух заходов по 3–5 минут, при температуре на верхнем полке не выше 90 °С. После чего следует принять теплый душ и отдых в прохладной комнате. В это время следует растереть все тело жестким полотенцем.

Для относительно здоровых взрослых, детей и подростков прогрев под теплым душем может быть сокращен до 5 минут, посещение парной увеличено до 5–7 минут в два-три захода. По желанию контрастные процедуры могут длиться 25–50 секунд: 10–20 секунд, прохладный душ, 15–30 секунд – горячий. Затем следует обсохнуть и растереться полотенцем.

Крепким и закаленным людям разрешается «ужесточить» процедуру. Теплый душ минут 5, а посещение парной доводится до трех раз по 10 минут каждая, при температуре на верхнем полке 100–200 °С. Контрастные процедуры разрешаются все: очень холодный душ (до 10 °С), холодный бассейн, прорубь, растирание снегом. Практически всегда здоровые люди не вытирают тело после этих мероприятий, а дают ему обсохнуть естественным образом.

После активных физических нагрузок, спортсменам рекомендуется следующий режим: теплый душ – 5–7 минут; два захода в парную по 5–7 минут, перерыв между заходами 10 минут, прохладный душ и ванна.

## Мытье в бане

Под мытьем в бане подразумевается очищающая процедура с использованием моющих средств. Обычный душ (без мыла) следует принимать после каждого захода в парилку. С мылом моются только после самого последнего захода. Исключение составляют те случаи, когда тело необходимо как следует очистить от грязи и пыли. Постарайтесь смыть мыло как можно более тщательно.

На Руси в давние времена пользовались мыльными растениями или глиной в качестве моющих средств. При помощи глины или мелкого песка стирали белье, специальными составами мыли голову. Кстати, волосы после этого становились блестящими, шелковистыми. И еще один момент. Когда из бани устраивали мыльную, влажность в ней повышалась, а температура, соответственно, падала. Конечно, мыльная пена в этом случае не так воздействовала на кожу, как, скажем, в суховоздушной бане.

## Выбор мыла

Чем лучше мыться? У каждого народа существуют свои средства для мытья, это может быть растение мыльник (мыльнянка), чьи головки прекрасно мылятся и отмывают грязь, и щелок – прокипяченный и отстоявшийся настой золы, обладающий щелочными свойствами и прекрасно справляющийся с любыми загрязнениями.

Вместо шампуня хорошо применять разнообразные народные средства – кислое молоко, яичный желток, хлебный настой.

Для тела самым щадящим является мыло – но не простое, а смягченное с помощью ароматических масел. Масла не только придают приятный запах, но и смягчают влияние

щелочи на кожу, подкисляя мыло и при этом не нарушая его моющих свойств.

Сегодня существуют различные виды специальных пеномоющих средств для бани. Это не только обычное кусковое мыло, но и жидкое, гели для тела с различными «специализациями» (тонизирующие, расслабляющие), шампуни для волос, кожи головы. Все они удаляют жир, загрязнения, пыль, отмершие клетки кожи, обычно хорошо растворимы в воде, устойчивы к элементам жесткости воды, обладают высоким пенообразующим действием. Старайтесь использовать те средства, в которых меньше всего добавлено «химии». Лучше всего подходят натуральные мыльные составы из растений, например, из мыльного корня, мыльнянки, с добавками меда.

Из готовых мыл самыми наилучшими вариантами для бани являются: детское, с добавлением трав (ромашка, чистотел), с глицерином, с дегтем и др.

В южных районах России во время банных процедур в лечебных целях не пользуются мылом, а используют кукурузную муку, считают, что она в горячем помещении менее вредна, чем мыло.

## Мытье головы

Голову рекомендуется не намыливать куском мыла и не лить концентрированное моющее средство прямо на голову, а использовать пену, равномерно распределяя ее на голове. Намыливать голову следует не более двух раз медленными круговыми движениями пальцев, чтобы одновременно массировать кожу.

Народная медицина знает множество рецептов для укрепления и улучшения роста волос во время банной процедуры, придания им блеска и упругости, восстановления их структуры, например следующие:

- ✓ соком свежих корней хрена смазывать «голый» участок головы перед первым заходом в парную, после смыть под душем;
- ✓ мыть голову отваром плодов облепихи;
- ✓ перед вторым заходом в парную полезно втирать в кожу головы облепиховое масло, после смыть;
- ✓ мыть волосы настоем и отваром шишек хмеля (1 ст. л. шишек на стакан кипятка кипятить 30 минут или настоять 30 минут);
- ✓ взять траву чабреца, кору ивы, кору дуба – поровну. 4 ст. л. смеси кипятить 15 минут в 1 л воды, обмывать кожу головы после бани.

От выпадения волос хорошо перед баней втирать в кожу головы сок репчатого лука с коньяком и отваром корней репейника (лопуха).

### ♦ Средство от выпадения волос

На 1 часть коньяка взять 4 части лука и 6 частей отвара корней лопуха.

*Смывать после всех заходов в парную теплой водой.*

Воду для мытья волос рекомендуется смягчить. Для этого ее кипятят в течение 3–5 минут. В ней заваривают различные травы для получения настоя для ополаскивания, можно добавить сок лимона.

*Осторожно!*

*Нельзя мыть голову очень горячей водой. Это вызывает повышенную ломкость волос.*

## Мытье тела

Не следует натирать тело непосредственно мылом и намыливаться несколько раз подряд. Это пересушит кожу и может вызвать зуд. Мочалку тоже не следует натирать

мылом. Мытье тела – не только гигиеническая процедура, но и оздоровительный массаж.

Рекомендуется сделать мыльный раствор в мягкой воде, смочить им мочалку и ею намыливать тело плавными круговыми движениями по часовой стрелке. Мыльный массаж начинают с рук, груди, живота, а заканчивают ногами.

Спину следует растирать энергично, вдоль массажных линий, вдоль позвоночника круговыми движениями. Смывают пену теплой водой, потом обливаются прохладной, затем снова – теплой и снова – прохладной. Получается своеобразный водяной массаж, очень полезный для оздоровления сосудов. Злоупотреблять горячей водой нельзя.

После банной процедуры рекомендуется смазывать тело соответствующим кремом или молочком для тела, чтобы не высушить кожу. После бани кожа расслаблена, распарена и легко впитывает полезные вещества.

После банной процедуры здоровой нормальной коже нужно не менее часа для восстановления защитного жирового слоя. Сухая кожа справляется с этой задачей еще медленнее.

Рекомендуется после бани использовать различные противовоспалительные средства, например настой ромашки, мяты, чистотела, отвар череды. Настои и отвары череды могут быть использованы при массаже, для устранения жироподобных отложений под кожей на животе и бедрах. Еще один народный рецепт.

#### ♦ **Настой для обливания**

Смесь листьев брусники, крапивы, зверобоя, валерианы – по горсти каждой бросить в 3 л воды, кипятить 10 минут на малом огне.

*Настоять 1 час, использовать для обливания после бани.*

### **Уход за ногами и руками**

При любой работе и при любых условиях можно сохранить кожу рук здоровой, мягкой. В этом банная процедура хороший помощник.

Огрубевшую кожу на руках, локтях, ступнях можно эффективно смягчить, используя специальные приемы во время мытья в бане. Например, применяя растительные масла.

Сразу после парной во время отдыха следует втереть в локти натуральные масла, например облепихи, оливковое или обычное подсолнечное. Масло должно быть теплым. Можно на 5 минут сделать ванночки из этих масел специально для локтей. Затем потереть щеткой или пемзой, огрубевший слой легко сойдет. После этого намылить локти и легко губкой или мягкой мочалкой их помассировать. Смыть теплой водой и смазать локти мягким кремом.

Также для оздоровления кожи рук подойдет **настой травы сушеницы болотной**.

1 ст. л. залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут и добавить 1 ст. л. меда.

*Этой смесью обмывать кисти рук, локти после последнего захода в парную.*

#### ♦ **Еще один рецепт:**

6 ст. л. сухих цветков красной розы залить 0,5 л кипящей воды. Настоять 1 час, процедить, добавить мед из расчета на 1 стакан настоя 1 ст. л. меда.

*Использовать для обмывания рук после последней парной перед мытьем головы.*

Также смягчает кожу рук **отвар пшеничных отрубей**.

На 1 л кипятка 60 г отрубей, настаивать полчаса.

*После первого захода в парную подержать руки в этом растворе, растереть щеткой или мочалкой, ополоснуть и обсушить.*



Кстати, баня – прекрасное мероприятие для избавления **от бородавок на руках**, в том числе и локтях.

✓ Во время отдыха между заходами в парную нанесите в виде компресса на бородавку смесь чеснока со свиным топленным салом, пропорция 1: 1. Достаточно одного посещения парной с этим компрессом, как бородавка начнет уменьшаться.

✓ Также эффективно действует и еще один простой рецепт: перед баней часа за два смазывать бородавку соком одуванчика попеременно с соком чистотела.

Знаете ли вы, что **ногти** у разных людей растут не одинаково? У людей умственного труда медленнее, чем у людей физического труда.

В среднем за сутки ноготь увеличивается на 0,1 мм. Летом ногти растут быстрее, чем зимой, а на левой руке – медленнее, чем на правой. Весь ноготь обновляется в течение 100–150 дней.

Нельзя подстригать ногти слишком коротко, лишенный ногтя кончик пальца очень чувствителен. После того как ногти подрезаны, следует несколько распарить их, опустив на 3–5 минут в теплую мыльную воду, и только после этого обработать щипчиками кожу вокруг ногтя.

**Ноги** требуют более тщательного ухода, поскольку в городе при современном ритме жизни они не «дышат», а «задыхаются». Банная процедура – шанс дать им отдых, уделить должное внимание их состоянию, провести профилактику заболеваний. Для этого после парной следует приготовить целебную ванночку для ног.

#### ♦ Целебная ванночка для ног

Подойдет мыльно-солевой раствор: 1 ч. л. жидкого мыла и 1 ст. л. соли растворить в 3 л теплой воды.

*Подержать ноги в этом растворе 10–15 минут, затем потереть щеткой, пемзой, подстричь ногти, подпилить педикюрной пилкой, смазать кремом или иной специально приготовленной мазью.*

Чтобы ногти на ногах не слоились, были мягкими, упругими, после банной процедуры полезно втирать в них растительное масло.

Полезно также втирать масло в ступни, это препятствует образованию мозолей, улучшает общее состояние – ведь на ступне расположено множество рефлекторных точек, отвечающих за состояние практически всех систем и органов человеческого тела. Массировать следует мягкими круговыми движениями от кончиков пальцев по ступне к области пятки.

Говоря о проблемах ступней, нельзя обойти вниманием **вросший ноготь**. Чаще всего он встречается на больших пальцах стоп. В кожу боковых ногтевых валиков постепенно вырастает правый или левый боковой край ногтя (возможно врастание обоих краев).

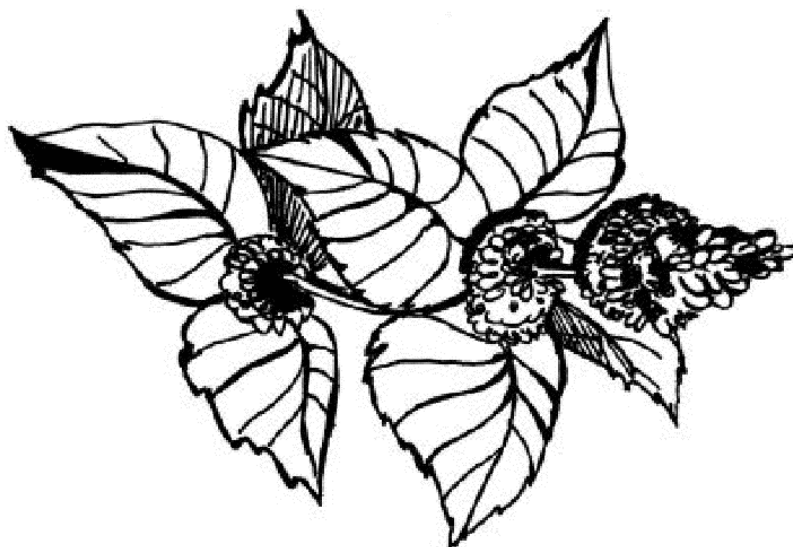
✓ Чтобы исключить возможность врастания ногтя, следует еженедельно после бани, когда кожа и ногти распарены, чистить грязь из-под ногтей деревянной или пластмассовой палочкой и подстригать их, не допуская врастания. Заусеницы аккуратно срезают у основания маникюрными ножницами, а затем обрабатывают их дезинфицирующими растворами или легко прижигают соком свежей травы чистотела.

#### ♦ Для избавления от мозолей

✓ После бани рекомендуется привязывать к мозолям пережеванную кашу из свежих бобов или гороха так, чтобы смесь покрывала мозоль довольно толстым слоем. Снять повязку через сутки и легко удалить мозоль.

✓ Еще один рецепт: взять соленый огурец, согреть немного на солнце или у печки, затем вырезать из него полоску и мягкой стороной положить на распаренную в бане мозоль,

обвязать тканью. Через сутки повязку снять, мозоль легко удалится.



### **Охлаждение после парной**

В момент изменения температуры окружающего воздуха, что и происходит при выходе из парилки в предбанник, наступает период охлаждения. Он включает серьезные функциональные изменения в организме, связанные с охлаждением.

Здесь наиболее важную роль играет правильный выбор охлаждающей среды, контраста температур и способов охлаждения. Именно они обеспечивают сохранение теплового баланса организма с возвращением к исходному состоянию.

Следует заметить, что большинство осложнений, чаще всего простудного характера, связано с нарушениями в продолжительности и скорости охлаждения. Также следует иметь в виду, что тучные люди охлаждаются гораздо медленнее, чем лица астенического телосложения.

В период охлаждения важное место занимает восполнение потерянной жидкости и минеральных солей. Это может отрицательно сказаться на общем состоянии организма, появлении вялости, разбитости, тяжести в голове, появлении болей в икроножных мышцах при ходьбе, при купании в бассейне. Такие симптомы могут быть вызваны именно дефицитом некоторых микроэлементов в организме.

Потеря воды в организме при посещении парилки может достигать значительной величины: в среднем около 1,5–2 л за 3–4-кратное посещение. Если эти потери не компенсировать, то может возникнуть дефицит воды в организме.

Организм болезненно реагирует на дефицит жидкости. Дефицит считается слабым, если он составляет 1–1,5 % от массы тела, средним – 1,5–2 % и выраженным, то есть опасным для организма, если он превышает 3 %. Известно, что 1 кг пота составляет около

1,4 % от массы тела в 70 кг. В комнате отдыха можно компенсировать потерю организмом жидкости. Обычно пьют минеральную воду, фруктовые и ягодные соки, квас, овощные соки и другие напитки, не содержащие алкоголя.

После приема банной процедуры необходимо охлаждение, к которому следует переходить после достаточного нагревания в парной и появления непреодолимого желания охладиться.

Зоной охлаждения (самой лучшей) конечно является свежий воздух. Это можно утверждать на основе многовекового опыта россиян. Раньше в русских банях было принято из парной сразу на воздух, в речку, пруд или в снег.

Выйдя на свежий воздух, сначала следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, так как форсированное дыхание может вызвать судороги. Продолжительность охлаждения индивидуальна и зависит в основном от состояния здоровья. Кроме пребывания на свежем воздухе охлаждение чаще всего осуществляется при температуре 18–20 °С.

После кратковременного охлаждения под душем или в бассейне с холодной водой можно посидеть. Если же охлаждение происходит на воздухе, то в летнее время хорошо медленно походить по траве, а зимой по снегу.

При длительном охлаждении в помещении для отдыха рекомендуется погрузить ноги до верхней трети голени в воду с температурой 35–39 °С. Ни в коем случае нельзя использовать холодную воду, так как возможны спазмы сосудов мышц ног и рефлекторные изменения во всем организме. Вообще, к охлаждению водой следует подходить осторожно и учитывать состояние здоровья. Температура холодной воды не должна быть ниже 15 °С. Лучшим в условиях общественной бани способом охлаждения водой является душ или обливание водой.

Хорошим способом охлаждения тела является бассейн (бочка, ванна). Но сердечникам пользоваться таким способом охлаждения не рекомендуется, так как при этом оказывается большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Перед погружением в бассейн следует принять душ, чтобы удалить с тела пот. Не следует применять мыло, так как оно нарушает естественную кислую реакцию кожи, которая имеет защитное противомикробное значение. Следует помнить (особенно сердечникам, гипертоникам), что при погружении в холодную воду быстро повышается артериальное давление. Рекомендуется погружаться в холодную воду по шею, а голова должна оставаться над поверхностью воды. В бассейн нельзя прыгать вниз головой, а следует осторожно и медленно погружаться до шеи. При достаточных размерах бассейна хорошо в нем подвигаться, поплавать.

Охлаждаться в снегу, в прорубях рек и озер могут только совершенно здоровые и закаленные люди. Продолжать охлаждение рекомендуется до появления желания согреться. Охлаждение лучше всего заканчивать приемом душа. Если ноги в период охлаждения стали холодными, то перед парной их надо согреть в тазу, наполненном теплой водой (до 40 °С). И обязательно следует вытереть тело полотенцем. При первом чувстве дискомфорта, неприятных ощущениях в любой части организма фазу охлаждения надо прекратить, а парную покинуть.

Соблюдайте незыблемое банное правило: холодная процедура должна быть короткой.

Продолжительность отдыха перед уходом из бани определяется индивидуально, в среднем составляет не менее получаса. За это время организм отдохнет, все системы начнут нормально функционировать. При правильном поведении в бане должно возникнуть приятное ощущение свежести и бодрости.

## **Растирание тела**

После банной процедуры рекомендуется не вытираться полотенцем, а промокнуть тело или растереть его. Этот массаж – также оздоровительная процедура для сосудов. Для растирания использовать полотняную ткань, лучше льняную, сложив ее несколько раз.

Растирание начинают с рук, а заканчивают ступнями. Сначала следует растереть левую руку от кисти до плеча по тыльной стороне и назад (от плеча до кисти) – по внутренней. Так же сделать и для правой руки. Затем растирают ноги. Здесь идут в обратной последовательности: по внутренней поверхности ноги – от стоп вверх, по внешней – вниз.

Для растирания спины полотенно складывают по длинной стороне вдвое и энергично «работают» из стороны в сторону, начиная с верхней части. Спереди скользящими движениями правой рукой с полотенцем от левого плеча к правой части паха. Затем левой рукой такими же движениями от правого плеча к левой части паха. Выполнять каждое движение по очереди 10 раз. Живот помассируйте круговыми движениями по часовой стрелке.

Поясницу следует растирать так же, как верхнюю часть спины, затем, перекладывая полотенце то в одну, то в другую руку, потереть сверху вниз и обратно слева и справа от поясничных позвонков.

Для растирания ступней следует сесть на стул. Энергично массировать полотенцем подошвы: сначала от пятки к подушечкам пальцев, затем, круговыми движениями, всю ступню.

Акупунктурные точки на подошвах связаны со всеми внутренними органами. Эффективность такого массажа возрастает, если выполнять его после приема парной.

## **Питьевой режим**

Питье в бане – это также один из важных компонентов полноценного оздоровления. Об этом уже говорилось в этой книге. Но зачем нужна вода нашему организму? Может быть, с водой «уйдут» и болезни?

Еще в VII веке до нашей эры древние греки считали воду движущимся элементом природы, творцом сущего, в том числе и человеческой жизни. И древним финикийцам, вавилонянам, египтянам и персам было ясно, что вода – первоисточник живого на Земле.

Поэтому жидкость имеет важное физиологическое значение, более того, вода может быть эликсиром молодости.

Когда из видов, размножающихся в воде, развился человеческий организм, он сохранил зависимость от ее животворящих свойств. Организм человека на 75 % состоит из воды, она является транспортным средством для циркулирующих в теле клеток крови и важнейшим растворителем веществ, в том числе кислорода. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 95 % воды: эритроциты – это своеобразные «водяные мешки», в которых хранится окрашенный гемоглобин. Именно вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в легких.

Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище, а также выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.

Вода, из которой на 70–80 % состоит все живое, практически не подчиняется известным физическим законам. В природе вода – единственный элемент, который встречается в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном. У нее свои законы! И в этом заложен глубокий смысл, понять который человечество еще не может. Химики не в состоянии объяснить сегодня способности воды к растворению практически всей таблицы Менделеева, а физики – аномального значения поверхностного натяжения, скорости распространения звука, температуры кипения и замерзания и т. д.

Но самое главное – благодаря загадочным свойствам воды на нашей планете появилась жизнь. Именно в воде осуществляются основные биохимические реакции, перенос жизненно важных веществ, химические коммуникации между клетками.

Зависимость человека от воды, ежедневная потребность в которой составляет от 2 до 6 л, настолько велика, насколько и не осознаваема каждым из нас. И напрасно. Мы недооцениваем значение для здоровья воды, ее роль в поддержании нормального

функционирования всех жизненных систем нашего организма.

Почти сто лет назад доктор К. Кеннон писал:

«Вода – это растворитель для пищевых материалов, поступивших из пищеварительного тракта. Она является необходимым веществом, при котором имеют место химические процессы, дающие нам энергию. Она поддерживает в организме постоянную температуру и играет огромную роль в обмене веществ».

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости, затем внеклеточной, в заключение – вода извлекается из кровяного русла. Это делается для обеспечения водой головного мозга, в котором воды находится от 85 до 92 %, и потеря даже 1 % которой приводит к необратимым последствиям. Для нормальной работы мозга ему необходимо около 20 % всего объема крови организма. Кроме того, мозг омывается жидкостью, которая отличается от крови. Это – спинномозговая жидкость, она содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости. Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам.

При обезвоживании происходит нарушение в работе капилляров этого фильтра – барьера. В результате в мозг проникают вредные вещества, что служит признаком многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезнью Паркинсона, Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций.

Следовательно, в бане при сильной потере жидкости во время потения в парилке следует в обязательном порядке выпивать достаточное количество жидкости.

### **Симптомы обезвоживания**

Когда человек выпивает недостаточно воды, то в его организме начинается процесс обезвоживания. В этот период клетки вынужденно отдают накопленную в них энергию и начинают в большей степени зависеть от энергии, поступающей с пищей, чем от энергии, которую поставляет вода. В такой ситуации организм вынужден заниматься накоплением жира и использовать свои запасы белка и крахмала – ведь эти соединения ему расщепить легче, чем накопленный жир.

Симптомы обезвоживания организма:

- ✓ головная боль, головокружение;
- ✓ раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- ✓ отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи.

Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления – это не старость, а отсутствие воды в клетках. Не надо ждать, когда появится жажда, надо заблаговременно ввести в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится.

Ожирение напрямую связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Если сам организм эту энергию не будет тратить на физическую работу, то она откладывается в жир.

Когда в организме недостаточно воды, он протестует. Уменьшается секреция желез, уменьшается количество слюны, оболочки пересыхают, мы чувствуем жажду. Это чувство сигнализирует нам, что мы должны немедленно ввести воду в организм.

Если потеря воды увеличивается, то могут развиваться и другие симптомы: головные боли, нервные явления, неспособность сосредоточиться, расстройство пищеварения и многое другое. Вода быстро снимет эти симптомы.

Следует различать несколько видов воды: питьевая, лечебная и гигиеническая. В качестве последней может служить вода реки, пруда, ручья, бассейна, то есть там, где человек купается, закаляется, очищает поверхность кожи от загрязнений. В основном это

природная естественная вода, предназначенная для проведения оздоровительных процедур.

К лечебным водам относятся минеральные, насыщенные солями, органическими и биологически активными веществами, а также различными газами. Тогда курс приема не так, как у гигиенических, в течение всего года, а только 4–6 недель.

Физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее температурой (от 1 до 40 °С и более) и способом приема (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства воды зависят от ее химического состава.

Правильное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной и отток венозной крови, что весьма благоприятно для деятельности всего организма.

К питьевым или столовым водам относятся все воды, которые мы пьем для утоления жажды. В этом случае желательно иметь фильтр для очищения от загрязнений водопроводной воды.



*На Руси в бане пили, в основном, травяные, целебные чаи*

### **Банные напитки для парной**

Установлено, что при парении организм в среднем теряет 900 г пота. Потеря даже десятой части H<sub>2</sub>O из нашего организма имеет тяжелые для нас последствия. Если же потеря достигает двух десятых, то может наступить смерть. Недостаток воды нарушает нормальное течение химических и физических процессов, гомеостаз организма. Поэтому очень важно для сохранения здоровья и нормального обмена веществ поддерживать в организме необходимый баланс воды.

В бане обычно рекомендуется пить чай, различные квасы, морсы и компоты. Для усиления оздоровительного воздействия и восполнения водно-электролитного и витаминного дефицитов можно заранее приготовить и хранить в термосе фиточай. Можно после парной выпить и пива, но не более 0,5 л.

При употреблении жидкости учитывается и возраст парильщика. Пожилые люди, с сердечно-сосудистыми заболеваниями должны помнить, что излишнее употребление жидкости для них противопоказано.

Известно, что калий является очень важным элементом для поддержания нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы. А в бане человек теряет много жидкости, вместе с которой из организма вымываются соли калия. Вот почему зеленый чай, содержащий большое количество этого элемента, особенно рекомендуется для поддержания сердечной деятельности.

Сегодня считается, что охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением лимона является хорошим средством для утоления жажды. Пьют обычно без сахара. Ранее на Руси пили, в основном, травяные, целебные чаи, например копорский, из растения иван-чай. Использовали и смородиновый, и земляничный лист, и настой из веточек фруктовых деревьев.

Эффективный банный напиток – свежеприготовленный цитрусовый сок. Он хорошо очищает кровь и лимфу. Можно пить и другие, овощные, фруктовые соки, травяные чаи, витаминные квасы, медовые напитки.

Заметим, что любые напитки не следует пить залпом, а по глоткам. Некоторые врачи советуют пить даже воду через соломинку. Также не рекомендуется добавлять лед, лучше напиток комнатной температуры с добавлением кислоты (лимон, мята, сок яблока). Организм человека нуждается в жидкости. Это необходимо для работы желудка и жизнеобеспечения. Применять воду и любые жидкости следует умеренно.

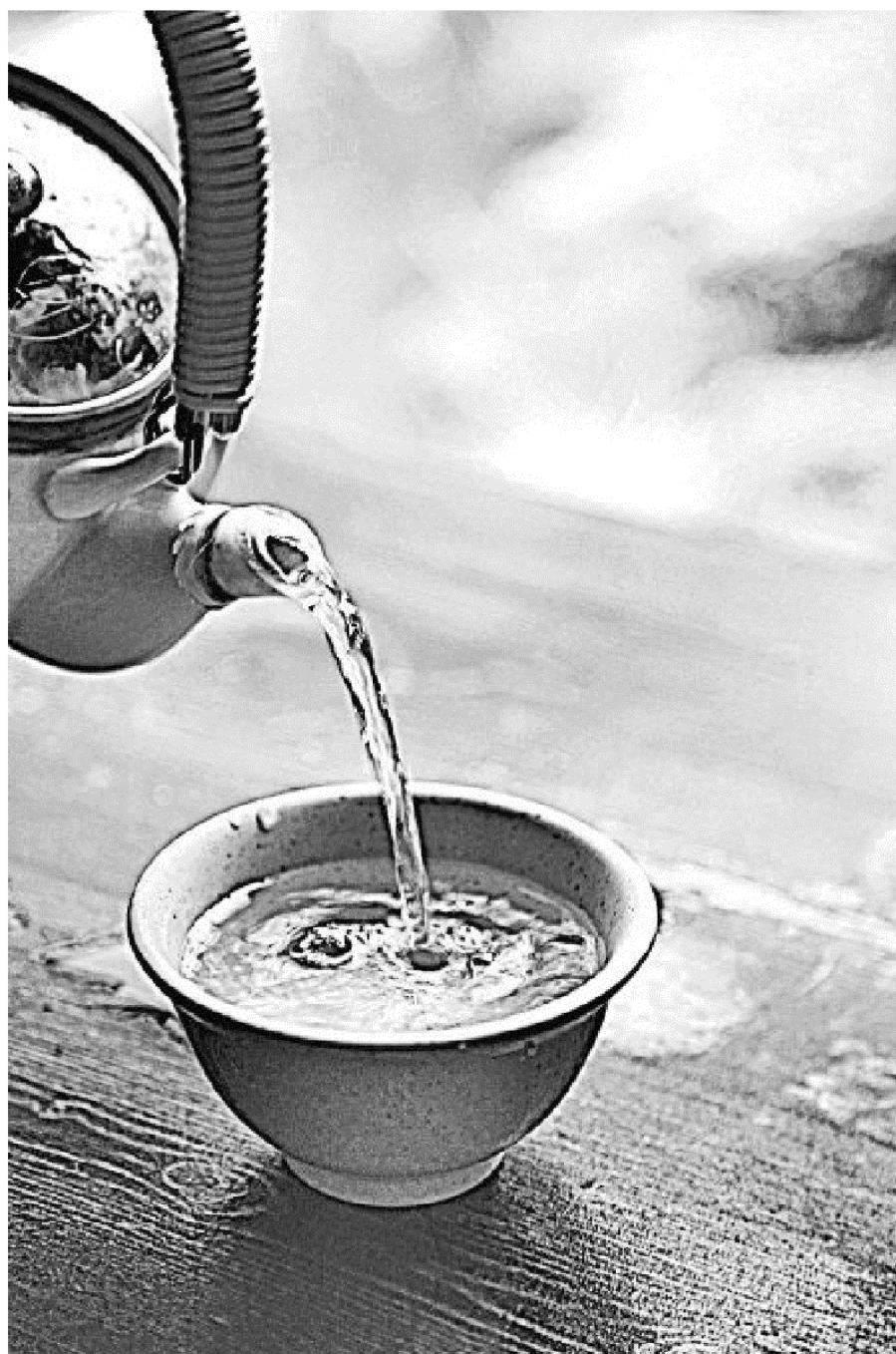
Традиционным банным напитком, конечно, является чай, а также различные морсы, ягодно-травяные отвары, квасы. Некоторые любители бани приносят с собой в термосе заваренные травяные чаи, состав сбора которого иногда держат в тайне. Рассмотрим, какие бывают виды чаев, ведь многие знают только черный и зеленый, но чайных композиций существует достаточно много.

### **Чай и его композиции**

О том, что «чай освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, пробуждает мысли, прогоняет лень», писал еще Авиценна. Чай не только приятный напиток с тонким ароматом, утоляющий жажду, – он обладает свойствами, которые помогут приобрести и сохранить стройную фигуру. В настоящее время чаев великое множество: зеленые, черные, травяные, с фруктами, цветочные и другие.

Чай является низкокалорийным и целебным напитком. Его можно пить несколько раз в день, и, если вы выберете несколько видов, то это внесет некоторое разнообразие в рацион питания и добавит вашей жизни приятные моменты, особенно при посещении бани.





Вид и сорт чая определяются технологией его заготовки. Из одного и того же свежесобранного зеленого чайного листа можно получить различные типы готового чая: черный, зеленый, красный и желтый, рассыпной, прессованный и кристаллический. Все будет зависеть от операций и процессов, которым подвергнут чайный лист. Каждая разновидность подразделяется на различные сорта и виды, которые отражают характерные индивидуальные особенности аромата, вкуса, свойств и качества чайного напитка. Сорт чая зависит от многих факторов, которые складываются постепенно: начиная с момента роста чайного куста на плантации и кончая завершающей стадией обработки – ароматизацией.

**Байховые черные чай** составляют 90 % мировой торговли чаем. Типсы (почки чайного куста) – главный источник аромата. Эти сорта отличаются мягким, приятным, достаточно терпким вкусом и очень нежным ароматом.

**Индийские черные чай** делятся на две большие группы: северо-индийские и южно-индийские. Один из самых лучших в мире сортов черного чая – дарджилинг. Он отличается медовым вкусом и ароматом розы, дает интенсивный яркий, красивый, бархатистый настой.

**Цейлонские черные чай** менее различаются между собой, чем индийские. Лучшие сорта получают в высокогорных районах плантаций.

**Китайские черные чай** отличаются многообразием сортов (до нескольких сотен). Эти чай очень ароматны и имеют приятный терпкий вкус. Наиболее известен китайский жасминовый чай.

**Африканские черные чай** не отличаются высоким качеством, обладают крайне резким, почти горьким вкусом и используются чаще всего для купажирования (смешивания, комбинирования).

**Цветочный чай** – высочайший сорт черного чая, который состоит из смеси разных видов. Считать, что в состав этого чая входят цветы, неверно, так как в чайном производстве цветы с куста не используются: они не имеют ни вкуса, ни аромата.

**Красные чай** имеют особый аромат, они концентрированные, дарят заряд бодрости и энергии. По содержанию катехинов красные чай чуть ли не вдвое превосходят черный чай.

**Все сорта желтого чая высокого качества.** Им характерен приятный вкус, утонченный аромат. Желтые чай отличаются высокой крепостью и сильным возбуждающим действием.

Красный и желтый чай – промежуточные типы между черным и зеленым, то есть они испытывают ферментацию в неполной форме и называются полуперментированными чаями.

Особо отметим, что сорт зеленого чая тем выше, чем светлее зеленый оттенок чайного листа.

Какое же действие оказывает чай на организм человека?

✓ Во-первых, чай не только очищает органы пищеварения от микробов, но и выполняет своеобразную «химчистку» всего нашего желудка, почек и печени.

✓ Во-вторых, после еды полезно пить чай для лучшего усвоения пищи, облегчения процесса пищеварения, для создания условий профилактики заболеваний.

✓ В-третьих, благодаря наличию теобромину, эфирных масел и кофеина чай благотворно влияет на мочеполовую систему.

Чай способствует накоплению витамина С в печени, почках, селезенке, надпочечниках, что облегчает работу этих органов у здорового человека и помогает быстрее излечивать их в случае заболевания.

При всех простудах и воспалительных заболеваниях органов дыхания чай исключительно полезен и как потогонное, и как стимулирующее дыхательный процесс средство. После чаепития улучшаются общее состояние, настроение. Люди становятся более благодушными и миролюбивыми.

### *Зеленый чай*

Рассмотрим особенности так популярного сегодня у гурманов зеленого чая.

Зеленый байховый чай является как пищевым продуктом, добавкой, так и лечебным стимулирующим средством, оказывающим тонизирующее действие и благотворное влияние на организм человека.

Зеленый чай вырабатывается из того же сырья, что и черный, с помощью специальных технологических процессов. Зеленый чай, в отличие от черного, не подвергается процессу ферментации и сохраняет свой цвет не только в сухом виде, но и в настое. Надо учитывать, что у зеленого чая отсутствует специфический «чайный» запах и вкус. Это своеобразный напиток светло-зеленого цвета с золотистым оттенком, с тонким ароматом, сочетающим запах свежесушенного сена, увядшего земляничного листа и цитрусовых.

*Внимание! Пьют зеленый чай без сахара, так как в смеси с ним он становится невкусным. Если хочется сладкого – лучше пить этот чай с медом, в таком сочетании укрепляется иммунная система.*

По своему химическому составу, фармакологическому и физиологическому действию зеленый чай является более ценным и целебным продуктом, чем черный. Содержащийся в зеленом чае катехин подавляет вещества, которые вызывают мутацию клеток, и таким образом защищает организм от рака. Другая составляющая его – танин, по оценкам специалистов, в 20 раз эффективнее витамина Е, регулирующего жировой обмен и замедляющего процессы старения. При заваривании в зеленом чае остается гораздо больше минеральных веществ, чем в черном. В частности, зеленый чай включает много цинка, необходимого для беременных. Цинк – очень важный компонент при развитии плода и является, подобно катехину, профилактическим антиканцерогенным средством. Кроме того, в зеленом чае, как и в черном, есть большое количество калия, отвечающего за работу сердечно-сосудистой системы; витамина К, обеспечивающего свертываемость крови; фтора, препятствующего разрушению зубной эмали, а также йода, витаминов группы В, медь, ряд органических кислот, улучшающих пищеварение.

Благодаря повышенному содержанию витамина Р зеленый чай укрепляет стенки сосудов и предохраняет от кровоизлияния, снижает артериальное давление, уменьшает риск заболевания атеросклерозом и вероятность инсультов и инфарктов. Зеленый чай обладает сильным бактерицидным действием, причем, чем выше сорт чая, тем выше антимикробная активность.

*На заметку!*

*Двух – трехдневный настой зеленого чая, теряя свои вкусовые и ароматические свойства, приобретает большую антимикробную силу. Поэтому эти настои можно использовать во время банной процедуры для оздоровления кожного покрова.*

Чтобы получить максимальную пользу от чашечки зеленого чая, необходимо правильно его заваривать. Например, в южных провинциях Китая популярен следующий способ:

#### ♦ Способ заваривания зеленого чая

Сухой чай берут из расчета: 1/2 ч. л. на чашку чая. Температура воды не должна превышать 70 °С, чай заливают водой в 3 приема: сначала на 1/3 объема чайника, через 1–2 минуты на 1/2 чайника, а еще через 2 минуты на 3/4 объема и настаивают 2 минуты.

*Выпив чай из чайника на половину, в остальную часть добавляют кипяток. Зеленый чай можно заваривать 2–3 раза.*

#### **Добавки**

Необходимо заметить, что целебная сила чая, как зеленого, так и черного, может специализироваться в зависимости от добавок, травяных или фруктовых. Рассмотрим основные добавки в чай и их целебную «специализацию», причем вне зависимости от того, зеленый чай или черный.

**Абрикос** – используется при малокровии, коклюше, бронхите, воспалении трахеи и почек, сухом кашле.

**Анис** – используется при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, кашле, воспалении легких, тонкой и толстой кишок, почек и мочевого пузыря, вздутии живота. Усиливает лактацию у кормящих матерей.

**Василек** – используется при воспалении почек, мочевого пузыря, спазме внутренних органов, нарушении сумеречного зрения, ОРЗ.

**Вереск** – используется при ревматизме, туберкулезе, атеросклерозе, сухом кашле, воспалении печени, селезенки, мочевого пузыря и слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью.

**Ежевика** – используется при желудочном и кишечном кровотечении, пищевых отравлениях, заболеваниях верхних дыхательных путей.

**Жасмин** – используется при лечении цинги и ревматизма. Применяется как тонизирующее, повышающее выделение соляной кислоты в желудке. Применяется при астении, общей слабости и упадке сил, пониженном артериальном давлении, при гастритах с пониженной секреторной функцией, при плохом аппетите.

**Женьшень** – обладает тонизирующим, стимулирующим и общеукрепляющим свойствами. Благоприятно влияет на центральную нервную систему, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, регулирует уровень артериального давления при гипотонии. *Внимание!* Врачи не рекомендуют пить чай с женьшенем в теплое время года, только в холодное.

**Земляника** – используется при воспалительных и язвенных процессах желудочно-кишечного тракта, желчно- и мочекаменной болезни, колите, нарушении солевого обмена, малокровии, бронхиальной астме.

**Имбирь** – используется при плохом аппетите, рвоте, бронхиальной астме.

**Календула** – используется при неврозах, гипертонической болезни, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевании печени и желчного пузыря. Обладает антисептическим, противовоспалительным действием при ангинах и воспалениях слизистой оболочки. Используется при ушибах, порезах, ожогах, фурункулезе, кровоточивости десен.

**Клубника** – используется для предупреждения заболевания печени и почек, как мочегонное средство, при упадке сил, а также как средство, регулирующее обмен веществ.

**Лаванда** – применяется как успокаивающее, спазматическое, преимущественно при неврозах и бессоннице.

**Лимон** – используется при лихорадке, нарушении обмена веществ, гастрите с пониженной кислотностью, подагре, мочекаменной болезни, ангине, грибковых заболеваниях кожи.

**Малина** – используется при малокровии, угрях, воспалении желудка и кишечника, слабовыраженном диабете, при неврастении и неврозах. *Внимание!* Имеются противопоказания: подагра, нефрит.

**Мята перечная** – используется при неврозах, бессоннице, стенокардии, воспалении желчного пузыря и верхних дыхательных путей, гастрите с повышенной кислотностью, неприятном запахе изо рта, зубной боли. *Противопоказания* : выраженная артериальная гипотензия.

**Пион** – используется при пониженной кислотности желудочного сока, нервных, простудных и желудочнокишечных заболеваниях, воспалении верхних дыхательных путей, нарушении обмена веществ.

**Подсолнечник** – используется при повышенной температуре тела, плохом аппетите, желудочно-кишечных коликах, болезнях печени.

**Смородина черная** – используется при воспалении почек, мочевыводящих и верхних дыхательных путей, головной боли, начальной стадии гипертонической болезни, нарушении обмена веществ, авитаминозе.

**Слива** – используется при гипертонической болезни, малокровии, заболеваниях почек.

**Фиалка трехцветная** , или «анютины глазки», – используется при ОРЗ, воспалении полости рта, мочекаменной болезни, зубной боли, кожных заболеваниях. *Внимание!* Имеется противопоказание – гепатит.

**Черника** – используется при снижении зрения, гастрите с пониженной кислотностью.

**Шиповник** – используется при гипертонической болезни, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дефиците витамина С, мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, как витаминное и общеукрепляющее средство.

**Яблоня** (плоды) – используется при расстройстве пищеварения, ожирении, подагре,

атеросклерозе, хроническом воспалении толстой кишки, малокровии, воспалительных заболеваниях кожи лица.

Все вышеперечисленные сборные чаи можно приобрести в специализированных магазинах, но добавки в чай можно делать и самостоятельно, с расчетом 1 часть добавки на 2–10 частей чая, в зависимости от вкуса.

Учитывая, что рынок экзотических растений, овощей и фруктов достаточно широк, то следует упомянуть и экзотические добавки

**Бергамот** – цитрусовая, эфиромасличная культура. Плоды имеют золотисто-желтый цвет и грушевидную форму. Из кожуры плодов, цветков, листьев и молодых побегов получают бергамотное масло. Масло имеет приятный свежий аромат, считается одним из лучших среди всех эфирных масел, получаемых из цитрусовых.

**Гуаба** – грушевидный или шарообразный плод-ягода. Плоды богаты витаминами. Ароматны, кисло-сладкие, сочные. Обладают тонизирующим действием.

**Дамiana** – африканский кустарник, листья которого снимают напряжение и улучшают сон.

**Йохимбе** – тропическое дерево Западной Африки, кора которого у мужчин стимулирует деятельность нервных узлов спинного мозга, управляющих эрекцией, снимает депрессию, обостряет сексуальные переживания.

**Карамболь** – древняя культура, культивируемая в странах Южной Америки (Колумбия, Боливия, Чили). Карамболь – плод кисло-сладкий, сочный, душистый, содержит много сахара и крахмала.

**Лайм** – существуют два вида: сладкий и кислый. Плоды внешне похожи на лимон, сочные. Пресно-сладкий вид обладает приятным запахом. Плоды кислого лайма используются как лимон и для получения лимонной кислоты и напитков.

**Лало** – произрастает в Колумбии и Эквадоре. Округлые желто-оранжевые плоды богаты витаминами.

**Личи** – произрастает в Южном Китае. Съедобны плоды и поджаренные семена.

Плоды личи в зрелом состоянии – желеобразная полупрозрачная желтоватая или розовая мякоть, тает во рту, обладает винно-сладким вкусом и тонким ароматом, напоминающим розовое варенье. Добавляется в чай как ароматизатор.

**Муира пуама** – южно-американское дерево, укрепляет нервы и усиливает половое влечение.

**Нектарин** – гибрид персика и сливы.

**Папайя** – «дынное дерево». Плоды по форме и химическому составу напоминают дыню. Существует свыше тысячи сортов. Богато витаминами, отличается высокими вкусовыми свойствами.

**Сафлор** – заменитель шафрана. Масло из семян пригодно в пищу. Добавляется в чай как ароматизатор.

**Фейхоа** – зеленая, с красноватым оттенком ягода. Мякоть зрелых плодов плотная, сочная, кисло-сладкая с приятным вкусом земляники. Добавляется как ароматизатор.

**Шеримойя и куйте** – экзотические плоды с изумительным ароматом. Масло плодов используется в пищевой и фармацевтической промышленности. Плоды хорошо тонизируют, улучшают настроение, обладают способностью укреплять и защищать иммунную систему.

**Гибискус**, или суданская роза, является ближайшим родственником комнатной «китайской розы». Почти все растение, кроме корня, используют в пищу. Свежие листья добавляют в салат, тушат с мясом, семена поджаривают и используют для приготовления супов. Для чая используют чашечки цветов гибискуса. После увядания цветка чашечка разрастается и увеличивается в 5–6 раз. Она становится сочной, мясистой. Собирают чашечки со зрелыми плодами.

В обычных продуктовых магазинах можно купить красный чай «Каркаде», который делается из ее лепестков.

Существует у любителей данного вида чая, особенно у заядлых парильщиков, свой,

традиционный способ приготовления. Для получения красивого и вкусного напитка кладут гибискуса не меньше чайной ложки без верха на стакан кипятка.

Важно использовать стеклянную, фарфоровую или эмалированную посуду, так как при соприкосновении с металлом вкус и цвет напитка портятся. Не следует гибискус кипятить, так как при длительном нагревании красящие вещества разлагаются и напиток становится грязно-серым. Настой может окраситься и в зеленый цвет при заварке очень жесткой водой.

Одинаково вкусен и горячий, и холодный настой. Причем в горячем виде такой чай повышает артериальное давление, а в холодном виде понижает.

Также полезно съедать размоченные при заварке чашечки, они – ценный продукт питания: содержат от 7,5 до 9,5 % белка, в состав которого входят 13 аминокислот, из них 6 незаменимых. Также в них присутствуют полисахариды, в том числе пектин (2,4 %), которые способствуют выделению из кишечника токсинов и тяжелых металлов. Для бани обычно заготавливают холодный чай с гибискусом.

### ***Способы заварки***

Каждый народ выработал свои национальные способы приготовления чая, которые тесно связаны с географическими, климатическими, социальными и другими условиями отдельных стран.

#### **♦ Русский способ**

Русское чаепитие издавна могло быть семейным или сопровождаться приемом гостей. Русское чаепитие демократично, и способ заварки чая учитывает это.

*Чай заваривается в небольшом фарфоровом чайничке. В сухой, разогретый на пару чайничек опускают 2–3 ч. л. чая и заливают крутым кипятком. Как только все чайники опустятся на дно, чай считается готовым. Разливая чай в чашки, его разбавляют кипятком по вкусу (крепче или слабее).*

Таким образом, в русском чаепитии учитываются пристрастия каждого. Хотя, справедливости ради, надо признаться, что при выборе сорта чая русские отличаются консерватизмом. Они предпочитают черный чай и пренебрегают другими сортами.

#### **♦ Английский способ**

Чаепитие является одной из характерных национальных традиций англичан. В Англии пьют чай в строго определенные часы: утром за завтраком, во время ланча (13.00) и в полдник (17.00 – фэйф-о-клок).

*В предварительно нагретый сухой чайник насыпают 1 ч. л. чая из расчета на 1 чашку воды и дополнительно 1 ч. л. на чайник. Чайник тотчас же заливают кипятком в два приема и настаивают 5 минут. Пока чай настаивается, в сильно подогретые чашки разливают согретое (но не кипяченое) молоко (по вкусу) и затем наливают чай.*



#### ♦ Японский способ

Японцы отдают предпочтение зеленому чаю, хотя не исключают и желтый чай, который заваривают по китайскому классическому способу.

Перед завариванием зеленого чая его растирают в порошок в специальных фарфоровых ступках, а затем заливают кипятком в фарфоровых, предварительно согретых, как и вода для заварки, до 50 °С, шаровидных чайниках емкостью 0,5–1 л с бамбуковыми ручками.

*На 200 г воды засыпают 1 ч. л. порошка чая и заваривают не дольше 4 минут, что гарантирует сохранность максимума аромата, который ценят японцы. Этот чай бледно-зеленого цвета наливают в маленькие чашечки емкостью 30–50 г и пьют без сахара, очень медленно, крошечными глоточками.*

Чай – обязательный элемент трапезы у японцев. Чайная церемония выражает утонченную душу японцев. Приготовление церемониального чая и сам процесс торжественного чаепития – длительное и красочное зрелище.

#### ♦ Индийский способ

В Индии применяют английский способ заварки, но норма закладки сухого чая здесь больше. Берут 1,5–2 ч. л. на 1 стакан и предпочитают пить крепчайший чай с молоком. Индийцы свои лучшие сорта чая (дарджилинги) пьют, не смешивая их ни с чем.

Национальным напитком Индии является замороженный чай.

*На 300–500 г воды засыпают 3 ч. л. лучшего чая, настаивают его в течение 5 минут и*



*остужают. Затем специальный стакан, вместимостью 0,5 л, наполняют несколькими кубиками льда, заливают в него весь остуженный чай, добавляют сахар и половину лимона, нарезанного дольками, а иногда сок всего плода, который выжимают прямо в стакан, и этот чай пьют очень маленькими глотками.*

#### **♦ Чай-лимонад**

0,5 л холодного крепкого чая, 1 лимон, 4–5 ст. л. сахара или меда, колотый лед, газированная вода по желанию.

*Чай, лимонный сок, сахар или мед смешать в миксере. Подать напиток в стаканах, в которые предварительно положить кусочки льда. По желанию добавить немного газированной воды.*



### **Целебные напитки как десерт**

Во время банной процедуры все компоненты должны быть приятными и приносить

пользу. Согласитесь, что иногда в бане хочется не просто утолить жажду, а попить чего-нибудь необычного, вкусного. Банная кулинария имеет на этот счет много рецептов напитков, простых в приготовлении. Выбирайте на свой вкус.

### *Витаминные квасы для парной*

Квас был обыкновенным напитком русских. Его пили все – от царя до крестьянина. Квас, в большинстве своем, приготавливается из ржаного солода (солодом вообще называют всякое зерно, пророщенное при определенных условиях), ржаной муки, полуфабрикатов (ржанные хлебцы, концентрат квасного сусла и т. д.), то есть из продуктов, в состав которых входила рожь. Причем эта тенденция употребления именно ржи для приготовления кваса наблюдалась уже в начале нашей эры, а может быть, и ранее.

Квас является продуктом молочно-кислого и спиртового брожения, и, следовательно, не может быть заменителем пива, как пьянящего напитка.

Самое раннее и, в некотором смысле, очень символическое упоминание о квасе и бане можно найти в «Повести временных лет». Первоапостол Андрей, совершая путешествие, посетил берега Днепра, а затем поднялся до того места, где впоследствии возник Новгород. Очень удивил Андрея Первозванного один обычай, о котором он поведал, вернувшись в Рим: «Удивление видел я в земле Славянской на пути сюда. Видел я бани деревянные и разожгут их докрасна, и разденутся и будут наги, и обольются квасом кожевненным, и поднимут на себя прутья гибкие и бьют себя сами, и до того себя бьют, что едва слезут, еле живые, обольются водой студеной, и только тогда оживут». Как видим, обычай париться в бане тесно сопряжен с исконно славянским напитком квасом.



Квас приготавливался из различных сортов муки и хлеба, воды и солода. Мука могла употребляться ржаная, ячменная, пшеничная, гречневая, овсяная. Хлеб использовался ржаной и пшеничный, солод чаще всего был ржаной, иногда ячменный.

И поэтому прав был Владимир Даль, когда в своем Словаре определяет квас так: «Русский напиток из квашеной ржаной муки или печеного хлеба с солодом». Кроме того, с древних времен сохранились различные рецепты получения кваса из репы и арбуза.

Существует огромное количество различных квасов. А. А. Кошечев в своей книге «Русский квас» перечисляет следующие его виды:

- ✓ старинный русский квас с мятой и изюмом;
- ✓ русский квас на ржаном и дробленном ячменном солоде;
- ✓ северный квас из ржаной муки простого помола, муки из исландского мха (одного из видов лишайника) и черносмородиновых листьев;
- ✓ украинский квас из ржаного сухого дробленого солода, сухарей из белого хлеба, земляники, корицы и мяты;
- ✓ ✓ весенний квас из ячневой муки;
- ✓ «суречный» квас из ржаного сухого дробленого хлеба, патоки, изюма;
- ✓ подмосковный, ароматный, крестьянский, волжский, воронежский, польский, литовский, красный и многие другие.

Всего не перечислить.

Квасы приготавливались не только из зернового, но и плодово-ягодного сырья –

яблочный, клюквенный, брусничный, вишневый, морошковый, рябиновый, малиновый.

#### ♦ Квас тминный

Квас тминный очень популярен на Урале и в Сибири. Кроме вкусовых показателей тминный квас отличается тем, что его употребление способствует пищеварению и предохраняет от простудных заболеваний. Квас готовят на настое сухарей, куда вместе с дрожжами и сахаром добавляют семена тмина.

*На 20 л воды 2 кг ржаного хлеба, 50 г дрожжей, 1 стакан сахара и 50 г тмина.*

#### ♦ Квас из ржанных корок по-татарски

Хлебные корки нарезают мелкими кусочками, кладут в эмалированную кастрюлю и заливают кипяченой водой.

*Брожение происходит в теплом месте 6–7 дней. На 1 л воды расходуется 1 кг хлебных корок.*

На Руси при приготовлении кваса очень часто использовали и используют до сих пор овес. Биологически активные вещества овса оказывают благоприятное воздействие на организм человека при заболевании почек; усиливают окисление жиров при снижении веса, повышают выносливость организма.

Ежедневное употребление овсяного хлеба приводит к уменьшению уровня холестерина в крови. Витаминные препараты из овса (даже овсяная солома) обладают более высокой биологической активностью по сравнению с аналогичными препаратами из шиповника, черной смородины и черноплодной рябины. Овсяные отвары издавна использовались как средство против утомления и бессонницы, это свойство подтвердили ученые-диетологи.

#### ♦ Квас диетический из пшеничных отрубей

Пшеничные отруби заваривают кипятком, доводят температуру до 100 °С на слабом огне, охлаждают до 18–20 °С, вносят дрожжи. Ставят на брожение на 1 сутки. После этого квас процеживают, помещают в бутылки и закупоривают.

*На 3 л воды берется 500 г пшеничных отрубей, 250 г сахара, 30–50 г дрожжей и цедры с 1–2 лимонов.*

#### ♦ Квас овсяный

Овсяные хлопья и лимонную цедру залить горячей водой, довести до кипения и варить в течение 1 часа. Охладить до температуры 18–20 °С, добавить дрожжи и сахар. Поставить на 10–12 часов на брожение. Перед подачей на стол добавить лимонный сок. Получается очень полезный кисло-сладкий напиток с запахом лимона.

*На 1 л воды взять 800 г отрубей, 70 г сахара, 1–2 лимона, 25 г дрожжей.*

#### ♦ Квас из овсяных хлопьев «Геркулес»

Овсяные хлопья залить водой холодной, отварить 30–50 минут, охладить до температуры 18–20 °С, добавить сахар и дрожжи. Смесь поставить на брожение на 1 сутки. После этого квас вынести на холод во избежание порчи. Употребить квас в течение 1–2 дней.

*На 5 л воды необходимо 500 г овсяных хлопьев, 1 стакан сахара и 10–15 г дрожжей.*

### Компоты

#### ♦ Компот из свежих яблок или груш

На 500 г яблок или груш – 3/4 стакана сахара, 2 л воды.

*Яблоки или груши следует промыть водой, разрезать на 6–8 равных частей (в зависимости от размера), удалить сердцевину с семенами, положить в кастрюлю и залить холодной водой, слегка подкисленной лимонной кислотой. В эту же кастрюлю всыпать сахар, влить два стакана горячей воды и при медленном кипении варить 10–15 минут (в*

зависимости от сорта фруктов), пока они не станут мягкими. В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу.

Если компот готовится из спелых антоновских яблок, то кипятить их не следует, а надо положить в кипящий сироп, снять с огня и охладить.

#### ♦ Компот из свежих абрикосов или слив

На 500 г абрикосов или слив – 3/4 стакана сахара.

*Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить два стакана горячей воды, хорошо перемешать, положить фрукты и вскипятить.*

#### ♦ Компот из свежих яблок и вишен

На 300 г яблок и 200 г вишен – 3/4 стакана сахара.

*Вишню промыть в холодной воде, освободить от косточек, положить на тарелку. Вишневые косточки залить двумя стаканами горячей воды, прокипятить и через сито процедить в кастрюлю сок. В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить вишню, довести компот до кипения и снять с огня.*

#### ♦ Компот из красной смородины с яблоками

На 150 г красной смородины – 600 г воды, 400–500 г яблок, 100 г сахарного песка.

*Очищенные яблоки сварить до мягкости, добавить сахар и еще раз прокипятить. В горячий готовый компот положить перебранную и промытую смородину, охладить.*

#### ♦ Компот из свежих яблок и мандаринов

На 250 г яблок и 4 мандарина – 3/4 стакана сахара.

*Мандарины промыть в холодной воде, очистить от кожуры и белой оболочки, разделить на дольки и положить на тарелку. Верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его двумя стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. Остывшие яблоки и дольки мандаринов разложить в вазочки и залить сиропом.*

#### ♦ Компот из чернослива, изюма и кураги

На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма – 1/2 стакана сахара, 1–2 стакана воды.

*Чернослив, изюм и курагу промыть 2–3 раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.*

### Морсы

#### ♦ Морс из смородины

1–1,5 стакана красной, белой или черной смородины, 3/4 стакана сахара, 1 л воды.

*Отжать сок через соковыжималку или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды и процедить через марлю; выжимки из ягод залить водой, вскипятить, процедить, добавить сахар и сырой сок.*

#### ♦ Морс из малины

1,5 стакана малины, 1 л воды, 1/2–3/4 стакана сахара.

*Малину размять, сок отжать через марлю, выжимки от ягод залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок. Заправить по вкусу смородиновым соком.*

#### ♦ Морс из плодов шиповника и яблок

3–4 ст. л. ягод шиповника, 4–5 кислых яблок, 1 л воды, 3–4 ст. л. сахара или меда, лимонная или апельсиновая цедра.

*Очищенные плоды шиповника и яблоки нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту. Подавать холодным. Оставшиеся ягоды и яблоки посыпать сахаром и использовать как десерт.*

#### ♦ Клюквенный или яблочный морс с морковным соком

1 стакан клюквы или 4–5 кислых яблок, 1/2 кг моркови, 4 стакана воды, сахар.

*Клюкву размять, яблоки натереть, сок процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой, вскипятить, процедить. Морковь натереть, сок процедить через марлю. Соки смешать, добавить по вкусу сахар.*

#### Пунши

##### ♦ Красносмородиновый пунш

В бокал положить 40 г консервированных или свежих фруктов или ягод. Фрукты предварительно разрезать на небольшие дольки, добавить 2 ст. л. красносмородинового и 1 ст. л. ложку лимонного сока, 1/2 стакана сахарного песка и залить 1/2 стакана нарзана.

##### ♦ Русский горячий пунш

В высоком стакане тщательно перемешать 20 г лимонного сока, 20 г ванильного сиропа, 110 г крепкого горячего чая, добавить корицу и гвоздику. Дать напитку настояться 5–10 минут. Сверху положить ломтик лимона.

##### ♦ Пунш «Люкс»

Вскипятить воду с кусочком корицы и несколькими головками гвоздики, влить в нее 30 г меда и 30 г апельсинового сиропа, добавить крупно нарезанную лимонную и апельсиновую корки и все перелить в предварительно подогретый стакан.

##### ♦ Холодный малиновый пунш

В высоком стакане тщательно перемешать 30 г малинового сиропа, 20 г молока, добавить 100 г холодного крепкого чая.

##### ♦ Горячий лимонный пунш

В высоком стакане смешать 20 г лимонного сока, 20 г лимонного сиропа, 10 г ванильного сиропа, 100 г горячего крепкого чая. Украсить ломтиком лимона.



♦ **Горячий апельсиновый пунш**

В высоком стакане смешать 1 желток, 40 г апельсинового сиропа и, непрерывно помешивая, добавить 120 г горячего молока.

♦ **Горячий черничный пунш**

100 г черничного сока сильно нагреть на огне, но не кипятить. Затем перелить в нагретый стакан, добавить 20 г лимонного сиропа и 30 г малинового сиропа.

♦ **Клубничный пунш**

В нагретый бокал влить сначала 20 г сахарного сиропа, затем 40 г клубничного сока и долить 120 г горячего молока.

♦ **Английский пунш**

В нагретый бокал влить 40 г лимонного сока, 30 г малинового сока и добавить 120 г крепкого горячего чая.



#### ♦ Пунш «Баттерфляй»

Положить в посуду 1 желток, влить 50 г ананасного сока, 30 г апельсинового сиропа и тщательно перемешать. Затем, непрерывно помешивая, постепенно влить 90 г горячего молока.

*Перед приемом напиток процедить через ситечко.*

### *Традиционные и фантазийные напитки*

#### ♦ Напиток из смородины и клубники

300 г смородины и клубники, 5 ст. л. сахарного песка, 2 стакана минеральной или газированной воды.

*Ягоды тщательно вымыть, удалить стебельки, пропустить через соковыжималку или протереть через сито. Перемешать с сахаром. Перед подачей добавить минеральную или газированную воду. Подавать в маленьких стаканчиках, положив в каждый по кусочку льда.*

#### ♦ Напиток из черники и мяты

600 г черники, 1 ложечка мяты, 1/2 стакана кипятка, 5–6 ст. л. сахарного песка, 2 стакана воды.

*Мяту залить кипятком, прикрыть, дать отстояться. Воду вскипятить с сахаром, охладить. Чернику перебрать, вымыть, удалить стебельки, протереть через частое сито или марлю. Перемешать с сиропом и процеженным настоем мяты. Охладить. Подавать в стаканчиках, положив в каждый по кусочку льда.*

#### ♦ Напиток из малины, крыжовника и меда

300 г малины, 300 г крыжовника, 3 ст. л. меда, 2,5 стакана воды.

*Ягоды вымыть, очистить и протереть через сито. В кипяченой воде растворить мед, размешать с протертыми ягодами, процедить сквозь марлю. Напиток охладить и подавать в стаканах.*

### *Коктейли*

#### ♦ Коктейль «Росинка»

3 стакана яблочного сока, 2 лимона, 3 ст. л. натурального меда, 4–8 кубиков льда.

*Влить в миксер натуральный мед, выжать туда сок из лимонов, добавить яблочный сок и все хорошо взбить. Коктейль подавать с кубиками льда.*

#### ♦ Черносмородиновый газированный коктейль

1 ст. л. черносмородинового сиропа, 50 г молочного или молочно-фруктового мороженого, 1/2 стакана газированной или минеральной воды.

В миксер положить мороженое, добавить черносмородиновый сироп, газированную воду или минеральную воду и взбить в течение 1–2 минут. Коктейль пить сразу.

#### ♦ Смородиновый коктейль с яйцом

1/2 л черно- или красносмородинового сока, 1/2 л холодного пастеризованного молока, 1 яйцо, сахарный песок по вкусу, 4–5 кубиков пищевого льда.

*Яйцо растереть с сахарным песком, добавить холодное молоко и черно- или красносмородиновый сок, тщательно перемешать и охладить в холодильнике. Коктейль подавать с кубиками льда.*



#### ♦ Арониевый коктейль с молоком

1 стакан сока черноплодной рябины (аронии), 2 стакана холодного кипяченого молока, 3 яичных желтка, 1 ст. л. натурального меда, 4–8 кубиков льда.

*Положить в миксер желтки куриных яиц, добавить мед, арониевый сок и охлажденное молоко и взбить в течение 1,2–2 минут. Коктейль подавать с кубиками льда.*

#### ♦ Молочный коктейль с соком

1 стакан черно- или красносмородинового сока, 2 стакана холодной простокваши или кефира, 2 ч. л. сахарной пудры, 4 кубика льда.

*В миксер или шейкер влить холодную простоквашу или кефир, добавить черно- или красносмородиновый сок, сахарную пудру и хорошо смешать. Коктейль подавать с кубиками льда.*

### Сбитни

#### ♦ Малиновый сбитень

1/4 кг натурального меда, 1 стакан малинового сока, 1–1,5 ст. л. жидких дрожжей, 1 л воды.

*Мед распустить в горячей воде, добавить малиновый сок, поставить на огонь и кипятить в течение 1,5–2 часов, время от времени помешивая. Пену, образующуюся при кипячении, снимать. Затем снять с огня, охладить до температуры парного молока (24–26 °С), добавить дрожжи и поставить в тепло на 8–12 часов. После этого слить в хорошо пропаренный и чисто вымытый деревянный бочонок, закупорить и поставить на ледник. Через 1 месяц сбитень готов к употреблению. Готовый напиток разлить в бутылки, пить холодным во время отдыха после захода в парилку.*

#### ♦ Горячий сбитень

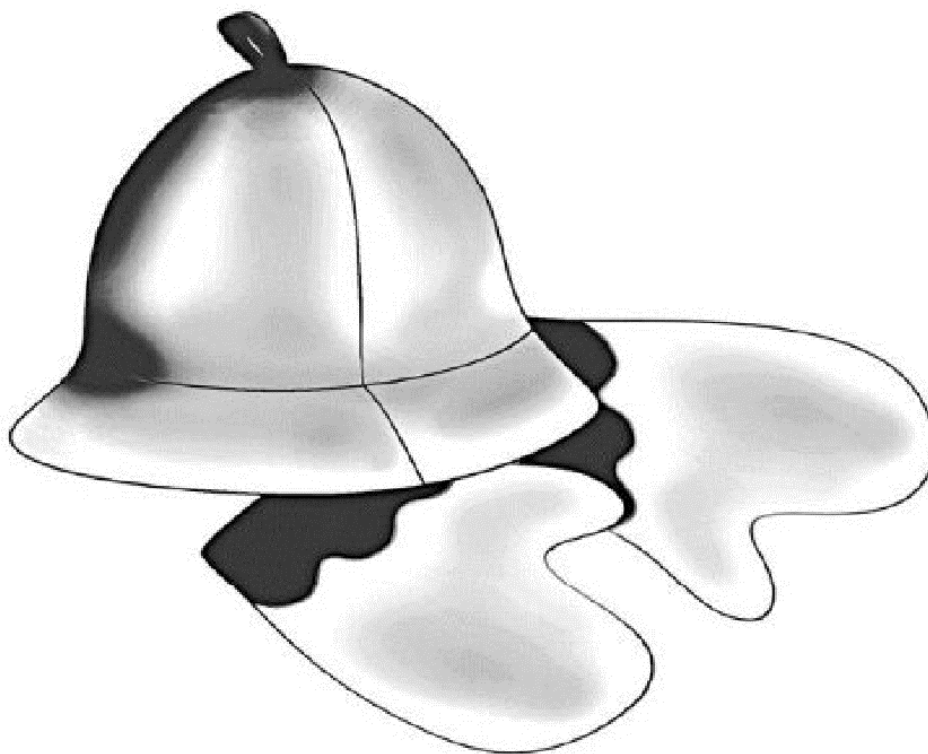
1/2 стакана натурального меда, 1/2 стакана сахарного песка, гвоздика, корица, имбирь, кардамон, 1 лавровый лист, 1 л горячей воды.

*Распустить в горячей воде мед, добавить сахарный песок, гвоздику, корицу, имбирь, кардамон, лавровый лист, поставить на огонь и прокипятить 10–15 минут. Подавать сбитень горячим.*

#### ♦ Холодный сбитень

1 стакан натурального меда, 5–6 г хмеля, щепотка корицы, 1 л горячей воды.

*Распустить в горячей кипяченой воде мед, добавить хмель и корицу, поставить на огонь и кипятить, все время помешивая, в течение 30 минут. Образующуюся при кипячении пену удалять. Затем снять с огня и процедить. Подавать сбитень холодным.*



### Баннные отвары для поддачи на каменку

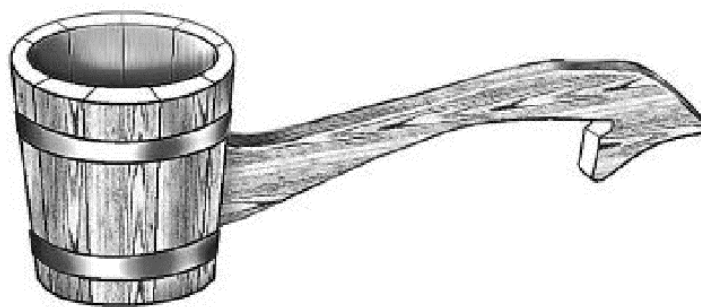
Отвары используют для поддачи на каменку. Если у вас личная баня, то поддачу традиционно делают меньшим количеством водного настоя – полковшиком (40–50 г) в разные части каменки. Заядлые любители бани используют для поддачи кухонный черпак, предварительно просверлив в нем отверстия, как в дуршлаге. Это удобно.

Рецепты целебных баннных отваров приведены в следующем разделе книги. Здесь приводим общую схему приготовления и применения баннных отваров.

#### ♦ Баннный отвар

Берут 1 ст. л. лекарственного сырья (трава, листья, цветки, корни растений) и заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят 5–10 минут, лучше – на водяной бане. Дают настояться в течение 30–45 минут, затем процеживают.

Полученный отвар разбавляют 1–2 л теплой воды и поддают на камни в парной.



## **Секреты народной медицины и косметики для бани и сауны**

Попадая в правильно протопленную парную, мы оказываемся в первозданных условиях. Тело, уставшее от стесняющей его одежды и от скопившейся грязи, начинает дышать, пар обволакивает его, раскрывает все поры, отступают неприятности, заботы. Получая удовольствие от банной процедуры, мы редко задумываемся, как она влияет на нас. В данной книге мы не раз упоминали, что воздействие это комплексное: сочетание банного жара и сменяющего его холода во время контрастных процедур, ароматерапия, массаж, питье целебных чаев и напитков, другие методы. В банной процедуре задействованы химические, физические, механические, термические способы воздействия на наше тело.

Тепло в начале банной процедуры незначительно повышает мышечный тонус, затем снижает его. Вот почему в бане так хорошо расслабляются все мышцы. Холод во время контрастных процедур, напротив, надолго повышает тонус мышц. И холод, и жар влияют на теплообмен, усиливают обмен веществ, химическую терморегуляцию. Под действием этих процедур, словно в топке, сгорают все вредные вещества. Баня превращается в великолепную гимнастику для сердца, сосудов, кожи, мышц, сухожилий. Действие же русской бани на нервную систему не с чем сравнить, так эффективно успокаивает, расслабляет и гонит прочь мрачные мысли банный жар и пар.

Баннные отвары, аромат парилки, согревающие компрессы и полезные банные напитки оказывают исцеляющее действие на организм. Общие правила (схемы) их приготовления и применения приведены в предыдущей главе. В данном разделе описаны частные вопросы рецептуры и особенностей применения этих оздоровительных методик народной медицины.

### **Кожный покров**

Последуем совету древнего врачевателя Галена, который считал, что причина старения кожи кроется в ослаблении потоотделения, ведь с годами кожа уплотняется, поры ее сужаются. В качестве универсального лекарства Гален рекомендовал банные процедуры, расширяющие поры, усиливающие потоотделение, а значит, продлевающие «срок службы» кожи, ее молодость и красоту.

### **Воздействие бани на кожный покров**

Кожа первой реагирует на действие пара и жара. Они раздражают кожные рецепторы, которые тут же посылают сигнал в нервный центр. В ответ к коже приливает кровь, она краснеет, раскрываются поры.

Если банное горячее воздействие продолжается, то кожа начинает обильно выделять пот, ведь она – идеальный испаритель. Пот – это не только влага, хотя воды в нем – 98–99 %. В состав пота входят неорганические соли, аммиак, мочевины, конечные продукты обмена, токсины.

Однако кроме вредных веществ с потом могут выводиться и витамины, и ценные аминокислоты, микроэлементы, гормоны.

Умеренное воздействие банного жара принесет только пользу, но перегревание чревато многими неприятностями. Чрезмерная потеря витаминов, гормонов, белковых соединений, выходящих с потом, нарушает обмен веществ, ослабевают защитные функции кожи.

Помимо потовых желез на коже человека имеются и сальные. Они усеивают все тело, за исключением кожи ладоней и подошв. Нормально работающие сальные железы – неоценимая помощь для кожи. Эти железы смазывают всю поверхность нашего тела тончайшим жировым слоем. Этот слой смягчает кожу, предохраняет от высыхания, придает ей упругость, блеск, эластичность. С возрастом сальные железы «устают», перестают вырабатывать кожное сало в нужном количестве. Поры закупориваются, это может привести к образованию угрей. Поэтому примерно через каждые 5–7 дней кожу нужно очищать теплой водой с мылом. Банный жар способствует этому.

Кстати, чем сильнее выделяется пот, тем меньше опасность получить тепловой удар. Чем суше воздух в парной, тем быстрее и легче идет процесс потоотделения. Излишняя влажность, напротив, препятствует выделению пота.

По внешнему виду кожи можно определить, насколько вы заботитесь о себе и каково общее состояние вашего здоровья. Для поддержания молодого и свежего внешнего вида необходимо комплексное воздействие на организм. Туда входят и очищающие процедуры, и специальная диета, и разгрузочные дни, и индивидуальные приемы закаливания, и банная процедура. Более того, необходим положительный психологический настрой, отказ от вредных привычек, а нередко и смена привычного образа жизни, регулировка режима труда и отдыха, периода ночного сна.

Во время банной процедуры расширяются поры, усиленное потоотделение способствует очищению кожи, выведению шлаков и лишнего жира из организма. Это является одной из причин ощущения легкости после бани.

Но не допускайте перегревания, препятствующего потоотделению.

Кожа тесно связана с внутренними органами. Воздействие банных процедур на кожу рефлекторно влияет на деятельность всех систем организма. При повышении температуры кожи активизируются обменные и окислительные процессы, рассасываются очаги воспаления, выводятся токсины из организма. Баня увеличивает проницаемость кожи, что способствует лучшему усвоению мазей, облегчает аллергические реакции, снимает спазмы сосудов, зуд и болевые ощущения при многих кожных заболеваниях.

### **Банные отвары и напитки для оздоровления кожи**

В качестве банных отваров для поддачи на каменку можно использовать один из двух предлагаемых вариантов.

✓ Отвар из веток березы, березовых почек, сушеной коры молодой ивы, корней лопуха, взятых в равных частях.

*Поливайте отваром каменку. Также и в качестве банного напитка по 1/2 стакана 2 раза между заходами в парилку.*

✓ Букет лесных цветов отварите по общей схеме. Этим отваром обливайте камни в парной и тело.

В качестве целебных банных напитков подойдут следующие.

#### **♦ Настой ягод калины обыкновенной**

1–2 ст. л. ягод разотрите в ступке, постепенно залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 4 часов, процедите.

*Принимайте внутрь по 1/2 стакана 2–3 раза во время банной процедуры.*

#### **♦ Настой корня лопуха и одуванчика**

1 ст. л. корня лопуха и столько же корня одуванчика залейте 3 стаканами воды и настаивайте ночь. Утром настой кипятите в течение 10 минут.

*Принимайте внутрь по 1/2 стакана 2–3 раза между заходами в парную.*

#### ♦ Настой из корней и листьев одуванчика лекарственного

1 ст. л. сухого сырья залейте 1 стаканом воды (на один прием), кипятите 5 минут, затем настаивайте 8 часов.

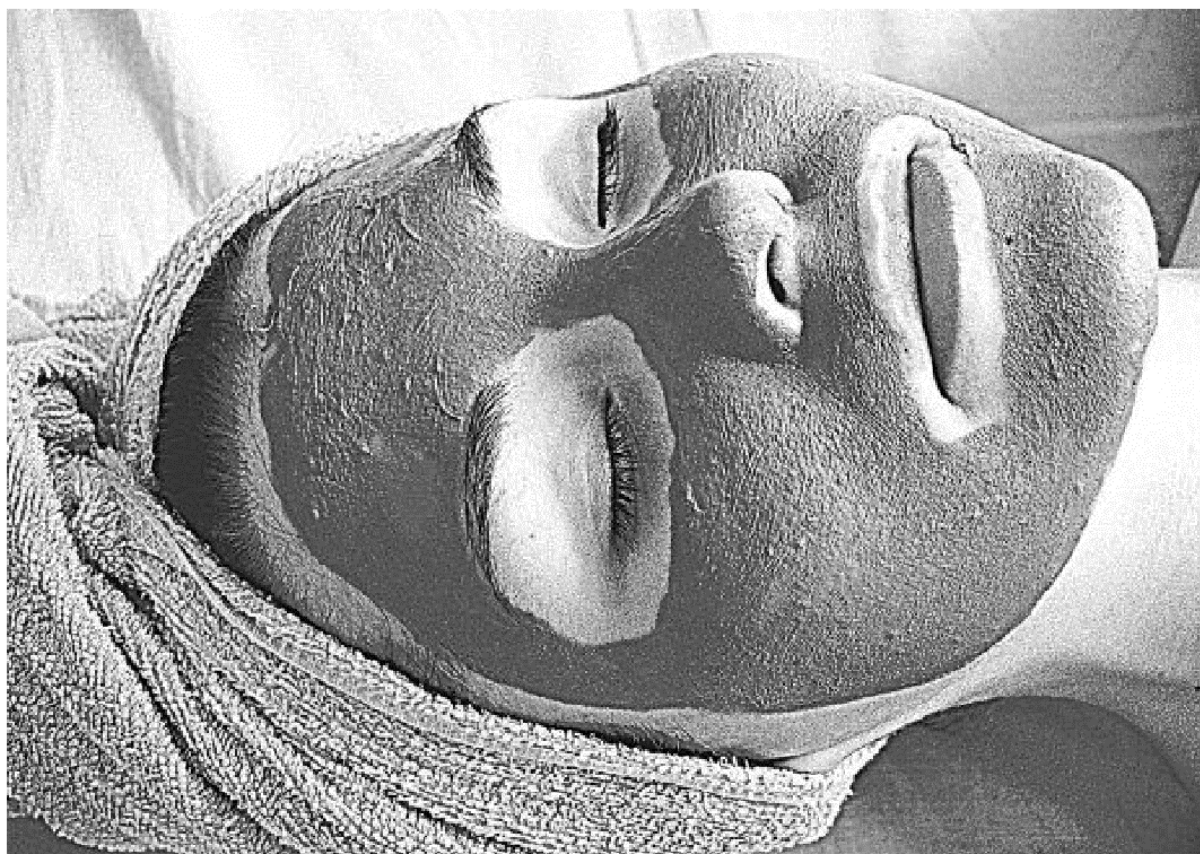
*Принимайте горячим маленькими глотками между заходами в парную.*

### Секреты банной косметологии

При применении косметических масок в бане и сауне следует руководствоваться некоторыми основными правилами.

✓ Маски обычно наносят при завершении банной процедуры, когда тело очистилось и можно расслабиться.

✓ Если в комплекс банных процедур входит прием ванны, то после нанесения маски можно немного полежать и в ней.



✓ Закройте волосы косынкой, чтобы их не намочить или не запачкать.

✓ Перед нанесением маски кожа лица и шеи должна быть тщательно очищена от пыли, грязи и скопившихся на ее поверхности выделений и чешуек при помощи очищающего крема или туалетного молочка. Маска действует эффективнее, если кожные поры предварительно очистить с помощью паровой ванны или компресса.

✓ Как правило, при сухой и нормальной коже маски накладываются на лицо и шею, предварительно слегка смазанные кремом. Молодые женщины с жирной кожей перед наложением маски должны очистить кожу лосьоном. Женщинам старшего возраста следует протереть кожу овощным или фруктовым соком, теплым разбавленным молоком, теплым настоем трав.

✓ Если какая-то маска делается впервые, ее необходимо предварительно нанести на кожу в небольшом количестве и проверить, нет ли реакции непереносимости в виде сыпи, покраснения или зуда.

✓ Накладывайте и снимайте маску по направлению кожных линий.

✓ На глаза кладут ватные тампоны, смоченные в настое чая или ромашки комнатной температуры. Кожу вокруг глаз смазывают кремом. Маски нельзя наносить вблизи глаз.

✓ Кремообразные и густые маски наносятся деревянным шпателем или пальцем, желеобразные маски – кисточкой, а жидкие – наложением пропитанной марли или ваты (можно отдельными кусочками или целым куском по форме лица с отверстиями для глаз, носа и рта).

✓ После нанесения маски следует лечь, приподняв ноги, и полностью расслабиться. Можно полежать в ванне. Чтобы маска не потрескалась и действовала оптимально, мускулы лица должны в это время бездействовать и оставаться расслабленными. Разговаривать при наложенной маске не следует.

✓ Не оставляйте маску на лице и шее дольше, чем указано в рецепте.

✓ Маска снимается с лица и шеи ватными тампонами, хорошо пропитанными кипяченой водой комнатной температуры. При этом кожу ни в коем случае нельзя тереть и растягивать, причем даже тогда, когда остатки густой маски удаляются из пор с трудом. В таком случае следует подождать, пока маска не смягчится под действием воды комнатной температуры. Сняв маску, лицо нужно обязательно сполоснуть холодной водой. Масляные маски смывать не надо, излишки снимают, промокнув салфеткой. Подсушивающие маски снимают сухим ватным тампоном.

✓ После снятия маски на кожу следует нанести крем в зависимости от типа кожи лица и шеи.

Маски следует приготавливать непосредственно перед их наложением, поскольку в состав входят скоропортящиеся вещества.

Почти каждая маска состоит из основы и дополнительных веществ.

В качестве основы используются жиры (растительные или животные), мука, яичный желток или белок, мед, молочные продукты, овощи и фрукты, картофельный или кукурузный крахмал, лекарственные травы и т. д.

К основе относят и различные порошкообразные вещества, например: толокно, белую глину, тальк, миндальные отруби и т. д.

Если в рецепте не указано, сколько времени должна длиться процедура, значит, это зависит от чувствительности кожи. Тогда маску следует держать до появления неприятных ощущений, но все равно не более 30 минут.

В литературе на косметические темы, как правило, не разделяют понятия маски и маски-обертывания. Однако между этими двумя приемами существует определенная разница.

✓ При маске-обертывании действующая масса наносится на кожу в теплом виде, и это тепло необходимо поддерживать, прикрывая лицо и шею полотенцем или иными подходящими средствами. Маски-обертывания действуют подобно согревающему компрессу, вызывая непродолжительное глубокое прогревание кожи, что облегчает внесение в кожу необходимых для эпидермиса веществ. В связи с этим действие маски-обертывания на кожу эффективнее, чем обычной маски.

✓ В отличие от маски-обертывания, обычная маска наносится на кожу в холодном виде. Высохнув, маска образует на кожной поверхности воздухо непроницаемый слой. Маска отвердевает, ее можно снять с кожи стягиванием или смыть теплой водой.

## **Маски для сухой кожи**

### **♦ Тонизирующая маска из зеленого горошка**



1 ст. л. консервированного горошка смешивают с вареным желтком куриного яйца и 1 ч. л. растительного масла.

*Маску накладывают толстым слоем на кожу лица и декольте, держат 15–20 минут, затем смывают теплой водой. Курс – 10–15 процедур, 2–3 раза в неделю.*

#### ♦ **Земляничная освежающая маска**

Растертые ягоды земляники смешать с небольшим количеством свежих сливок или молока. Можно кашичу смешать с 1 ст. л. творога.

*Маска накладывается на лицо на 15–20 минут. Смывается сначала теплой, затем холодной водой.*

#### ♦ **Маска из капустных листьев для обезвоженной кожи**

Кожу протереть оливковым или кукурузным маслом, наложить на 5–7 минут компресс, смочив полотенце в горячей воде с добавлением на 1 л 1 ч. л. соды или в подогретом настое ромашки.

*Пропущенные через мясорубку капустные листья (кашицу) нанести на лицо на 15–20 минут. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Курс – около 20 процедур. Кашичу можно смешать со сметаной, желтком или пшеничной мукой.*

#### ♦ **Картофельная маска для чувствительной кожи**

Картофельное пюре смешать с горячим молоком и сливочным или растительным маслом (можно добавить желток).

*Смесь нанести на лицо в теплом виде на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.*

#### ♦ **Клубничная освежающая маска для вялой кожи**

Сок клубники смешать с толокном, пшеничной мукой или миндальными отрубями.

На кожу, предварительно смазанную чистым соком клубники, наложить маску на 15–20 минут. Сверху накрыть марлей, смыть теплой водой, затем смазать кремом.

#### ♦ **Маска из крыжовника для чувствительной кожи**

1 ч. л. творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 ч. л. сока крыжовника.

*Густо смазать этой смесью лицо, спустя 10–15 минут умыться холодной водой.*

#### ♦ **Лимонная отбеливающая маска**

Мякоть лимона растереть, в полученную массу добавить немного муки и хорошо перемешать.

*Маску наложить на лицо на 10–15 минут, предварительно вымыв его и смазав жирным кремом. Снять ватным тампоном или обмыть лицо кипяченой водой.*

#### ♦ **Смягчающая льняная маска для загоревшей кожи**

В стакане воды проварить 3 ст. л. льняного семени до получения желеобразной кашицы. После того как она остынет, прибавить 1/2 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового, миндального или прокипяченного на паровой бане другого растительного масла.

*Маску нанести на лицо и шею, покрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем для задержания тепла. После 15–20 минут лицо и шею вымыть теплой водой и ополоснуть холодной.*

#### ♦ **Освежающая мандариновая маска**

Сухую цедру мандарина измельчить в порошок, 1 ч. л. этого порошка смешать с 1 ч. л. желтка и 1 ч. л. сметаны.

*Маску нанести на лицо и шею на 20 минут.*

#### ♦ Морковная маска для вялой кожи

Смочить в соке моркови (1–1,5 ст. л.) слой ваты или марлевую салфетку, немного отжать и наложить на лицо на 15–20 минут (при необходимости салфетку смочить повторно).

*Перед маской лицо рекомендуется протереть жирным кремом, сливками или сметаной. После окончания процедуры лицо умыть теплой водой и смазать кремом. Курс – 15–20 процедур, 2–3 раза в неделю.*

#### ♦ Овсяная маска для раздраженной кожи

Размешать 1 ст. л. овсяной муки или молотых (в кофемолке, в мясорубке) овсяных хлопьев с желтком куриного яйца до образования густой кашицы.

*Нанести ее на лицо с помощью мягкой щетки. Через 15–20 минут подсохшую массу удалить теплой водой и ополоснуть лицо холодной.*

#### ♦ Огуречная маска для шелушащейся кожи

Смешать 3 ст. л. натертого на мелкой терке огурца с 2 ст. л. свежей сметаны.

*Кашицу нанести на лицо и шею, спустя 20 минут смыть теплой водой. Процедура проводится 2 раза в неделю.*

#### ♦ Маска из редьки для стареющей кожи

Смешать кашицу из корнеплода редьки, желток куриного яйца и сливки, взятые в равных соотношениях.

*Маску нанести на лицо на 15–20 минут, снять теплым влажным тампоном, после чего лицо ополоснуть водой. Курс – 15–20 масок.*

#### ♦ Сливовая тонирующая маска

В растертый яичный желток добавить 1 ч. л. сока сливы.

*Нанести на лицо на 20–25 минут, смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Маску делать 1–2 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур.*

#### ♦ Восстанавливающая маска из смородины после ультрафиолетового облучения

В 2 ч. л. сока красной смородины разводят 20 г пекарских дрожжей. Емкость со смесью ставят в горячую воду на 20–30 минут (до начала процесса брожения), потом загущают молотым геркулесом.

*Маску наносят на кожу лица и декольте на 20 минут. Смывают крепким теплым чаем и споласкивают лицо холодной водой. Курс – 10 процедур, 2–3 раза в неделю.*

#### ♦ Маска из смородины для раздраженной чувствительной кожи

1 ч. л. творога растирают с таким же количеством жидкого меда и добавляют в полученную массу 2 ч. л. сока черной или красной смородины.

*Смесь наносят толстым слоем на лицо на 20–30 минут. Маску смывают крепким теплым чаем и споласкивают лицо холодной водой. Курс – 10 процедур, 2–3 раза в неделю.*

#### ♦ Творожно-яблочная маска для раздраженной кожи

2 ч. л. творога смешать с 1 ч. л. яблочного сока, добавить 1/2 желтка и 1 ч. л. камфарного масла, все хорошо размешать.

*Наложить на лицо на 15–20 минут и смыть сначала теплой, потом холодной водой.*

#### ♦ Тонизирующая маска из тыквы

Тыкву измельчают и наносят на марлю, сложенную в несколько слоев.

*Маску прикладывают к лицу и декольте на 20–30 минут. Смывают маску теплой*

водой и ополаскивают прохладной. Курс – 10–15 процедур, 2–3 раза в неделю.

## Маски для жирной кожи

### ♦ Стягивающая и освежающая апельсиновая маска

Очищенные и мелко нарезанные апельсины размять деревянной ложкой, добавить взбитый белок куриного яйца.

*Кашицу нанести на лицо, шею, грудь, плечи, покрыть марлей. Через 15 минут кашицу смыть прокипяченной водой комнатной температуры, кожу смазать кремом.*

### ♦ Бобовая тонирующая маска

Смешать 3 ст. л. мелко измельченных бобов с 1 ч. л. меда и таким же количеством томатного сока и молока.

*Нанести на кожу лица и держать 15–20 минут, смыть теплой водой.*

### ♦ Вишневая освежающая маска для пористой кожи

1 ст. л. сока вишни смешать с небольшим количеством картофельной муки и наложить на предварительно очищенную кожу лица на 20 минут. Маска снимается ватным тампоном, смоченным теплой водой.

### ♦ Капустная тонирующая маска

2 ч. л. дрожжей смешать с 2 ч. л. сока свежей или кислой капусты. Перед наложением маски 2 раза протереть лицо этим же соком. Массу развести до густоты сметаны и поставить в горячую воду. При первых признаках брожения размешать и добавить 25 капель камфарного масла.

*Маску постепенно нанести на кожу лица. Через 15–20 минут после снятия маски ватным тампоном протереть ватными тампонами, смоченными соком капусты, и дать коже высохнуть.*

### ♦ Отбеливающая земляничная маска

Смешать хорошо взбитый в пену яичный белок и 2 ст. л. мякоти земляники в соотношении 1:1.

*Маска наносится на 15–20 минут, смывается теплой водой. При жирной коже с расширенными порами можно к смеси добавить 1 ч. л. сока лимона или грейпфрута.*

### ♦ Картофельная очищающая маска

Кашицу сырого картофеля смешать с 1/2 взбитого яичного белка и 1 ч. л. меда. Вместо меда можно взять 1 ч. л. толочка, добавить щепотку соли.

*Смесь наносится на 20 минут, смывается водой комнатной температуры.*

### ♦ Кефирная отбеливающая маска

Смешать 2 ст. л. кефира 2–3-дневной давности (из холодильника) с 1 ст. л. размятых ягод рябины и таким же количеством сока лимона или петрушки.

*Маску нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.*

### ♦ Клубничная отбеливающая маска

1/4 стакана клубничного сока смешать с таким же количеством молока.

*Слой ваты смочить жидкостью, наложить на лицо на 15–20 минут, сверху покрыть махровым полотенцем. После снятия маски лицо промокнуть полотенцем и смазать кремом.*

### ♦ Освежающая маска с красной смородиной

Горсть ягод красной смородины раздавить, отжать сок и смешать его с 1 ст. л. картофельной или кукурузной муки.

Вместо сока можно с мукой смешать 1 ст. л. мякоти ягод красной смородины.

*Полученную кашицу наложить на лицо на 20 минут.*

#### ♦ Тонизирующая маска с липовым настоем

Взять по 2 ч. л. жидкого меда, липового настоя и лимонного сока, тщательно перемешать.

*Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 минут, смыть ватным тампоном, смоченным в теплой воде, затем ополоснуть холодной водой. Маску хорошо делать в зимнее время.*

#### ♦ Медово-молочная освежающая маска

Взять по 1 ч. л. меда, теплого молока, картофельного крахмала, соли и перемешать до образования кашицы.

*Смесь нанести на лицо ватным тампоном, пласт за пластом, пока кашица не израсходуется. После 20–25 минут вымыть лицо сначала теплой, затем прохладной водой.*

#### ♦ Морковно-лимонная тонизирующая маска

Взять по 1 ст. л. морковного и лимонного сока, простокваши и рисовой муки, тщательно перемешать.

*Маску нанести на лицо на 20–25 минут, после чего удалить ватным тампоном и сполоснуть лицо холодной водой. Маска делается 2–3 раза в неделю.*

#### ♦ Овсяная маска для пористой кожи

2 ст. л. овсяной муки смешать с яичным белком, взбитым до образования пены.

*Смесь нанести на лицо на 15–20 минут. Высохшую маску снять, вытирая лицо сухой хлопчатобумажной салфеткой. Затем сполоснуть лицо холодной водой и тщательно вытереть.*

#### ♦ Мятная маска для пористой кожи

1 ст. л. сухих листьев мяты залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, затем процедить.

*Процеженным отваром смочить салфетку и наложить на лицо на 15–20 минут. Маска делается 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 масок.*

#### ♦ Овсяно-кислая маска для пористой кожи

1 ст. л. толокна (овсяной муки) смешать с 2 ст. л. обезжиренного кислого молока, кефира или простокваши до образования пасты.

*Поместить пасту между двумя слоями марли и наложить на лицо на 15–20 минут. Смыть холодной водой.*

#### ♦ Маска из лепестков роз для вялой широкопористой кожи

Сухие лепестки роз измельчить, 1–2 ст. л. всыпать в фарфоровую чашку и добавить теплую воду до получения густой кашицы. Непрерывно помешивая, нагреть ее на пару в течение 7–10 минут.

*Слегка остудить и наложить на лицо и шею. Через 20–25 минут маску удалить ватным тампоном, а лицо ополоснуть теплой водой. Маска делается 2–3 раза в неделю.*

#### ♦ Рябиновая маска для кожи с расширенными порами

Пропустить плоды рябины через мясорубку или соковыжималку.

*Смочить соком марлевую салфетку, слегка отжать и наложить на лицо на 15–20 минут. За это время маску сменить 3–4 раза. Процедуру проводят 2 раза в неделю. Курс –*

15 масок.

Если цельный сок вызывает раздражение кожи, его надо наполовину разбавить водой.

♦ **Ромашковая маска для чувствительной раздраженной кожи**

2 ст. л. соцветий ромашки смешать с 1 ст. л. мяты и кипятить в 1 л воды на водяной бане в течение 2 часов.

*Затем сложенную в 2–3 слоя марлю смочить в теплом отваре и наложить на лицо на 10 минут. Маску делать 2–3 раза в неделю.*

♦ **Укропная маска для пористой кожи**

Приготовить насыщенный отвар укропа (2 ст. л. травы на 1 стакан воды, кипятить 5 минут). В 1 ст. л. процеженного отвара добавить белок куриного яйца и хорошо взбить.

*Маску накладывать на лицо послойно (3–4 слоя). Когда подсохнет последний слой, смыть маску теплой водой.*

♦ **Увлажняющая ягодная маска**

Смешать 1 чашку сока клубники (смородины, вишни, черники, голубики), по 1 ст. л. растительного масла и овсяной муки. Взбить массу до образования однородной смеси.

*Нанести на кожу лица. Через 20 минут смыть холодной водой.*

## **Маски для нормальной кожи**

### *Арбузная маска*

В растертый желток куриного яйца добавить по 1 ч. л. сока арбуза, любого растительного масла и (в последнюю очередь) сметаны. Для густоты можно добавить ячменную муку или растертый хлеб.

*Маску наложить на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть слабым чаем. В неделю можно делать 2–3 маски. Курс – 12–15 процедур.*

♦ **Маска из листьев березы**

1 ч. л. мелко измельченных листьев березы залить четвертью стакана крутого кипятка, настоять 1,5–2 часа, процедить. Добавить 1 ст. л. настоя в крем для жирной кожи или сливочное масло и нанести тонким слоем на лицо.

*Маска наносится на 15–20 минут.*

♦ **Виноградная маска**

В растертый желток куриного яйца добавить 1 ч. л. сока винограда, тщательно размешать.

*Нанести маску на лицо на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.*

♦ **Земляничная смягчающая маска**

Ягоды земляники растереть в кашу, которую наложить на лицо и шею на 15–20 минут.

*Можно нанести ее тонким слоем на марлю или стираную полотняную салфетку. Смывается сначала теплой, затем холодной водой.*

♦ **Овсяная маска для стареющей кожи**

1 ст. л. овсяных хлопьев или толокна залить 3 ст. л. теплого молока или сметаны, дать разбухнуть, добавить несколько капель сока цитрусовых или помидора, растительного масла и 1 ч. л. меда.

*Нанести на лицо на 20 минут, смыть теплой водой, а затем холодной. Маску делать*

*2–3 раза в неделю.*

#### ♦ **Растительная очищающая маска**

Для приготовления маски берутся следующие ингредиенты: по 1 ст. л. ромашки, лаванды, розмарина, цветков бузины, василька, ноготков, мяты; 30 г шалфея, 80 г молотого льняного семени. Растения растолочь и залить 300 мл кипятка. Отдельно сварить молотое льняное семя, смешать с другими составными частями.

*Нанести теплую смесь на лицо. Поверх маски положить марлю или бумажную салфетку и наложить горячий компресс (махровое полотенце, смоченное в воде). Маску держать 15–20 минут.*

#### ♦ **Розовая тонирующая маска**

Высушенные лепестки роз измельчить в кофемолке для получения муки. К 1 ч. л. этой муки добавить 1 дес. л. сметаны или сливок, 1 ч. л. яичного белка, все тщательно перемешать и дать настояться в течение 5–6 минут.

*Полученную смесь наложить на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20–30 мин.*

#### ♦ **Дрожжевая маска**

Смешать 1/2 палочки дрожжей с 1 ч. л. меда и таким же количеством томатного сока, чтобы получилась мягкая масса. Оставить ее бродить в теплом месте.

*Когда масса увеличится в объеме в 2–3 раза, нанести на лицо на 30 минут. Если она подсохнет за это время, смочить сверху водой или соком.*

#### ♦ **Маска из дыни**

Из кусочков дыни приготовить кашу, 2–3 ст. л. смешать с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. сметаны.

*Смесь нанести на лицо. Через 15–20 минут смыть.*

#### ♦ **Капустная маска**

Свежую капусту прокрутить через мясорубку, к 1 ч. л. кашицы добавить по 1 ч. л. взбитого белка, толокна, сметаны, все перемешать до получения однородной массы.

*Наложить на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной.*

#### ♦ **Картофельная маска**

Картофельную муку (1–2 ст. л.) смешать с 2 ст. л. 5 % перекиси водорода.

*Массу после размешивания сразу же нанести на лицо. Когда она высохнет (через 20–25 минут), смыть теплой водой, подкисленной лимонным соком (1 ч. л. на стакан воды).*

#### ♦ **Клубнично-творожная маска**

Несколько спелых ягод клубники растереть с 1 ст. л. творога и 1 ч. л. оливкового масла (можно прокипяченного на паровой бане и отстоянного подсолнечного масла).

*Маску нанести на 15–20 минут.*

#### ♦ **Смородиновая смягчающая маска**

Залить 10–15 листьев черной смородины 1/2 стакана кипятка, через 15–20 мин процедить и добавить 1 ст. л. сока ягод черной смородины.

*Смочить в настое марлю, сложенную в несколько слоев, наложить ее на лицо на 20 минут. После снятия маски ополоснуть лицо водой комнатной температуры. Маску делать 2 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур.*

♦ **Яблочно-творожная маска для увядающей кожи**

Яблоко очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, полученную кашу смешать с 1 ст. л. творога, толокна, молока или сметаны.

*Нанести на лицо на 15–20 минут, смыть теплой, а затем прохладной водой.*



**Универсальные маски**

♦ **Виноградная очищающая, тонизирующая маска**

Полотняную салфетку или марлю сложить в несколько слоев, смочить виноградным соком.

*Салфетку наложить на лицо на 15–20 минут. После снятия маски лицо ополоснуть теплой водой, высушить мягким полотенцем и нанести крем. На одну маску достаточно 1–1,5 ст. л. сока. Маску делают 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур.*

♦ **Виноградно-молочная смягчающая маска**

Смешать 1/4 стакана виноградного сока с таким же количеством сырого молока.

*В этой жидкости смочить слой ваты и наложить ее на лицо, покрыв сверху махровым полотенцем. Через 15–20 минут маску снять, кожу слегка подсушить и смазать кремом. Курс – 15–20 процедур, 2–3 раза в неделю.*

♦ **Тонизирующая маска с дыней**

1/2 стакана очень теплой и густой манной каши, 1/2 ч. л. соли, 2 яичных желтка, 2 ч. л. меда и столько же растительного масла тщательно размешать с 2 ст. л. сока дыни до консистенции мягкого крема.

*Нанести на 20–30 минут, смыть теплой водой.*

♦ **Картофельная тонизирующая маска для чувствительной кожи**

Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, кашу поместить между двумя слоями марли.

*Марлю наложить на лицо на 15–20 минут и смыть теплой водой. Одновременно с наложением маски на лицо и на шею тоже можно прикладывать кусочки картофеля.*

♦ **Земляничная смягчающая маска**

Разбавить 1/4 стакана молока таким же количеством земляничного сока.

*Слой ваты, смоченной в этой смеси, наложить на лицо на 15–20 минут. Покрывать махровым полотенцем. После снятия маски кожу слегка вытереть и смазать кремом.*

♦ **Освежающая маска из квашеной капусты**

Толстый слой квашеной капусты наложить на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут (при жирной коже – до 30 минут), смыть холодной водой. Рекомендуется делать

1 раз в неделю.

♦ **Картофельная маска для опаленной солнцем кожи**

Несколько клубней картофеля отварить в мундире, очистить, размять в пюре и смешать со свежей сметаной или сливками до консистенции хорошо мажущейся массы.

*Смесь в теплом виде нанести на лицо на 10–15 минут, затем кожу протереть ватным тампоном.*

♦ **Картофельная маска при отечности век и мешках под глазами**

1 ст. л. свеженатертого сырого картофеля смешать с 1 ч. л. пшеничной муки и 2 ч. л. молока.

*Смесь нанести толстым слоем на полотняную салфетку, которую затем приложить к глазам на 10–15 минут.*

♦ **Кисло-молочная отбеливающая маска**

Смешать 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки с 1 ст. л. простокваши (жирная кожа) или сметаны (сухая кожа).

*Маску наложить на очищенную кожу лица на 15–20 минут. Смыть холодной водой или настоем ромашки.*

♦ **Малиновая тонизирующая маска**

Растереть 100 г ягод малины, процедить, в полученный сок добавить 2 ст. л. свежего молока.

*В этой смеси смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв сверху мокрым полотенцем. Через 15–20 минут маску снять, лицо ополоснуть теплой водой, вытереть и смазать кремом.*

♦ **Мандариновая освежающая маска**

Мандарин очистить, выжать сок.

*Намочить в соке тонкий слой ваты или салфетку из нескольких слоев марли и наложить на лицо и шею на 15–20 минут. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Маска делается 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 масок.*

♦ **Медово-творожная маска для чувствительной кожи**

1 ч. л. творога растереть с таким же количеством жидкого пчелиного меда и добавить 2 ч. л. сока винограда.

*Смесью густо смазать лицо, а спустя 10–15 минут умыться холодной водой.*

♦ **Маска для чувствительной, раздраженной кожи из овса**

Взять 1 ст. л. овса и 3 ст. л. теплого молока или воды, смешать.

*Когда овес набухнет, теплую кашу нанести на вымытое лицо на 15–20 минут. Маску смыть теплой водой, после этого на сухую кожу нанести крем, а жирную протереть лосьоном. Маску делают 2–3 раза в неделю.*

♦ **Огуречная тонизирующая маска**

Огуречный сок (1 ст. л.) смешать с таким же количеством овсяной или пшеничной муки, миндальными отрубями (муку можно смешать с молоком до кашицеобразного состояния и добавить сок).

*Кашу нанести на лицо, сверху покрыть марлей или полотняной салфеткой. Через 20–30 минут смыть холодной водой.*



#### ♦ Морковно-сливочная тонирующая маска для дряблой кожи

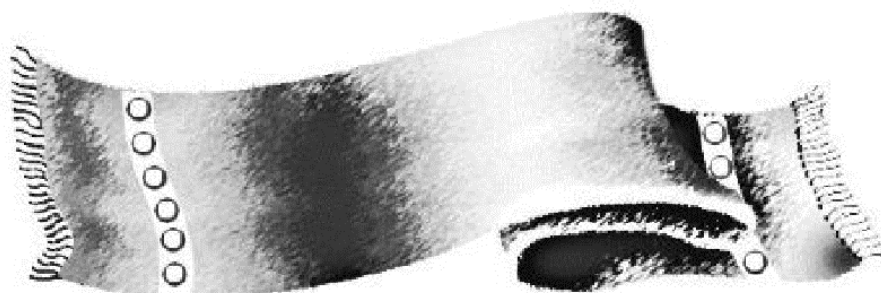
1 ст. л. сливок растереть со свежим желтком и смешать с 1 ч. л. морковного сока.

*Кашицу нанести на предварительно очищенную кожу и через 20 минут снять тампоном, смоченным теплым растительным маслом. Затем ополоснуть лицо прохладной водой.*

#### ♦ Очищающая маска с отрубями

Расплавьте 2 ст. л. пчелиного меда на водяной бане (стараясь не доводить до высокой температуры мед), снимите с огня и, немного остудив, добавьте к меду сок половины лимона и 1 ст. л. пшеничных отрубей.

*Теплую смесь на полчаса нанесите на лицо на 10–15 минут, затем смойте большим количеством теплой воды.*



## Похудение

Масса тела – один из показателей физического развития человека.

Естественно, что для каждого человека масса имеет свои оптимальные границы, превышение которых свидетельствует о нарушении пропорциональности телосложения, а нередко и о нарушении деятельности внутренних органов. Как известно, люди с избыточной массой тела чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В настоящее время специалисты разработали достаточное количество рекомендаций относительно поддержания нормальной массы тела. Среди них на первом месте (после диеты) стоят различные банные процедуры и занятия спортом.

### Воздействие бани на массу тела

Изменение массы тела во время пребывания в парной происходит в основном за счет потери влаги и лишь частично за счет энергозатрат. Величина потери массы зависит от следующих факторов:

- ✓ температура и влажность;
- ✓ время пребывания в парной;
- ✓ состояние здоровья;
- ✓ индивидуальные особенности организма;
- ✓ тренированность терморегулирующего аппарата.

При посещении сауны всегда есть возможность регулировать потерю массы. Это можно сделать как путем приема различного количества жидкости, так и изменением методики проведения процедуры.

При использовании сауны для сгонки и поддержания массы тела необходимо, прежде всего, учитывать состояние здоровья. Следует помнить, что форсированная сгонка массы может быть вредна для здоровья. Считается допустимым снижение массы тела, не превышающее 2 % от общей массы. Подросткам значительное снижение массы

противопоказано, так как это может отрицательно сказаться на функциональном состоянии растущего организма, замедлить рост, вызвать нарушение обменных процессов, ухудшить работу сердца и почек.

### **Традиционные народные советы**

В народной медицине существует много способов снижения веса в русской парной бане, например, следующие варианты.

✓ 3 ст. л. меда солят некрупной солью и перемешивают. Перед баней еще сухое тело натирают этой смесью как вазелином. Затем забираются на горячий полоч и разогреваются. Начинается обильное потоотделение, которое продолжается после банной процедуры. Выйдя из парной, надо завернуться в льняную простыню. Отдохнув, помыться. Но из бани следует выходить только после окончательного высыхания.

✓ Для тех, кто хочет сбросить лишний вес, перед парной рекомендуется принять теплый душ и сделать горячую ванну для ног (5–7 минут). В парную можно заходить 3–4 раза по 5 минут, с температурой на верхнем полке до 100 °С. Париться следует на среднем полке лежа, со слегка приподнятыми ногами. Перерыв между заходами должен быть не менее 10 минут. Во второй заход обязательно сделать веником массаж, после чего следует отдохнуть, завернувшись в простынь.

✓ Если вы хотите, чтобы сброшенные в парилке килограммы не вернулись, вообще ничего не ешьте в бане.

✓ Снижение массы тела наиболее эффективно в сочетании с массажем. Массаж проводят перед потогонными процедурами. Массируют мышцы спины и ног, а также участки наибольшего отложения жира.

### **Нервная система**

При стрессах, нервных перенапряжениях банная процедура – лекарство для организма. И не только за счет психологического воздействия приятной банной обстановки, но вследствие грамотного проведения банной процедуры.

#### **Воздействие бани на нервную систему**

Банная процедура благотворно влияет на состояние нервной системы. Кровь приливает к коже и мышцам, но из-за этого временно снижается кровоток в головном мозге. В результате устраняется психическое напряжение, расслабляется тело, возникает даже состояние некоторой заторможенности, человек в парной освобождается от ощущения времени.

Учитывая, что баня – это не только тепловое воздействие, но и холодовые процедуры, происходит очень хорошая тренировка нервной системы. Если продолжительные тепловые процедуры понижают возбудимость, действуют успокаивающе, то холодовые – возбуждают нервную систему.

Следует заметить, что иногда и парилка действует возбуждающе. Это происходит из-за неправильно проведенной процедуры. В результате – общая слабость, апатия, потеря аппетита. Очень важно правильно построить режим парения, постепенно нагружать организм.

Для укрепления нервной системы во время банной процедуры рекомендуется питье травяного чая до 4 раз в час, хотя бы по полстакана.

Кроме этого следует проводить в моечной, душевой или на свежем воздухе частичные обливания прохладной водой продолжительностью до 3 минут. Их рекомендуется применять для любой части тела: ног, колен, поясницы, головы. Главное – чтобы было приятно.

## Традиционные народные советы

**Соки ягод** черники, зеленых листьев валерианы, сельдерея, истолченных ягод калины (с медом) и другие оказывают благотворное действие на нервную систему, способствуют сохранению памяти, лечат неврозы. Рекомендуется выпивать во время отдыха после парной 1–2 стакана.

### ♦ При усталости и депрессии

✓ При усталости, депрессивных состояниях показан прохладный душ с постепенным понижением температуры до 20 °С, длительностью до 2–3 минут. При сексуальных неврозах рекомендуется температуру понижать до 15 °С.

✓ Комплекс водных процедур при депрессии включает хождение в холодной воде 3–5 минут, прием расслабляющих ванн. Иногда поднимает настроение и ирландский душ.

✓ В качестве отвара для поддачи на каменку в парной подходят следующие комбинации растений:

лавр и папоротник в соотношении 1: 1;

лавр, папоротник и хмель в соотношении 1: 2: 3;

папоротник, хмель, лавр и мята в соотношении 2: 2: 2: 1.

Для поддачи на каменку достаточно 100 г отвара на таз горячей воды.

### ♦ При хронической усталости

Очень полезен душ, температура воды которого регулируется индивидуально. Если вам нравится прохладная вода – обливайтесь прохладной, а если горячая вода – то горячей. Во время приема душа массируйте кожу руками, активно растирая ее в потоке воды. Вода очистит кожу от пота и шлаков после посещения парной, а с помощью полотенца вы сможете улучшить кровообращение.

### Банные отвары при хронической усталости

✓ Отвар из листьев черной смородины – 1 часть, земляники – 3 части, ежевики – 3 части, мать-и-мачехи – 1 часть, травы чабреца и мяты перечной – 1 часть.

*Поливайте отваром каменку. Можно выпить стакан теплого отвара или вымыть этим отваром голову.*

✓ Отвар из листьев черной смородины – 2 части, малины – 6 частей, травы чабреца и побегов ячменного душистого – 1 часть.

*Разведите отвар в тазу с водой и поливайте им камни.*

### Рецепты успокаивающих напитков

✓ Разведите в два раза стакан сока свеклы с медом (по вкусу).

*Принимайте в бане как успокаивающее средство в 3–4 приема.*

✓ Отвар из травы костяники: 1 ст. л. сухой измельченной травы костяники залейте 1 стаканом кипятка, запаривайте 30–40 минут.

*Принимайте в бане по 1 ст. л. 3–4 раза.*

✓ Отвар из травы тимьяна ползучего: 15 г сухой измельченной травы залейте 1 стаканом кипятка, запаривайте полчаса.

*Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в течение банной процедуры.*

✓ Настой плодов боярышника кроваво-красного: 1 ст. л. сухих плодов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедите.

*Принимайте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в течение банной процедуры при головокружении, невралгии.*

#### ♦ При головной боли

✓ *Деревянная расческа-гребешок.* Рекомендуется два– три раза во время приема банной процедуры, особенно во время отдыха, расслабления, чесать волосы деревянной расческой-гребешком. Расчески раньше делали из ценных пород дерева, но чаще всего из местной березы, дуба, можжевельника, вишни. Причесываться такой расческой надо не только назад к затылку, но и наоборот – ко лбу.

✓ *Еловые шишки.* Существует оригинальный способ избавления от головных болей и стресса – обычные еловые шишки. Их не надо обрывать с дерева, а просто подбирать упавшие. Достаточно сесть на мягкий диван или лечь на кровать, взять в обе руки по большой шишке и периодически сжимать и разжимать кисти рук не менее 15 минут. Считается, что эта процедура освобождает от негативной энергии и отрицательных эмоций. Шишки могут «вытянуть» головную боль, поэтому полезно прикладывать их к различным больным местам, не только к голове. Особенно это эффективно после бани, когда кожа распарена и готова «пообщаться» со здоровой энергетикой еловой шишки. Заведите у себя дома несколько лечебных шишек, они не раз вам пригодятся.

✓ Также у некоторых славянских народов, например болгар, чехов, словаков, сохранился оригинальный способ избавления от головной боли во время бани – «картофельная шапочка».

✓ *«Картофельная шапочка».* Взять очищенного картофеля 1–1,5 кг (в зависимости от объема головы), натереть на терке или провернуть через мясорубку, добавить свежего сырого молока 50–75 г, перемешать и оставить при комнатной температуре на 30 минут. Затем отжать. Жидкость не выливать, ее используют для лечения желудочных заболеваний (пить по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день). Подготовить хлопчатобумажный мешочек размером, которым можно было бы дважды покрыть голову. Разложить жмых картофеля равномерным слоем толщиной 0,5–1 см по мешочку, завязать, чтобы жмых не выпадал.

Надеть этот мешочек на голову как шапку, закрывая лоб, виски, темя, затылок, а сверху – меховую шапку или обвязать теплым шерстяным платком. Лечь и расслабиться. Лекарши советуют в это время читать молитву Пророку, Предтече и Крестителю Господню Иоанну.

Время процедуры – 30 минут во время отдыха перед последним гигиеническим душем. Лечебный курс – 10 «шапочек» 2 раза в неделю. Рекомендуется проводить один раз в начале каждого сезона с целью профилактики головных болей, как антистрессовое средство для нормализации нервной системы, улучшения обмена веществ. В народе этот метод считается очень эффективным: «шапочка» снимает боли, напряжение в голове и сердце, отгоняет «лихие думы» и «прочищает мысли».

✓ *«Чайная колбаса».* Современным российским вариантом «картофельной шапочки» можно считать следующий метод.

За один час до бани заварить 3 пачки чая (по 100 г) в 2 л кипятка, закрыть крышкой и прокипятить 3 минуты. Дуршлагом отцедить заварку и высыпать ее на марлю размером 1 × 1 м, ровным слоем разложить. Затем свернуть в виде колбаски. Делать все, пока заварка горячая.

Этой «чайной колбасой» во время последнего отдыха после захода в парную обвязать голову, а сверху покрыть голову полиэтиленовой шапочкой, мешком и лечь. После того как заварка остынет, снять, протереть голову сухим полотенцем и продолжить банную процедуру.

Этим методом снимают боль, шум в голове. Можно делать не более одного раза в неделю.

✓ *Возлежание на полке.* В бане необходимо уравновесить свое настроение и стараться быть спокойным, максимально расслабиться, избавившись от гнетущих мыслей. Снимает напряжение и головную боль возлежание на полке в бане в течение 5–10 минут. Лежите, удобно расположившись, подняв ноги на подставку. Некоторым помогает в этом

случае самовнушение.

✓ *Массаж.* При головной боли рекомендуется делать в бане массаж или самомассаж головы, шеи, передней поверхности грудной клетки до верхнего края молочных желез, а также спины (особенно верхней ее части) и живота.

✓ *Самомассаж головы* можно проводить в бане и в лежачем, и в сидячем положении. В последнем случае локти лежат на столе, а пальцами рук производится самомассаж. Но лучше массаж головы производить лежа.

Для этого положите пальцы рук на лоб и, несильно надавливая, произведите вращение кожи лба по часовой стрелке и против нее. Пальцы должны вращать кожу по лобной кости. Сделав несколько движений, перенесите пальцы к вискам и продолжайте.

Заканчивается массаж линии «лоб – виски» на висках. Затем самомассаж пальцами проводится по линиям: «темя – верхняя часть ушей», «макушка головы – задняя часть ушей», «линия затылка». Пальцевой массаж волосистой части головы можно закончить следующим элементом: пальцы рук сложите «в замок», сложенные ладони плотно прижмите к голове и делайте ими движения или вращательные, или «вперед – назад», или «вправо – влево» таким образом, чтобы кожа всей волосистой части головы скользила по кости.

Делайте самомассаж головы 2–3 раза в течение банной процедуры по 2 минуты. В самомассаж головы рекомендуем включить массаж ушных раковин.

#### ♦ При депрессии

✓ Зайдя в парную, сядьте с закрытыми глазами. Расслабьте свои мышцы, начиная со стоп. Дышите через нос. При выдохе произнесите слово «раз». Продолжайте это упражнение в течение 10 минут.

✓ Втяните воздух через нос глубоко и медленно. Считайте до четырех, расслабьте плечи. Выдыхайте медленно, считая до шести, выполняйте упражнения 4–5 раз в течение банной процедуры. Ваше дыхание должно быть ровным и спокойным. При выдохах мысленно скажите себе: «Я спокоен».

✓ Начинайте расслабление лица, визуальное снимайте напряжение со лба, глаз и так далее. Постепенно откройте глаза. Теперь снова крепко закройте глаза и напрягите лицо, чередуйте напряжение с расслаблением.

✓ Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на шее, «снимите» напряжение. Постепенно расслабляйте все участки тела. В результате вы будете полностью расслаблены.

✓ Представьте в своем воображении пейзажи, море, лес, поля, «поместите» себя в это место.

✓ Представьте себе золотистый свет, обволакивающий и проникающий в тело. Он облегчит состояние, снимая напряжение и боль. Повторите это несколько раз, пока не почувствуете облегчение. Попробуйте как можно дольше задержать это ощущение легкости.

✓ Откройте глаза, не торопясь, сделайте несколько глубоких вдохов. Вспомните приятные ощущения и настройтесь положительно на восприятие действительности.

#### Рецепты от бессонницы

✓ 20–30 г свежих цветков клевера заварить в 200 мл кипятка на 30 минут. Процедить.

*Принимать по 100 г 3 раза как банный напиток.*

✓ Заливают кипятком и настаивают один час в трехлитровой посуде 100–200 г душистого сена из разнотравья.

*Используют этот настой для обливаний и теплых ванн в течение 15 минут.*

✓ Для профилактики головных болей: 3 пучка петрушки кипятят 2 минуты.

*Отваром моют голову в бане.*

✓ На ночь оставьте в ведре с водой букетик таволги вязолистной.

*На следующий день прокипятите воду, не вынимая из нее букетик, подождите, пока остынет, и облейте в бане этой водой после душа.*

✓ Успокаивающее действие оказывает вдыхание запахов хвои, хмеля, герани, мяты, масел мяты, эвкалипта, душицы.

✓ Для улучшения качества сна существует оригинальный рецепт «Напиток долголетия». 1/2 чашки томатного сока размешать с 1 чашкой кислого молока.

*Этот витаминизированный напиток можно использовать во время отдыха после последнего захода в парную.*

#### ♦ Оздоровление глаз

Следует отметить, что о состоянии нервной системы говорят глаза человека, точнее – здоровье глаз. Приводим ряд профилактических мероприятий во время посещения бани, которые снимут усталость и отечность глаз.

✓ Можно устранить потемнение кожи вокруг глаз при помощи аппликации в парной размятых листьев мяты перечной.

✓ При очень уставших глазах накладывайте в парной на веки два кружка свежего огурца на 5 минут. При уставших покрасневших веках прикладывайте примочки, приготовленные из сока свежего огурца.

✓ Смешайте 2 ч. л. сметаны с 1 ч. л. растертой петрушки.

*Смесь наложите на глаза после парной на 20–30 минут, затем смойте холодной водой.*

✓ Корни петрушки пропустите через мясорубку или измельчите на мелкой терке.

*Кашицу накладывайте в парной на глаза на 10–15 минут, затем смывайте теплой водой.*

✓ Нарежьте очень мелко листья петрушки и приложите их к векам в парной, покрыв влажным тампоном или марлей. Снимите через 10–15 минут.

✓ Залейте 1–3 ст. л. цветков василька синего 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, затем процедите.

*Настоем промывайте в бане верхние и нижние веки. Это предохраняет веки от раздражения. Тампоны, периодически смачиваемые в теплом настое, накладывайте на глаза в течение 15–20 минут при покрасневших веках, уставших, утративших блеск глазах.*

✓ Залейте 1–2 ч. л. сухих цветков липы 1 стаканом кипятка, настаивайте 10–15 минут, затем процедите.

*Этим настоем промывайте глаза в бане при покраснении век. Вместо промывания можно делать примочки: в теплом настое смочите марлевую салфетку или бинт, слегка отожмите и накладывайте на глаза в парной на 3–5 минут. Процедура снимает отечность век, усталость глаз, морщины.*

#### ♦ Целебный огонь

Завсегдатаи бани знают, как благотворно влияет на нервную систему разглядывание тлеющих угольков в банной печке. И это доказано психологами. Сегодня даже депрессию лечат ярким светом, релаксацией у открытого огня (камин, печь, костер). Поэтому не стоит упускать такой эффективный целебный фактор банной процедуры, как яркий огонь горящих дров в каменке.

## Дыхательная система

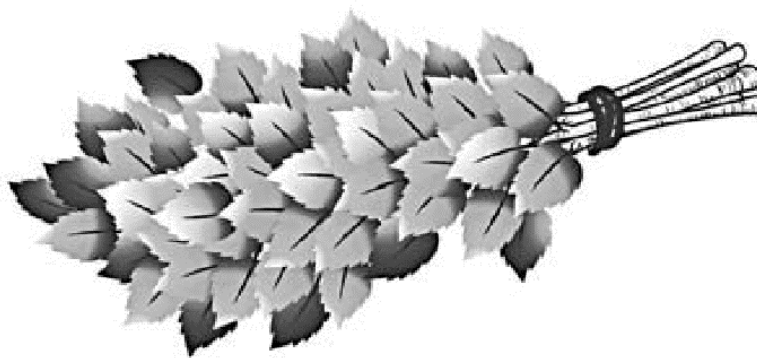
Известно, что от состояния легких зависит общее здоровье человека. Высокая физическая и умственная работоспособность, гибкость ума и его глубина, оптимизм и жизнелюбие – отличительные черты человека со здоровыми легкими. И где же заняться оздоровлением дыхания, как не в бане?

## Воздействие бани на дыхательную систему

Именно в бане хорошо очищаются легкие и бронхи. Они освобождаются от лишней слизи, и дыхание становится чище, легче.

Горячий воздух раздражает слизистые оболочки дыхательных путей. Легкие интенсивно охлаждают горячий воздух за счет испарения влаги с альвеол. Таким образом повышается водный обмен, усиливается вентиляция легких, увеличивается потребление легкими кислорода.

Баня излечивает даже застарелые бронхиты и болезни трахеи, помогает при хронических простудных заболеваниях.



### Традиционные народные советы

#### ♦ При простуде

✓ *Банные отвары.* Непременной составной частью бани является каменка. На нее плещут горячую воду и ароматный отвар.

Для приготовления целебного банного отвара при простуде используют листья и ветки ежевики, малины, черной смородины, зверобоя, душицы, мяты, применяют и жженный сахар.

При простуде хорошо добавить в воду, которая заливается на каменку, ложку сухой, хорошо прожаренной горчицы.

При насморке и болях в горле хорошо добавлять в воду настойку эвкалипта или использовать эвкалиптовый веник – прижимая его к лицу, подышать несколько минут носом. Не надо обливаться холодной водой, лучше теплой.

✓ *Целебный чай.* После бани, если вы лечитесь от простуды, обязательно надо выпить чай с малиной или липовым цветом, душицей, березой, то есть потогонный.

✓ *Малиновый напиток.* Для улучшения работы почек при простудных заболеваниях рекомендуют следующий малиновый напиток: 1 стакан свежей малины, 2 л воды родниковой и 1 ч. л. сметаны.

*Все надо настаивать 2 недели, а перед баней выпить 2 стакана.*

Хотя этот напиток и сохраняет свои свойства после настаивания не более одной недели, но простуду выгоняет за один поход в баню. Так что его можно использовать и для профилактики простудных заболеваний в летнее время, пока в лесу можно найти свежую малину.

✓ При частых простудах с целью укрепления иммунитета и улучшения процессов клеточного дыхания в качестве заварки вместо чая используют высушенные и измельченные красные и желтые листья липы, клена, дуба, ольхи и шиповника. Заваривать в холодное время года как чай и пить с медом.

#### ♦ При насморке

✓ Рекомендуют размять несколько соцветий сурепки и соком смазывать в носу 3–4 раза во время банной процедуры.

- ✓ Также эффективно закапывать по несколько капель в нос свежего сока алоэ.
- ✓ При хронических насморках полезно нюхать по 3–4 раза во время парения в течение 3–4 мин тщательно размятый только что сорванный лист крапивы.
- ✓ Кусочки закристаллизовавшегося меда, лежа на спине в парилке, помещать в ноздри до их таяния. После процедуры нужно оставаться в теплом помещении не менее 2 часов.

#### ♦ При бронхите

- ✓ Прокипятить в течение 20 минут 1 стакан неочищенных кедровых орехов в 1 л молока, процедить.

*Пить утром натощак и вечером перед сном по 1 стакану.*

- ✓ 1 яблоко антоновки (большое) и 1 луковицу (крепкую) разрезать на 8 частей, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, чуть-чуть поварить (чтобы луковица стала мягкой), процедить, залить все в бутыл и крепко укупорить (можно использовать термос).

*Выпить все небольшими порциями в течение банной процедуры. Готовить накануне.*

- ✓ Готовят отвар 5 частей травы люцерны и 1 части семян моркови.

*Пьют по 0,5 стакана 2 раза во время банной процедуры.*

- ✓ На Алтае для лечения кашля растирают в мелкий порошок сухие цветы мать-и-мачехи, свертывают в сигареты и курят по 1 сигарете во время банной процедуры. Рецепт оригинальный для лечения курильщиков.

- ✓ Для укрепления легких можно использовать смолу сосны – живицу. Одну ее часть заливают 5 частями отстоянной воды, 9 дней держат на солнце в стеклянной посуде.

*Принимают по полстакана 2 раза во время банной процедуры.*

#### ♦ При ангине, ларингите

- ✓ Для компресса при ангине использовать смесь из 2 частей меда, 1 части алоэ и 3 частей водки. Используют также и при артритях.

- ✓ Мелко нарезанные лепестки розы (свежие или сухие) смешать с медом в равной пропорции. Находясь в парилке, держать смесь во рту как можно дольше, медленно глотая.

- ✓ Мед очень эффективен при болезнях горла.

- ✓ 1 ч. л. закристаллизовавшегося меда принимать внутрь 6 раз в день, стараясь дольше держать во рту. Продолжительность лечения 20 дней.

- ✓ 1 ст. л. меда на стакан теплой воды. Полоскать 3 раза в день.

- ✓ 1 ст. л. меда, 1 ст. л. цветков ромашки заливается стаканом кипящей воды, настаивается 30 минут. Полоскать каждые 2 часа.

- ✓ Влить в кастрюлю стакан воды, насыпать туда полстакана анисовых семечек, кипятить 15 минут. Процедить отвар, добавить 1/4 стакана меда и 1 ст. л. коньяка. Принимать по 1 ст. л. каждые полчаса.

#### ♦ Целебные звуки

Специалисты советуют всем во время приема банной процедуры чаще напевать, но не в парилке. В парилке хорошо просто «мычать» согласные. А вот во время отдыха в предбаннике или другом помещении (даже в душевой) лучше напевать, можно без слов, но на самых низких тонах – они вызывают в организме максимальный резонанс. Добейтесь, чтобы откликалась каждая клетка организма. Слушайте себя не ушами, а телом. Спазмы, различные боли хорошо снимаются, если громко тянуть в течение нескольких минут звуки «а», «о», «у».

На Востоке давным-давно знали, что некоторые звуки особенно целебны.

К примеру:

«И» – прочищает нос, лечит глаза;

«У» – укрепляет горло и голосовые связки;



«В», «Н», «М», «Э» – улучшают работу головного мозга;  
«Ц», «К», «Щ», «И» – лечат уши;  
«У», «Ы», «Х», «Ч» – улучшают дыхание;  
«О», «А», «С», «М», «И» – лечат заболевания сердца.

Не менее полезны для здоровья различные звуко сочетания, так называемые мантры. В частности, созвучия:

«АИ», «ПА» – снимают боли в сердце;  
«АЛ», «АМ», «АТ», «ИТ», «УТ» – исправляют речь;  
«ОМ» – снижает кровяное давление.

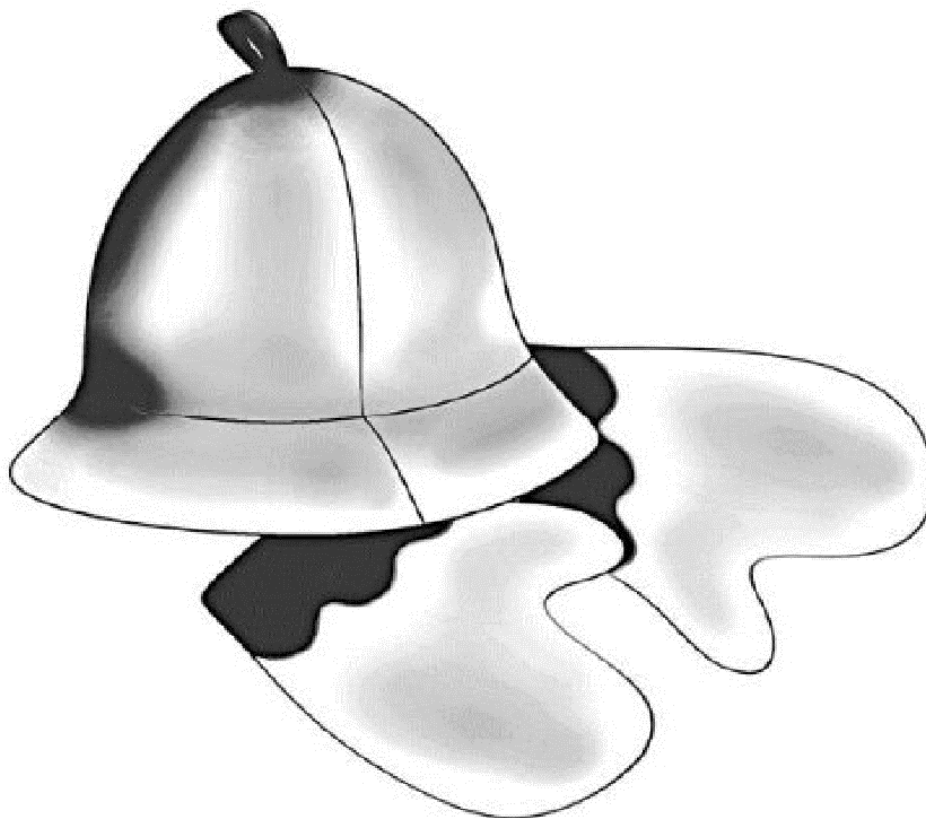
Все эти сочетания основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произношении. Этот благоприятный эффект давно подтвержден научными исследованиями воздействия звуков и музыки на состояние здоровья.

Кстати, не следует забывать, что, как и всякое лекарство, любой звук и особенно музыка может приносить не только пользу, но и вред. Известный композитор Джордж Гершвин был убежден, что музыка вызывает определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию. Многие из нас любят слушать музыку, не понимая до конца ее воздействия. Иногда она излишне стимулирует – становится навязчивой.

Какой бы ни была наша реакция, музыка оказывает умственный и физический эффект. Она позволяет маскировать неприятные звуки и ощущения, влияет на дыхание, сердечный ритм, пульс, кровяное давление, может снизить мышечное напряжение, повысить подвижность и координацию тела, активизировать иммунную систему.

Одно из главных свойств музыки – регулирование выделения гормонов, снижающих стресс!

У каждого человека есть любимая мелодия, которая действует на его душу наиболее эффективно и помогает «связаться с естественными ритмами жизни». Поэтому после бани очень полезно слушать любимую мелодию, которая успокаивает и вызывает приятные воспоминания.



## Сердечно-сосудистая система

Здоровье сердца тесно связано с потоком крови. Хорошее кровообращение обеспечивает «здоровый дух в здоровом теле». Этому главная помощница – баня.

### Воздействие бани на сердце и сосуды

Баня способствует ускорению кровообращения. Хорошо «разогнанная» кровь приливает к коже, орошает ее, питает. Определить этот момент мы можем по покраснению кожных покровов.

Сосуды при этом увеличиваются в диаметре почти в два раза. При расширении капилляров кровь устремляется из центра к периферии. Это значительно облегчает работу сердца, тренирует сердечно-сосудистую систему.

У гипертоников, благодаря расширению сосудов кожи и мышц, нормализуется артериальное давление (воздействие банного жара не должно быть длительным). Активно реагирует на горячий пар и сердце, увеличивается его минутный объем, пульс учащается до 125 ударов в минуту. Сильное учащение пульса или сердцебиение – верный сигнал того, что пора выйти из парной.

*Внимание!*

*Как уже говорилось, баней можно себе навредить. Если лежать на полке более 30 минут без перерыва, тело начнет активно терять жизненно важные запасы влаги.*

*При этом кровь густеет, становится вязкой, сердцебиение и пульс учащаются до критического уровня, давление в сосудах резко возрастает. Ни к чему хорошему это не приведет.*

### Традиционные народные советы

#### ♦ При атеросклерозе и стенокардии

Доказано, что масло, которое входит в состав ягоды облепихи, снижает содержание холестерина в крови и уменьшает количество приступов стенокардии, улучшает общее состояние. Поэтому употребление спелых ягод облепихи во время отдыха между заходами в парилку позволяет укрепить сердце и сосуды. Да еще и получить наслаждение.

#### ♦ При гипертонии

✓ Взять 12 свежих цветков полевой (кустовой) гвоздики, залить 150 г чуть теплой воды, закрыть и настоять в темном месте 12–20 часов.

✓ *Выпивать это количество в четыре приема во время банной процедуры, первый прием – за полчаса до бани.*

✓ Приступ гипертонии может снять летом лист хрена. Надо взять три средних размеров листа, промыть водой, промокнуть тряпкой, два листка привязать ко лбу, а один под левую подмышку. Можно оставить на ночь.

✓ Также в народной медицине, особенно при гипертонии, используется сушеница топяная (жабник, сушеница болотная). Препараты сушеницы обладают понижающими давление свойствами, расширяют периферические сосуды, замедляют ритм сердечных сокращений. Приготовление настоя:

✓ 20 г сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать на водяной бане под плотной крышкой 15–20 минут, настоять 40 минут,

процедить, отжать и довести кипяченой водой до первоначального объема.

*Прием: по 1/3 стакана 3 раза во время приема банной процедуры.*

#### ♦ От варикозного расширения вен

✓ Требуется: 100 г листьев каланхоэ, 1/2 л 40° спирта. Мелко нарезанные листья каланхоэ поместите в стеклянную бутылку. Сверху листья залейте спиртом. Лекарство настаивайте в течение 7 дней в темном месте. Лекарство время от времени встряхивайте. По истечении срока настойку процедите.

*Натирайте лекарством больные ноги после бани перед сном по направлению снизу вверх. Курс лечения – 3 месяца. При необходимости можно повторить, сделав перерыв в 1 месяц.*

✓ Залейте 1 ст. л. измельченных листьев каланхоэ 1 стаканом кипятка и оставьте настаиваться в течение 2 часов, затем процедите.

*Принимайте настой по 50 г 2 раза во время банной процедуры.*

#### ♦ Контрастные ванны

Для укрепления сосудов и сердца в банную процедуру следует внести прием *контрастных ванн*. Для их применения необходимо наличие двух емкостей с водой различной температуры.

✓ Вначале больной входит в теплую ванну температурой 32–37 °С на 10 минут, затем в холодную ванну на 1 минуту.

✓ Температура в холодной ванне подбирается индивидуально (от 4 до 12 °С и выше). Находясь в холодной ванне, рекомендуется выполнять легкие физические упражнения, движения. Всего выполняют три захода.

✓ Процедура заканчивается обливанием холодной водой. После ванны тело надо насухо вытереть, отдохнуть до 30 минут.

#### ♦ Зябкость ног

Если мерзнут ноги, то это признак нарушенного кровообращения в нижних конечностях.

✓ Для избавления от этого недуга советуют во время банной процедуры делать теплые и горячие *ванночки для ног*.

✓ Вечером после бани активно помассировать каждый палец на ногах и стопы, затем натереть их настоящим на водке стручковым красным перцем. Не вытирая, надеть носки из козьей или собачьей шерсти и лечь спать.

## Органы пищеварения

Баня, воздействуя влажным теплом, нормализует работу всех внутренних органов, повышая кровоснабжение, моторику и обменные процессы.

### Воздействие бани на пищеварительную систему

Для стимуляции работы кишечника, усиления пищеварения, регуляции стула, нормализации аппетита и работы желудка очень эффективны банные процедуры. С этой же целью полезно питье лечебных отваров, соков и минеральных вод после выхода из парной.

Если вы спешите в приеме пищи, переедаете, употребляете алкоголь, курите, едите больше нормы сахара, мучных изделий, недостаточно физически активны, то существует риск нарушения работы пищеварительной системы.

Для оздоровления органов пищеварения, наряду с правильным питанием и здоровым

образом жизни обязательно регулярное посещение бани.

*Внимание!*

*Банные процедуры противопоказаны при острых формах заболеваний всех органов пищеварения, поносе, рвоте.*

## **Традиционные народные советы**

### **♦ Для нормализации пищеварения**

В качестве *банных отваров* для подачи на каменку, а также и питья рекомендуются различные сборы трав. Например приведенные ниже.

✓ Взять листья ежевики сизой, земляники лесной, зверобоя продырявленного, кизила обыкновенного в равных количествах. Поливать отваром каменку. Можно выпить в бане 1/2 стакана отвара.

✓ Также приготовить отвар из травы горца птичьего, травы зверобоя продырявленного, сухих листьев крапивы двудомной, корневища валерианы, плодов фенхеля, листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной, взятых в равных частях. Используйте отвар для подачи на каменку. Можно выпить за несколько приемов 1 стакан настоя небольшими глотками в течение банной процедуры.

✓ Приготовьте отвар из плодов тмина, корня щавеля конского, растолченных семян подорожника, молодых листьев бузины, взятых в равных частях. Поливайте отваром каменку. Можно выпить в бане 1 стакан отвара за 4 раза, добавив туда 1 ст. л. меда.

✓ Отвар из цветов и листьев терна, репьев лопуха, пижмы бальзамической, взятых в равных частях. Используйте отвар для подачи на каменку. Можно выпить 1 стакан отвара за 4 часа в течение банной процедуры.

✓ Приготовьте отвар из окопника лекарственного, омелы белой, подорожника большого, полыни горькой, взятых в равных частях. Кроме подачи на каменку можно выпить в бане 1/2 стакана отвара.

В качестве травяного чая можно для бани приготовить следующие настои.

✓ Возьмите 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10–12 часов, кипятите 10 минут, процедите, добавьте мед по вкусу. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры.

✓ 2 ст. л. семени льна заварите в термосе 500 мл кипятка. Принимайте в бане настой по 1/2 стакана 2 раза в теплом виде.

✓ 1 ст. л. семян подорожника заварите 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в течение банной процедуры.

### **♦ Профилактика образования желчных камней**

✓ *Чай.* Крапива, корень – 1 часть; василек, цветки – 2 части.; одуванчик, корень – 1 часть.; календула, цветки – 4 части.; донник лекарственный, трава – 0,3 части. 1 ст. л. смеси – на 1 л кипятка, положить 5 кусков сахара, размешать, упаривать, укутав, 1 час.

*Пить по полстакана 2 раза во время банной процедуры.*

✓ *Отвар.* Использовать вместо чая пятнадцатиминутный отвар свежей травы одуванчика 25 г и кукурузных рылец 50 г на 1 л.

✓ *Настой.* Крапива, листья – 3 части; спорыш, трава – 2 части; зверобой, трава – 4 части; береза, листья – 1 часть; тополь, почки – 1 часть. Залить 2 ст. л. сбора 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе ночь.

*Пить настой по полстакана 2 раза во время банной процедуры.*

♦ **При повышенной кислотности желудочного сока.**

*Сок сырого картофеля* : вымытый и досуха вытертый картофельный клубень протрите через мелкую терку, сок отожмите вместе с крахмалом.

*Пейте свежеприготовленный сок по 1 ст. л. 3–4 раза в течение банной процедуры.*

♦ **При пониженной кислотности желудочного сока**

*Сок смородины черной*: пейте по 100 г 2 раза в течение банной процедуры. Аналогичное действие окажет и смесь сока смородины черной и плодов шиповника.

♦ **Для улучшения работы желудка**

✓ 5 ст. л. порошка голубой глины размешать деревянной ложкой в 1 л теплой воды, поместить в прозрачный кувшин из светлого стекла и поставить на солнечный свет.

*Через 2 дня можно пить эту взвесь после взбалтывания очень мелкими глотками по полстакана 2 раза в течение банной процедуры.*

✓ Во время банной процедуры гладким округлым куском янтаря в течение 10 минут поглаживают область живота по часовой стрелке, во время отдыха между заходами в парную.

♦ **Рецепт оздоравливающей «каши»**

На трехлитровую емкость 300 г кефира и по трети стакана разной муки – пшеничной, ржаной, овсяной, гречневой, ячменной, обязательно манной (зерна можно смолоть в кофемолке). Все перемешать, добавив 1 л родниковой воды. Закрыть марлей и дать перебродить 3 дня, помешивать. Хранить в тепле.

Пить по 1–2 стакану во время отдыха в бане.

♦ **Для стимуляции кишечника**

Прохладная сидячая ванна полезна для стимуляции выделения газов, усиления пищеварения, регуляции стула.

Невысокая посуда заливается прохладной водой до 1/4 или 1/5. Больной садится в эту ванну, как на стул, так чтобы нижняя половина живота, поясница, таз и верхняя часть бедер были в воде. Продолжительность ванны – 1–4 минуты, выполнять после первого захода в парную.

## **Мочеполовая система**

Народные целители издавна применяли банную процедуры для оздоровления мочеполовой системы.

### **Воздействие бани на мочеполовую систему**

Обильное потоотделение, которое происходит во время посещения парной, активизирует мочевыделительную систему и водно-электролитный обмен. Для стимуляции и очищения почек, усиления мочевыделения, нормализации потенции и устранения сексуальных проблем эффективны банные процедуры. С этой же целью полезен прием лечебных ванн и питье лечебных отваров после выхода из парной.

### **Традиционные народные советы**

♦ **Против камней в почках**

✓ 100 г семечек арбузных залить 0,5 л воды, прокипятить 5–7 минут, процедить.

*Пить по 50 г три раза во время банной процедуры.*

✓ 4 ст. л. дробленого корня шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут остудить, выпить за два дня по 100 г до еды. Через день с вечера залить 1 стакан огуречных семян 1 л кипятка, добавить 1 ст. л. меда, настоять (желательно в термосе). Утром процедить.

*Выпить во время банной процедуры. Кроме этого настоя ничего не есть и не пить.*

✓ 1 стакан хвостиков от вишен залить кипятком, настоять.

*Пить по 1/2 стакана 2 раза во время банной процедуры.*

#### ♦ Потогонное средство

Для облегчения выделительной функции почек периодически показано использование потогонных средств – отвара цветков липы; горячего настоя из ягод малины.

#### ♦ В качестве мочегонного

15 г сухой коры березы, 15 г травы подорожника кипятят 15 минут в 200 мл воды.

Принимают 2 раза по 100–200 мл отвара.

#### ♦ При цистите

✓ Заварить 1 стаканом кипятка смесь из 1 ч. л. татарника колючего и 1 ч. л. семян укропа, настоять в термосе 1 час и процедить.

*Пить по 1/4 стакана несколько раз во время банной процедуры.*

✓ Упаренный до объема 100 мл отвар сухих кукурузных рылец, семени подорожника и корня солодки по 15 г каждого и 200 мл воды.

*100 мл отвара принимают однократно во время отдыха после парной.*

#### ♦ Для профилактики заболеваний мочевого пузыря и почек

✓ Заварить 1 стаканом кипятка 30–50 г травы полевого хвоща и настоять 2 часа.

*Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Наружно можно принимать ванны с отваром полевого хвоща.*

✓ Залить яблочным уксусом гончарную глину, тщательно перемешать, нанести смесь на тряпочку и приложить к области почек на пояснице во время отдыха после парной.

#### ♦ При частых позывах к мочеиспусканию

✓ Заварить 1 стаканом кипятка 1 г измельченной коры дуба, греть на малом огне 15 минут, настоять 30 минут и процедить.

*Пить по 1 ст. л. 3 раза во время банной процедуры.*

✓ Выпить натошак 1 чашку чая из кукурузных рылец или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. По мере необходимости пить несколько раз в день и во время банных процедур.

#### ♦ Ванны из отвара овсяной соломы

Для профилактики образования камней в почках овсяную солому (если ее нет – можно пользоваться полевым хвощом или осокой) варят в продолжение получаса и из отвара приготавливают теплую ванну (39 °C). В этой ванне надо находиться целый час, затем обмыться свежей водой. Такие ванны следует делать 3 раза в неделю.

#### ♦ Ванна из сосновых веток

Берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и изрезанные еловые шишки, смешивают все это и кипятят в воде полчаса.

*Из отвара приготавливают теплую ванну (39 °C).*

Эта ванна оказывает хорошее действие на почки и мочевой пузырь, но более слабое, чем ванна из овсяной соломы. Эта приятная по своему запаху укрепляющая ванна особенно

хороша для пожилых людей, при затруднительном мочеиспускании и как побочное средство при мочевых камнях и песке.

♦ **Для повышения потенции**

✓ Применять холодную водную ванну при температуре 10–22 °С в течение одной минуты. Несколько процедур через день заметно улучшит потенцию.

✓ Также в этом случае пригодятся и рецепты знахарки Марии-Стефании.

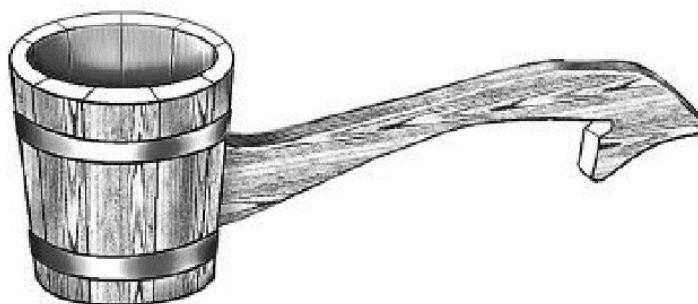
✓ В два больших таза наливают горячую и холодную воду. Садиться в каждый из них попеременно 10 раз, задерживаясь в каждом тазу до одной минуты. Процедуры проделывают перед сном через день в течение двух недель.

✓ Два раза в неделю по 5–10 минут во время парения в бане сидеть на березовом венике.

♦ **Для оздоровления половой сферы**

✓ Ежедневные обтирания прохладной водой, прием душа.

✓ Лавандовые ванны – 2–4 капли лавандового масла растворяют в 10 г спирта и этот раствор вливают в воду во время приема ванны.



## **Опорно-двигательная система**

Всем известно, что «пар костей не ломит», а наоборот – «правит» и лечит. Баня с веничным массажем, теплом, контрастными водными процедурами является самым сильным не только профилактическим, но и лечебным средством для избавления от ряда заболеваний опорно-двигательной системы.

### **Воздействие бани на опорно-двигательную систему**

Баня стимулирует восстановительные процессы костной ткани, предупреждает развитие артрозов, способствует быстрому восстановлению функций органов опорно-двигательной системы. Достаточно даже пяти минут пребывания в парной, чтобы почувствовать облегчение болей. Ведь сразу же после кожи горячий пар начинает воздействовать на мышцы. Мышцы разогреваются. Тепло расслабляет их, снимает боли, переутомление. Замечено, что десять минут, проведенных в парилке, увеличивают силу мышц, их выносливость.

Следует заметить, что происходит это лишь при попадании в температурный режим. Бесполезно париться при температуре выше 120 °С, да и влажная баня, заполненная клубами белого пара температурой 50–60 °С, не только не увеличит, но даже понизит мышечную силу. А парилка, в которой банный жар ровно держится на температурной отметке 100 °С, значительно повышает силу и выносливость мышц.

Баннный жар – настоящее лекарство, подаренное природой, для уставших после

физической работы мышц. После физических нагрузок в мышцах скапливаются некоторые недоокисленные продукты жизнедеятельности тканей, в частности молочная кислота. Мышцы становятся твердыми, тяжелыми, теряют свою эластичность.

Баня мягко и легко справляется с приливами молочной кислоты. К концу банной процедуры ее уровень падает вдвое. Через час после бани содержание молочной кислоты понижается еще втрое. При больших физических нагрузках к банному жару полезно добавить действие крапивного веника. Тело приобретает легкость, а мышцы – расслабленность.

Парная баня или сауна один раз в неделю (если нет противопоказаний) будет способствовать нормализации обмена веществ и выведению солей из организма.

*Внимание!*

*Баня противопоказана при острых формах всех заболеваний, ревматизма в том числе, острых повреждениях, травмах.*

## **Традиционные народные советы**

### **♦ Рецепты банных отваров**

✓ Можно использовать смеси, куда входят пиво, квас, спиртовые настойки. Например, отвар из листьев березы, липы и можжевельника, взятых в равных частях. В готовый раствор добавьте 1/2 стакана пива или кислого кваса, по 1 ч. л. спиртовой настойки эвкалипта, перечной мяты и тертого мускатного ореха.

✓ Отвар из листа крапивы двудомной, коры ивы, цветков бузины, корня петрушки, взятых в равных частях. Кроме поддачи на каменку можно также выпить в бане 1 стакан этого отвара во время отдыха.

✓ Смешайте в равных количествах траву чабреца, ромашки аптечной, зверобоя, цветов бузины черной. Используйте как отвар для поддачи на каменку.

✓ Смешайте кору березы, кору осины, кору дуба в соотношении 10: 10: 1. Используйте отвар для поддачи на каменку.

✓ Смешайте в равных количествах корень валерианы, траву пустырника, семена укропа и тмина. Кроме поддачи на каменку можно пить в бане как обычный чай. Этот чай окажет и успокоительное действие.

✓ Смешайте по 5 частей травы тимьяна и травы душицы, 3 части плодов шиповника, 2 части листьев ежевики. Поддавайте отвар на каменку по общим правилам. Он подойдет и как обычный чай.

### **♦ Рецепты травяных напитков и чаев**

✓ Возьмите 20 г березовых почек на 100 мл спирта (70°). Настаивайте 3 недели. Отожмите, отфильтруйте и храните в темном сосуде в прохладном месте подальше от света.

*Принимайте в бане 3 раза по 15–30 капель на 1 ст. л. воды. Наружно можно применять для втирания при артрите и ревматизме.*

При болях в поясничной области после бани и парилки наши предки выпивали кружку укропного отвара.

✓ Заварите 1 ст. л. семени укропа в 1 стакане кипящей воды. Процедите и выпейте маленькими глотками. Укропный отвар запивали наваром из сухой малины. Заварите 2 стаканами кипятка 4 ч. л. листьев или плодов малины, настаивайте час. После того, как выпиты оба напитка после бани, укрывались полусубком, чтобы сильно пропотеть, и отдыхали.

✓ Сок земляники: ягоды засыпьте сахаром в соотношении 5: 1. Настаивайте 5 часов, процедите. Храните сок в эмалированной посуде.



*Пейте в бане свежий сок по 1/2 стакана 2–3 раза.*

✓ Настой листьев брусники: 1 ч. л. листьев брусники залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте, укутав, в течение часа, процедите.

*Принимайте в бане по 1/2 стакана 2–3 раза.*

✓ Настой земляники лесной: 1 ст. л. измельченных листьев или 1 ст. л. сушеных плодов земляники лесной заварите 1 стаканом кипятка, как чай. Настаивайте 10 минут.

✓ ✓ *Пейте в бане по 1 стакану 2 раза.*

✓ Смешайте 1 ч. л. травы мелиссы и 1 ч. л. корок апельсина. Эту смесь заварите 1 стаканом кипятка, плотно закройте. Настаивайте 10 минут, процедите, добавьте 1 ч. л. аптечного препарата настойки валерианы.

*Принимайте по 1 стакану 2–3 раза в день вприкуску с натуральным медом. Этот чай окажет успокоительное действие. После посещения парной и теплой ванны выпейте горячего чая с медом и лягте, тепло укрывшись.*

#### ♦ При болях в спине, радикулите

✓ Смешать 0,5 л водки, 1 флакон тройного одеколона, 5 флаконов настойки мяты (аптечная упаковка), 1 пачка (10 г) лаврового листа, 1 стакан шелухи кедрового ореха, настаивать 10 дней, процедить.

*Растирать больные руки от плеча до кисти во время приема банной процедуры.*

✓ Взять лист мать-и-мачехи, сторону «мать» смазать сметаной и приложить к больному месту сразу после бани, прикрепить как компресс. Повязку не снимать, менять утром и вечером. Хорошо лечит «шишки», синяки, ушибы.

✓ Смешайте и измельчите в порошок 6 частей лаврового листа и 1 часть игл можжевельника. Этот порошок разотрите с 12 частями свежего сливочного масла.

*Мазь применяйте в бане для втирания как обезболивающее, успокоительное средство.*

✓ Мазь из шишек хмеля: 1 ст. л. порошка из шишек хмеля разотрите с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

*Смазывайте перед посещением парной болезненные места при остеохондрозе, ревматизме, подагре, боли в пояснице.*

✓ 1 ст. л. цветочных корзинок полыни цитварной залейте в термосе 1,5 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите.

*Применяйте в бане для втирания как наружное обезболивающее средство.*

✓ 1 стакан цветков сирени настаивайте на 500 мл водки несколько дней. Растирайте в бане больные места.

#### ♦ Рецепты целебных мазей, настоев и компрессов

✓ Смешайте 30 г сока редьки, 20 г меда, добавьте немного соли. Смесь залейте 1 стаканом водки. Настаивайте сутки.

*Используйте для натирания суставов в парной.*

✓ Мазь из травы донника, хмеля и зверобоя: смешайте и тщательно измельчите по 10 г каждого компонента. Добавьте 50 г вазелина и тщательно разотрите.

*Втирайте в суставы в парной.*

✓ Залейте 500 мл водки 100 г плодов жостера слабительного. Настаивайте 12 дней, процедите.

*Натирайте суставы в парной.*

✓ 50 г отборного чеснока (1–2 головки) измельчают и смешивают с 500 мл яблочного либо обычного уксуса. Настаивают в темном месте 24 часа.

*Смазывают место ушиба.*

✓ Для ускорения рассасывания отеков после ушибов рекомендуют пить настойку из отвара корня шиповника. Для этого 25 г корня кипятят 20 минут в 0,5 л воды, добавляют 25 г

коньяка.

*Пьют утром и вечером по стакану этой смеси.*

✓ Полезно втирать в место ушиба мазь из сирени и вазелина. В Тверской области этот рецепт имеет свою интерпретацию: утром, на росе, нарывают цветки крупной темной широколистной «турецкой» сирени, забивают ими майонезную баночку и заливают растопленным вазелином (около 100 г).

*Втирают в место ушиба во время банной процедуры.*

♦ **Оздоровление позвоночника** в русской бане, особенно снятие болей, может быть эффективным, если париться вдвоем с соблюдением ряда требований.

✓ Перед баней следует запастись двумя вениками (березовым и одним из следующих – дубовым, можжевельным, крапивным). Войдя в парную, надо разогреть тело постепенно, без использования крайне высокой температуры. Затем пациент укладывается на парильную полку и помощник бьет его березовым веником, предварительно смоченным сначала в холодной, а затем в горячей воде.

✓ При этом «венечном массаже» веник в последний момент несколько задерживается в руке парящего, чтобы не допустить хлестких ударов. Парят несколько минут, добиваясь выхождения пота и очищения организма от шлаков. Одновременно разогреваются мышцы и снимаются мышечные блоки, вызывающие боли.

✓ Затем, после небольшой передышки спину обрабатывают дубовым веником (достигается закрытие кожных пор), либо можжевельным веником или крапивным (оказывают противомикробное действие).

✓ После процедуры во время отдыха не рекомендуется обмывание холодной водой (чтобы избежать обострения). Сразу после обмывания теплой водой следует насухо вытереться махровым полотенцем и завернуться в сухую простыню. После десятиминутного отдыха можно одеваться.

#### ♦ **Обтирания**

Больным с поражением суставов во время банной процедуры проводят обтирания. При первых процедурах ограничиваются верхней частью туловища, затем процедуру расширяют, вплоть до обтирания всего тела. Продолжительность частичной процедуры – до 2 минуты, общей – до 5 минут. Начальная температура воды – 32 °С, постепенно ее снижают до 25 °С.

Проведение процедуры: водой смачивают мохнатое полотенце или чистую варежку из шерстяной ткани, хорошо отжимают и обтирают части тела больного, поочередно обнажая их. Можно начать с рук, затем перейти на спину и грудь. После влажного обтирания все тело обтирают сухим полотенцем до порозовения кожи. Для усиления реакции кожи в воду добавляется немного яблочного уксуса, одеколона, раствора хвойного экстракта.

С помощью этой процедуры очищают и освежают кожу, нормализуют функцию покровных тканей, суставов, активизируют работу мышц.

#### ♦ **Влажное обертывание**

Подобное средство применяют сразу после бани. Обертывание производится в кровати и, чтобы предохранить от влаги постель, подкладывают полотно, а потом шерстяное одеяло.

✓ Намоченный и выкрученный кусок ткани (простынь), сложенный в 2–4 раза, раскладывается так, чтобы он был достаточной длины.

✓ Потом ложатся на спину в постель на приготовленный компресс, закладывают одеяло на бока и прикрывают еще периной для предохранения от доступа воздуха.

✓ Компресс надо держать около 3/4 часа, а при более долгом употреблении его снова смачивают.

## Закаливание организма

Еще великий средневековый врач Авиценна в своих трактатах большое значение придавал закаливанию организма, особенно купаниям в холодной воде:

«Купание в холодной воде полезно для людей, достигших зрелости (не стариков и детей), натура которых совершенна. Такой человек не должен страдать несварением желудка, рвотой, поносом, бессонницей, катарам. Тело его должно быть бодрым, движения легкими. Купания в воде могут преследовать различные цели. Так, например, если нужно укрепить кожу и удержать в теле прирожденную теплоту, то купание в холодной воде нужно проводить после горячей воды, при этом температура холодной воды не должна быть слишком низкой».

О том, что и как делать, чтобы укрепить здоровье, повысить иммунитет, о различных видах закаливающих процедур вы прочитаете в этой главе.

## Закаливающие процедуры

Современными учеными доказано, что на разных людей одни и те же условия внешней среды оказывают различное действие. Рассмотрим подробнее этот вопрос.

### Индивидуальное ощущение тепла

Окружающая среда, воздействуя на кожу, создает ощущения тепла, прохлады или холода. Но эти ощущения достаточно субъективны. Так, воздух при относительной влажности 20 % и температуре 33 °С создает такие же тепловые ощущения, как насыщенный влагой воздух при температуре 25 °С.

Температурная чувствительность у людей неодинакова. Она по-разному воспринимается, например, ослабленными людьми. По чувствительности к температурным воздействиям в первом приближении людей можно разделить на два типа:

✓ *малочувствительные люди*. Это достаточно тренированные личности с более совершенными и быстрыми приспособительными реакциями на неблагоприятные изменения погоды, перепады температур окружающей среды. У этих людей, как правило, более высокая средняя температура кожных покровов. Они устойчивы как перегреву, так и охлаждению и быстро приходят в норму;

✓ *чувствительные и высокочувствительные люди*. Для них характерна более низкая средняя температура тела, пониженная температура стоп, кистей рук, пальцев, ушных раковин, носа. Температура тела у них претерпевает значительные колебания в течение суток. Эти люди с трудом восстанавливают общую температуру тела и при охлаждении, и при согревании.

## Воздух

Воздух, которым мы дышим, при отсутствии загрязнения атмосферы представляет собой биологически очень эффективную смесь азота (78,09 %), кислорода (20,95 %), аргона (0,93 %) и углекислого газа (0,03 %).

Особенно важно для организма присутствие в воздухе кислорода. Потребление его в течение года происходит неравномерно: оно повышается на 1 % в холодные сезоны – зимой и весной. Минимум кислорода потребляется в июле, максимум – в январе.

В атмосфере, кроме перечисленных газов, всегда содержится взвесь твердых и жидких веществ – от дымов и различной пыли до целого набора микробов и вирусов. Эти частицы могут быть опасны для здоровья сами по себе, а могут впитывать (адсорбировать) различные соли и другие раздражающие организм человека вещества.

Поскольку закаливание человека чаще всего проводится на свежем воздухе, на природе, то следует знать о влиянии температуры воздуха на организм.

#### **Различают три группы погоды:**

- ✓ безморозные,
- ✓ погоды с переходом температуры через 0 °С,
- ✓ морозные погоды.

Большое значение в поддержании температурного баланса организма играют относительная и абсолютная влажность воздуха и колебания этих показателей.

Показатель относительной влажности характеризует степень насыщения воздуха паром по сравнению с предельной стопроцентной насыщенностью. При влажности до 60 % воздух считается сухим, при 61–75 % – нормальным, при относительной влажности более 70 % его называют влажным. Если при температуре 10–15 °С влажность воздуха приближается к 100 %, то такой воздух считается сырым, а при более высокой температуре – перенасыщенным влагой.

В переходные сезоны сырой воздух с высоким процентом влажности и относительно низкой температурой усиливает теплоотдачу и затрудняет выделение паров воды через легкие. Известно, что охлаждающее действие насыщенного водяными парами воздуха при одной и той же температуре и влажности больше, чем сухого, почти в четыре раза.

С гигиенических позиций комфортными условиями считают относительную влажность воздуха 50–70 % при температуре 18–20 °С.

### **Ветер**

Интересно, что большое влияние на индивидуальное восприятие температуры окружающей среды имеет ветер. Мощное охлаждающее воздействие ветра приводит к рефлекторному изменению функции рецепторов кожи и слизистых оболочек дыхательных путей. Дующий в лицо ветер способен вызвать у людей с заболеваниями сосудов спазм мелких артерий и вен, что может приводить к болевым приступам.

Ветер не только усиливает испарение влаги с поверхности кожи, охлаждая ее, но и активно воздействует на ее рецепторы.

Поэтому может измениться реакция на действие атмосферного давления и на другие механические воздействия на кожу. Если скорость ветра велика, он способен угнетать физиологические функции органов и систем, при малых же скоростях – закалять и тренировать организм.

Задумывались ли вы, почему мы дрожим на холоде и появляется «гусиная кожа»?

А ведь это физиологическая реакция организма – защитный рефлекс. Чтобы сохранить на холоде нормальную температуру тела, мышцы начинают сокращаться быстрее, чем обычно, увеличивая теплопродукцию более чем в два раза.

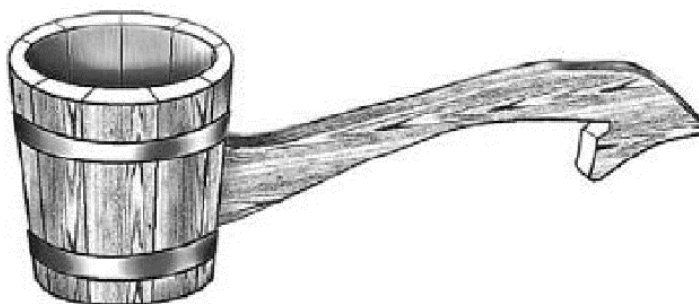
Неравномерное обдувание кожных покровов ветром является своеобразным «термическим массажем», поскольку в таких условиях температура кожных участков может снизиться или повыситься за короткое время на несколько градусов.

Повторение температурно-воздушного массажа вызывает закрепление ответных реакций организма и тем самым способно оказывать закаливающее воздействие.

### **Целительный жар парной**

Какова же реакция организма человека на воздействие парной? Термические раздражители оказывают рефлекторное и гуморальное воздействие на кожу и подлежащие ткани. Под действием умеренного тепла происходит расширение сосудов, увеличение скорости обменных процессов.

Под влиянием тепла усиливается защитная функция организма, повышается клеточная проницаемость. Ускорение биохимических процессов, повышение клеточной проницаемости и улучшение кровоснабжения тканей сопровождается стимуляцией регенерации тканей, в том числе мышечной, костной, соединительной и других. Кратковременное воздействие теплом вначале повышает возбудимость нервной системы, а в дальнейшем снижает ее. Воздействие тепла на сердечно-сосудистую систему вызывает учащение сердечных сокращений, усиление сердечной деятельности. Необходимо отметить, что улучшение кровообращения в почечных артериях вызывает усиление мочевыделения.



### **Программа закаливания**

Закаливание следует начинать с составления программы действий: чем заниматься в первую очередь – обливанием, плаванием, обтиранием снегом, моржеванием. Также надо подобрать соответствующую одежду, пересмотреть режим питания, рацион. Обязательно проконсультируйтесь с врачом о том, какими видами вам можно заниматься, а какие противопоказаны. Не исключено, что моржевание, как одна из самых «жестких» процедур, вам опасно. Осторожность, дозированность, мера – вот основные принципы закаливания.

Главные из всех видов закаливания – водные процедуры, в академической медицине даже существует термин гидротерапия. Так называют воздействие на человеческий организм водой с целью лечения или закаливания. Вода может быть как в чистом виде, так и с различными добавками. Проводится этот вид закаливания в форме обливания, обтирания, обертывания, применения различных душей с разной температурой и напором воды. Используются купания в бассейне, ванны и другое воздействие водой на тело. С профилактической и лечебной целью применяются ванны с добавками скипидара (ванны Залманова), лечебных цветосборов, минералов, солей и прочего. Применяются ванны с разной температурой, гидроусиление, а также использование глубоководных бассейнов для лечения различных заболеваний опорно-двигательной системы.

Водные процедуры сводятся к воздействию воды на различные участки тела или всего организма для восстановления здорового кровообращения в сосудах, капиллярах и стимуляции обмена веществ. Водолечение приводит к исцелению практически от всех заболеваний. Чередованием состояния воды укрепляется ослабленный организм, восстанавливаются иммунная и эндокринная системы.

Знаете ли вы, что, находясь в водной среде, человеческий организм весит всего 10 % от своего веса на воздухе, и это также можно использовать при лечении заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, сердечнососудистых и прочих.

При наличии незначительных, не перешедших в категорию хронических, заболеваний и просто желающим поддержать свое здоровье необходимо применять водолечение в домашних условиях и, особенно, во время банной процедуры.



*Желающим поддержать свое здоровье необходимо применять водолечение в домашних условиях и, особенно, во время банной процедуры. И только потом можно выходить из дома, чтобы окатиться ведром холодной воды.*

*На заметку!*

*При закаливании необходимо помнить главное – не спешить, проявлять умеренность, терпение, иметь веру и желание.*

## **Закаливание водой**

Закаливание есть способ «обучения» организма правильному реагированию на холод или иной фактор внешней среды. Получив новую информацию о внешней среде, постепенно познавая ее, организм учится правильно на нее реагировать.

### **♦ Основные правила закаливания:**

- ✓ снижение температуры и увеличение времени процедуры должно быть последовательным и постепенным;
- ✓ процедуры необходимо проводить систематически, без больших перерывов;

✓ желательна комбинация разнообразных закаливающих факторов.

**Летом** закаливание водой осуществляется посредством купания в открытых или закрытых водоемах при температуре воды не ниже 20 °С. Температура воздуха не должна быть ниже 18–20 °С. Купание можно повторять 2–3 раза через 1,5–2 часа. Начинают купание с 5 минут, постепенно увеличивая время пребывания в воде на 1–2 минуты, и доводят время процедуры до 10 минут, не увеличивая его в дальнейшем.

**Осенью** рекомендуются ежедневные утренние обтирания тела влажным полотенцем, обливания водой, контрастный душ. Температура воздуха в помещении, где проводятся процедуры, должна быть около 20 °С. Начинают водные процедуры, используя теплую (около 30 °С) воду, постепенно снижая ее температуру через каждые 5–6 дней на 1–2 °С и доводя ее до 22–20 °С. Продолжительность обливания – около 1,5 минуты. При посещении бассейна продолжительность купания сначала должна быть 1,5–2 минуты и в дальнейшем ее можно довести до 10–15 минут.

Перед сном рекомендуется обливание стоп или колен прохладной водой с последующим их растиранием полотенцем. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура.

Контрастные водные процедуры в домашних условиях начинают с температуры воды не ниже 30 °С. Постепенно в течение недели температуру снижают до 20 °С.

*Контрастная ванна* – великолепное закаливающее средство.

Процедура проводится следующим образом. В ванну наливают воду (приятной температуры). Больной ложится в нее. Через 5 минут, когда он согреется, быстро садится на перекладину. Вынимает ноги из воды, опираясь ими на внутренний край ванны, быстро обливается (или его обливают) из душа холодной водой (начиная с ног). После этого сразу же ложится в теплую ванну (в нее добавляют немного горячей воды) и через 5 минут обливается снова.

Каждый раз согреваться в ванне, чтобы не было чувства озноба. А каждое холодное обливание начинать надо с ног. Потом очень быстро обливать все тело.

После 5–6 чередований появляется чувство легкости в груди, знакомое всем, кто ходит париться в баню. Завершать процедуру необходимо прохладным обливанием, тщательным растиранием всего тела, отдыхом и потогонным питьем.

*Контрастный душ* может заменить ванну.

Вначале поливают себя горячим душем приемлемой температуры; согревшись, переключив кран, быстро обливаются (начиная с ног) более холодной водой так, чтобы перепад температуры был чувствителен. Затем снова теплый душ, чуть горячей первого, и снова более прохладное обливание. Повторяют это 5–6 раз до появления ощущения бодрости. Закончить надо в обязательном порядке прохладным обливанием, после чего тщательно растереться, лечь в постель и попить потогонный чай с медом и лимонным соком.

Контрастные ванны и душ – и это следует подчеркнуть – наиболее показаны тем больным, которые ранее пользовались ими для закаливания. У незакаленных, неподготовленных детей и взрослых применение контрастных процедур во время острого респираторного заболевания может вызвать обострение хронического, вяло текущего процесса. Для детей, которых обычно сильно кутают, лучше рекомендовать различные обертывания. Применение холодной воды при высокой температуре тела возможно для крепких людей.

**Зимой** водные процедуры проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Утренний душ или обтирание тела влажным полотенцем начинают при температуре воды 35 °С. Через каждые 5–7 дней ее постепенно снижают и доводят до 24 °С. При этом длительность водной процедуры не меняется и остается в пределах 1–1,5 минуты.

Обливание водой стоп – хорошая закаливающая процедура, которую рекомендуется

проводить за 2 часа до сна. Начинают обливание водой, нагретой до температуры тела, постепенно понижая ее до 20 °С.

Купание в закрытых бассейнах зимой начинают с 2 минут и доводят за 2–3 недели до 15–20 минут. Купание не должно вызывать чувства озноба и перенапряжения.

**Весной** с целью закаливания проводят утренние обтирания конечностей, шеи, туловища. Затем начинают обливание водой частей тела или всего туловища, начиная с исходной температуры воды 35 °С. Понижая температуру воды постепенно (через 1–3 дня) на 1 °С в течение 2–3 недель, ее доводят до комнатной температуры. Обливания в течение 2–3 минут лучше проводить утром, после физических упражнений или не позднее чем за 1,5–2 часа до сна. После водной процедуры вытираются насухо махровым полотенцем.

Время купания в бассейнах увеличивают постепенно, начиная с 2 минут, и доводят его за 3–4 недели до 15 минут. После выхода из воды принимают теплый душ и тело растирают полотенцем до ощущения легкого тепла.

Контрастные души принимают в течение 5–7 минут, используя поочередно прогревание водой с температурой 30–35 °С и постепенно снижая ее сначала до 28 °С (4–6 циклов), а затем доводят до 20 °С.

Хождение босиком по росе, снегу, мокрым камням, а также купание в холодной воде – эффективные способы закаливания.

Используя высокую теплопроводность воды, с ее помощью можно сжигать излишки жиров. 15-минутное купание в 20-градусной воде заставляет организм дополнительно выделять 100 килокалорий тепла, которое вырабатывается за счет утилизации жировых отложений. Прохладные водные процедуры способны усиливать аппетит, успокаивать центральную нервную систему.

Отличная тренировка сосудов, улучшение защитных функций кожи и усиление активности других органов достигаются чередованием холодных и тепловых водных воздействий на организм.





*Хожение босиком по только что выпавшему снегу – прекрасный способ закаливания.*

## **Купание**

Купание – самая распространенная оздоровительная процедура, доступная широкому кругу людей при наличии реки, озера, моря, искусственного бассейна. Купание в прохладной воде обычно осуществляется при температурах от 18 до 22 °С. Если купаются два раза в день, то разница температур воды может достигать 1–7 °С.

Купаться рекомендуют через 1,5 часа после легкого завтрака. Незакаленным людям не рекомендуется начинать купание в воде с температурой меньше 20 °С. Купаться лучше обнаженным. Входить в воду лучше сразу, предварительно смочив водой руки и лицо. В прохладной воде обязательно нужно двигаться (плавать). Нельзя входить в прохладную воду вспотевшим. При купании больных необходимо учитывать возможность трехфазной реакции на холод.

Поскольку при купании температура воды ниже, чем температура тела, на 10–18 °С, в первое время после погружения в воду кожная температура понижается на 3–10 °С (общая температура тела снижается всего на 1 °С), наблюдаются сужение сосудов, побледнение кожи, первичный озноб. В первый момент (первая фаза реакции) происходит задержка

дыхания, затем наблюдаются его углубление, учащение пульса, повышение артериального давления.

Физиологические показатели в воде возвращаются к исходному уровню через несколько минут. Наступает вторая фаза реакции на купание. Вследствие расширения сосудов ощущается прилив крови к коже из внутренних органов. Нарушенное тепловое равновесие восстанавливается усилением обмена веществ, повышением потребления кислорода и продуктов тепла. Если купание оканчивается в эту фазу, то после него человек ощущает прилив сил, бодрость, успокоение. Кожные покровы розовеют. Возникает чувство приятного согревания и прилива сил. Даже небольшой ряд последовательных процедур купания улучшает кожное дыхание и обменные процессы в коже. Она становится упругой, эластичной, теряет избыточную влагу, исчезает избыточное отделение пота. Плавание всегда сопровождается нагрузкой на мышцы, их тренировкой, следовательно, тренировкой нервномышечного аппарата и всей нервной системы. Купание тренирует мышцу сердца. После этой процедуры отмечается ее усиление и увеличение времени сокращения в период изгнания крови (систола). Усиление кровообращения, активизация процессов дыхания приводят к усилению функции пищеварительного аппарата и органов выделения.

В случае передозировки процедуры возникают неблагоприятные реакции третьей фазы: спазм и паралитическое расширение сосудов, вторичный озноб, появляются разбитость, чувство потери аппетита, вялость, бессонница, другие последствия истощения терморегуляторных механизмов.

Наиболее внимательно следует относиться к купанию детей, поскольку их терморегуляторные механизмы несовершенны. Особенно быстро переохлаждаются дети в возрасте до 1 года. Купать в открытых водоемах их не следует. Разрешать купание можно с 3–6-летнего возраста. В возрасте 4–5 лет рекомендуется начинать обучение ребенка плаванию.

Перед началом купаний организм ребенка нужно постепенно приучать к воде и переменам температуры. С этой целью предварительно, в течение нескольких дней, проводят короткие курсы обтираний и обливаний. Купание ребенка начинают с 1–2 минут, постепенно увеличивая, но никогда не следует доводить процедуру до появления вторичного озноба.

Если после нескольких купаний у ребенка нарушается функция кишечника, появляются возбудимость, раздражительность и плохой сон, купание следует прервать на несколько дней.

## **Плавание**

Плавание дает возможность наибольшего «развития» легких. У профессиональных пловцов самые большие цифры жизненной емкости легких – до 7 л (раза в два больше нормы). А жизненная емкость легких (их объем) считается одним из основных показателей здоровья человека. Плавание хорошо еще и тем, что сопровождается большим расходом энергии. Немаловажным также является тот факт, что плавание в плане комфортности, получаемого от него удовольствия стоит на первом месте среди всех других видов физических нагрузок.

Помимо «мышечной радости» водная среда совершенно по-особому воздействует на тело: легко массирует кожу, прорабатывает каждую мышцу, подкожные капилляры и нервные окончания. Этот нежный массаж почти неощутим, но при скольжении по воде вполне явственны мягкие поглаживания теплой волны. Когда подобный, едва заметный массаж длится достаточно долго – почти час (время длительности одного сеанса в бассейне), то эффект от него не вызывает сомнений: улучшается настроение, уходит усталость.

Еще один важный оздоровительный фактор в плавании – закаливание. У постоянных посетителей бассейна за год занятий число заболеваний верхних дыхательных путей снижается в десятки раз. А снижение болезней – это и есть продление жизни. Те, кто регулярно ходит в бассейн, отличаются молодой осанкой, подтянутостью и легкой походкой.

Это, несомненно, влияние плавания, при котором тело находится в горизонтальном положении и при каждом взмахе рук как бы вытягивается вперед, и позвоночник постепенно расправляется, межпозвоночные диски чуть растягиваются, сбрасывая груз лет, придавивший и деформировавший их.

В естественных условиях плавание, или точнее – купание в природных водоемах доступно только летом. Цивилизация же дает возможность посещать бассейны круглый год и поддерживать свой организм в хорошей форме.

## **Особенности холодových процедур**

К этому виду процедур относятся обливания холодной водой, обтирание снегом, «купание» в сугробе, плавание в холодной воде, моржевание.

Практика показала, что важнейшим результатом холодной процедуры является формирование у человека готовности к отражению не только любых негативных воздействий из окружающей среды, но и к очищению и коррекции внутренних нарушений, в том числе и на клеточном уровне. Экстремальное дозированное воздействие холода восстанавливает и тренирует утраченные в процессе цивилизации способности организма к самозащите и самоочищению.

### **Снежный массаж**

Многими любимая закаливающая процедура – обтирание снегом. Когда после жарко натопленной бани закаленный человек выходит на снег, то холода почти не ощущается. Наоборот, чувствуется разливающаяся по телу горячая волна.

Приступаем к растиранию снегом. При недостаточной уверенности в себе можно ограничиться растираниями лица и рук, включая предплечья. Если вы хорошо закалены, то можно растереть все тело короткими штриховыми или круговыми движениями (желательно вдоль массажных линий).

При местном воздействии снега на кожу она розовеет, а у полнокровных людей даже краснеет, становится очень теплой на ощупь. Это значит, что сосуды кожи расширились, капилляры наполнились новой порцией крови. Повышается тонус мышц, усиливается обмен веществ, значительно улучшается терморегуляция, сгорают «лишние» жиры и углеводы. Все перечисленное оказывает возбуждающее действие на нервную систему. В этот момент от одного только прикосновения снега к коже можно испытать настоящий жар.

Резкая смена температур – не просто гимнастика для сосудов: расширяясь и сужаясь попеременно, гоня кровь то к сердцу, то к периферии, сосуды становятся эластичными, омолаживаются. Учащается сердечный ритм. А потом происходит самое главное – тело приобретает состояние «невесомости». В кровь начинают усиленно поступать гормоны радости – эндорфины.

Тот, кто хоть раз ощутил это блаженство, уже никогда не откажется ни от бани, ни от волшебного воздействия, вызванного попеременно теплом и холодом.

*Внимание!*

*Показана эта чудодейственная процедура далеко не всем. Особенно это касается людей, которые часто простужаются, раньше никогда не закалялись, недавно перенесли тяжелую болезнь и т. д.*

Что же, эти люди навсегда лишены возможности после жаркой бани окунуться в снежный сугроб?

Нет. Постепенно закаливая себя, начиная со щадящих способов, поэтапно увеличивая время пребывания и в парной, и на холоде, можно добиться, что никакие морозы, никакие

перепады температур будут не страшны.

Возможности человека безграничны. Последователи тибетских йогов, усевшись на ледяной площадке, высушивают на себе мокрые простыни. Нам до этого, конечно, далеко. Но то, что никакие простуды вам будут нестрашны, – это точно.

И не только простуды. Большинство болезней отступает перед комплексным воздействием обжигающего холода и мягкого, проникающего жара. Когда перестанете ощущать от снега удовольствие – пора заканчивать. Тело само подскажет.

Ощувив могучий энергетический всплеск, возвращайтесь в баню, в мыльное помещение. Вытираться не надо. Пусть растаявший снег увлажнит кожу. К тому же вода обладает способностью выравнивать энергетическую структуру тела.

Холодовые процедуры – не самоцель, а метод, требующий от исполнителя «ювелирной» точности.

Иногда можно видеть, как люди обливаются после парной на улице ледяной водой, стоя прямо на снегу. Что ж, по снегу босиком ходить очень полезно. Что же касается ледяной воды, то для очень многих это опасно, особенно если лить ледяную воду сразу на голову. Не всякие сосуды выдержат такую нагрузку. Гипертоникам, например, нужно быть очень и очень осторожными. Общих для всех рекомендаций не существует. Для кого-то такие обливания – прекрасный способ сохранить здоровье.

Некоторые любители бани, экстремалы, любят броситься после парилки в сугроб и «принять снежную ванну». Вместо сугроба можно окунуться и в холодный бассейн. Кстати, «купание» в сугробе, как ни странно, процедура более щадящая, чем пребывание в ледяной воде.

Она в короткие сроки способна приучить кожу к холоду. После снежной закали и в прорубь нырнуть не страшно.

## **Растирание льдом**

Если наступило лето, и на улице снега давным-давно нет, то можно обтираться льдом, но только не обычным, а приготовленным по особому рецепту из структурированной воды.

Многие знают, что из растопленного снега получается «мягкая вода», которая очень полезна для кожи. Обычная водопроводная вода не обладает нужными нам качествами. В ней много солей, да и по структуре она не самая лучшая. Поэтому лед для обтирания мы приготовим сами из структурированной воды. Для этого понадобится качественная природная вода.

## ***Виды природной воды***

Природная вода бывает разных видов. Самая лучшая – это **речная** или **родниковая** вода, та, которая течет по направлению на восток, особенно вдали от истока. Далее по качеству следует вода, текущая на север. Текущая вода на запад или на юг – некачественная, особенно при южном ветре. Вода, стекающая с возвышенных мест, при прочих равных условиях предпочтительнее равнинных.

Лучшая родниковая вода – та, что протекает по чистой земле или по каменистой поверхности, она лучше предохраняется от гнили. Хорошая и качественная вода идет от родников, открытых солнцу и ветру, и в потоке, проходящем по глинистому руслу, поскольку глина очищает воду, забирает у нее посторонние примеси, делает ее прозрачной. Глина должна быть чистой, без примесей ила, солей.

**Вода колодцев** и подземных каналов хуже родниковой, так как она состоит из «спертых» вод, в течение долгого времени смешивалась с частицами земли и гнилью.

**Дождевая вода** хорошо усваивается организмом и содержит минимальное количество вредных примесей. Она способствует более качественному перевариванию и усвоению пищи. Сохраняет влагу кожи и поддерживает ее кислотность в допустимых пределах. Но все

это относится к чистой дождевой воде. К сожалению, в современных экологических условиях дождевая вода содержит много вредных примесей. Каждый слышал о «кислотных дождях». Поэтому сейчас в пригородных поселках, вблизи заводов, фабрик, больших автомобильных трасс дождевую воду нельзя не только пить, но даже мыть в ней голову и стирать белье.

**Вода снеговая** очень холодна, пить ее не рекомендуется, так как тепло желудка с трудом согревает ее. Снеговой водой также следует пользоваться с осторожностью из-за возможного наличия в ней примесей. Хороша вода чистого водоема, открытая снегу, солнцу, ветру.

**Вода стоячая**, то есть в прудах, озерах, закрытых водоемах, может быть заселена различными микроорганизмами и несет отрицательную энергетику. По сути своей это мертвая вода. От стоячей воды могут возникнуть опухоли, язвы, различные кожные заболевания.

**Болотная вода** крайне опасна. Она вызывает заболевания селезенки, истончает брюшные стенки, блокирует работу внутренних органов, способствует «высыханию» конечностей. Болотная, стоячая вода повышает чувство голода и жажды. Люди, постоянно пьющие этот вид природной воды, часто страдают психическими заболеваниями, нарушениями работы дыхательной системы.

**Природная железистая вода**, то есть с повышенным содержанием железа, обладает рядом целебных свойств. Купание в такой воде помогает при нервных расстройствах, параличе, анемии, головных болях, простудных заболеваниях, усиливает половую потенцию. Вода с повышенным содержанием серы уменьшает боли в суставах, рассасывает бородавки и наросты на коже.

**Вода жесткая** отличается от других наличием в ней солей кальция и магния. Эта вода нежелательна как для приема внутрь, так и для наружного применения. Она плохо усваивается организмом, откладывается в нем в виде шлаков, страдают сосуды и суставы.

Определить степень жесткости воды несложно: достаточно обратить внимание, как в ней пенится мыло и образуется осадок при кипячении и отстое. Налет на чайнике и недостаточное действие мыла указывают на повышенную жесткость. Чтобы снизить жесткость, надо воду перед любым использованием кипятить.

Можно для льда использовать мягкую талую воду и другие структурированные виды воды: омагниченную, шунгитовую, «белого ключа» и др. Рассмотрим основные рецепты.

### *Рецепты приготовления воды для льда*

#### ♦ Мягкая, талая вода

Для ее получения понадобится вода и эмалированная кастрюля. Наливаем качественную природную воду в кастрюлю и ставим в морозильную камеру. Когда вода покроется тонкой коркой льда, вынимаем. Снимаем лед и выбрасываем. Эта замерзающая быстро вода нам не нужна. Кастрюлю с водой снова ставим в морозильную камеру. Когда вода полностью заморозится, то кастрюлю надо поставить в теплое место. Ту воду, что сразу оттаяла, тоже сливаем. Что осталось – это и есть лед, из которого получают талую воду.

#### ♦ Омагниченная вода

Получается при пропускании через магнит. От этого вода приобретает определенную внутреннюю структуру и заряд. Все вместе это стимулирует жизненные процессы в организме животных и растений. Например, деревья гораздо лучше плодоносят при поливе их омагниченной водой. Особенно рекомендуется применять ее в тех случаях, когда организму требуется повышенное количество энергии: во время голодания, тяжелых тренировок, болезней, тонизирующих ванн.

#### ♦ Очищение воды

Как же активировать и очищать воду в домашних условиях? Наливаете в герметически закрытый сосуд три литра обычной подслащенной воды (1 десертная ложка сахара на литр). Выпариваете два литра и собираете конденсированный дистиллят в стеклянную банку, попутно пропустив его через активированный уголь. На выводной трубке, откуда дистиллят капает в банку, помещаете магнит и под банку также подкладываете плоский магнит. Северный полюс того и другого магнита должны быть повернуты к воде.

#### ♦ Крещенская вода

В праздник Крещения Господня происходит удивительное событие: в результате исключительного взаиморасположения друг относительно друга космических тел вся вода на земном шаре становится структурированной. Набранная в этот день из естественных водоемов, она может стоять очень долго и обладает целебными качествами. Ею можно запастись на целый год, если имеете большую морозильную камеру.

#### ♦ Вода «белого ключа»

Эта вода (94–96 °С) получается, когда бурной цепочкой всплывают пузырьки, но вода в целом не кипит. В этот момент ее быстро охлаждают, помещая кастрюльку в проточную воду. В результате этого происходит интересный процесс «замораживания» внутренней структуры и энергии в воде. При переходе воды к точке кипения (переходе из одного фазового состояния – жидкого, в другое – газообразное) медленное (ламинарное) течение жидкости сменяется на быстрое (турбулентное). В процессе такой смены происходит изменение внутренней структуры воды. Во время резкого охлаждения эта высокоэнергетическая структура «замораживается», сохраняя все свои великолепные свойства.

#### ♦ Шунгитовая вода

Шунгит – минерал, внешне похожий на каменный уголь. В природе он находится в очень древних пластах земной коры. Приверженцы лечения шунгитом убеждены, что он не только оздоравливает, но и лечит, очищает и восстанавливает организм человека. Контакт воды с шунгитом образует водно-минеральный раствор, обладающий целебными свойствами. Шунгит очищает воду, обеззараживает ее, убивает кишечные палочки, нейтрализует хлорорганические соединения, аммиак, нитраты и соли тяжелых металлов.

Чтобы приготовить целебную воду, следует прокипятить шунгит в чистой воде в течение 10–15 минут, а затем поместить минерал в стеклянную емкость и залить холодной или горячей кипяченой водой из расчета: на 1 л воды 50–100 г минерала (зависит от качества шунгита, начинать всегда надо с 50 г, а затем доходить до 100 г). Дать настояться сутки, не накрывая емкость. По мере расходования на приготовления льда воду добавляйте.

### *Процедура растирания льдом*

Итак, мы имеем лед, правильно приготовленный из структурированной воды. Полученный лед надо расколоть на кусочки и использовать для растираний. Правила использования льда для обтирания такие же, как и для снега.

Как и после массажа снегом, кожу после ледяных обтираний вытирать не следует. Движения должны быть легкими, круговыми. Кожа после процедуры должна приобрести ровный розовый цвет, оставаясь при этом теплой.

Если кожа приобретает багрово-красный оттенок, становится холодной на ощупь, это свидетельствует о венозном застое, значит, вы перестарались. Нужно немедленно согреться. Однако не следует торопиться идти в теплую ванну или парилку. Разотритесь для начала прохладной водой. Затем встаньте под теплый душ. После этого уже можно идти в парную.

После обтирания льдом в заключение данного вида закаливания достаточно прогреть тело горячим паром не более 3–4 минут.

## Моржевание

Традиционно «моржеванием» называется купание в ледяной воде или проруби. Это один из сильнейших методов закаливания. Моржевание на Руси связано с одним из самых почитаемых церковных праздников – Крещением. Согласно Библии, Иоанн Креститель совершал очистительное омовение в водах реки Иордан. После того как Иисус принял крещение, вода приобрела особые свойства: она смывает грехи и становится нетленной. Выпадая на лютые январские морозы, российское Крещение также связано с символом воды.

В день Крещения люди устремлялись к ближайшим водоемам наполнить сосуды живительной влагой. Наиболее смелые окунались в прорубь, чтобы очиститься от грехов и ощутить бодрость духа.

До окончания XIX века моржевание было неизменно связано с крещенской традицией. В 1886 году купание в холодной воде было впервые описано в медицинской практике. Именно тогда вышла в свет книга баварского священника Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение». Автор на своем опыте испытал целебную силу воды: страдал от частых респираторных инфекций, но, окунувшись в холодные воды реки, избавился от недугов.

Сегодня учеными доказано, что частота простудных заболеваний при моржевании снижается в 60 раз, а не простудных – в 30 раз.



Моржевание с лечебной целью избавляет от многих заболеваний, включая радикулиты, гипертонию, гипотонию, туберкулез легких, сахарный диабет, хронические

желудочно-кишечные заболевания, воспалительные явления в половых органах, нарушение менструальных циклов, кожные заболевания и т. п.

Перед началом освоения системы моржевания обязательно надо освоить приемы психической саморегуляции. Это облегчит пребывание в особых экстремальных состояниях для всех систем организма. При этом выход на мороз раздетым и погружение в ледяную воду становится дозируемым, управляемым экспериментом над собой в неблагоприятной внешней среде.

Учеными доказано, что при «холодовом ударе» организм отвечает энергетическим стрессом, который может сопровождаться положительной или отрицательной эмоцией – в зависимости от начальной настройки и от способности к психической саморегуляции.

Энергетическая система организма резко повышает активность теплообразования. Психологический настрой позволяет не ощущать холод в воздухе и воде даже при сильном морозе.

После пребывания в ледяной воде холод некоторое время также не ощущается, а при несильном морозе даже наступает ощущение жара за счет продолжающейся выработки организмом большого количества тепла. Но через 10–20 минут наступает истощение ресурсов организма, появляются озноб и дрожь, они с тренировками уменьшаются. Согреваться в такие моменты можно активными движениями, в бане, в теплом помещении, в экстремальных случаях – возле костра.

Холодовые процедуры можно совершать во время специальных тренировок, также утром каждый день, вечером после работы, чтобы снять усталость, а также во всех тех случаях, когда под влиянием разного рода причин мы потеряли внутреннюю гармонию.

Все холодовые процедуры надо совершать с обязательным подключением психической саморегуляции, а не только через волевой акт. Специально пытаться усилить эффект за счет резких температурных контрастов тоже нецелесообразно.

Следует сказать, даже без предварительного обучения психической саморегуляции, моржевание спасло многих людей от тяжелых, считавшихся неизлечимыми болезней. Известно много случаев быстрого исцеления через этот прием, в том числе от респираторных заболеваний в острой стадии. У энтузиастов моржевания уже накоплен определенный опыт лечения детей, и этот вопрос заслуживает серьезного всестороннего изучения.

#### *Внимание!*

*Моржевание не является панацеей и лекарством от всех болезней. Например, при хронических заболеваниях, протекающих с незначительно повышенной температурой тела, оно не всегда дает положительный эффект.*

По-видимому, организм в этих случаях уже не имеет энергоресурсов, которые могли бы быть активированы погружением в ледяную воду. Таким больным, скорее, могут помочь, наоборот, гипертермические (высокотемпературные) ванны.

Недопустимо также принуждение к моржеванию даже в лечебных целях, поскольку именно психическая готовность в значительной мере предопределяет его эффективность.

Успех закаливания наступает лишь в том случае, если процедуры проводятся постепенно и систематично. Помните, что погружение в холодную воду нетренированного человека может привести к остановке сердца, судорогам, спазмам в области горла.

Если вы планируете начать холодовое закаливание, то лучше стартовать еще в конце лета, постепенно снижая температуру воды. Начать можно с ежедневного обтирания рук и ног прохладной водой, затем включить в обтирание область груди, спины. Каждый день следует понижать температуру воды на градус.

Когда тело привыкнет к холодным обтираниям, то можно переключиться на обливание водой. Конечно, начать с прохладной (25 °С) воды и постепенно понижать температуру. Когда наступают зимние месяцы, то можно начать кратковременные пробежки по снегу, а в конце подготовительного курса – обливание холодной водой на улице. Если ледяная прорубь



не вызывает страха – вы готовы к моржеванию.

Перед погружением в холодную воду обязательно следует разогреть мышцы. Для этого хорошо пробежаться 10–15 минут. Затем «моржи» рекомендуют ополоснуть руки, грудь, ноги холодной водой и спокойно, с хорошим душевным настроем окунуться по шею. Зимой температура воды в водоемах не превышает 4–5 °С, в таких условиях новичкам не следует проводить в проруби более 10–15 секунд. Закончив купание, необходимо вытереться насухо, растереть кожу, начиная от конечностей и двигаясь к груди, а затем одеться в сухую одежду.

Главное в холодовом закаливании – не делать длительных перерывов, иначе эффект исчезает. Холодовые процедуры необходимо проводить ежедневно.

Даже если вы не решитесь на крещенское купание в проруби, хорошую службу сослужат пробежка босиком по снегу, обливания и обтирания холодной водой. Такое закаливание подарит не только хорошую физическую форму, но и отличное настроение, любовь к жизни и бодрость духа.

Говоря о моржевании, нельзя обойти стороной мнение противников данного метода закаливания.

Они считают, что регулярные холодовые воздействия, в конечном счете, изнашивают организм. И ему становится необходима постоянная стрессовая подпитка, чтобы поддерживать себя в форме. Многие врачи отмечают, что у заядлых «моржей» вырабатывается зависимость, потребность в холодовых процедурах. Если же сделать длительный перерыв, то развиваются депрессия, апатия, ослабляется иммунная система. В результате многолетней перегрузки надпочечников могут возникнуть расстройства гормональной функции. Именно поэтому врачи-скептики не советуют приучать детей к моржеванию: еще не сложившаяся гормональная система может дать сбой.

О своих волевых качествах человек, разумеется, должен судить сам. Конечно, купание в холодной воде требует и первоначального волевого усилия, и дальнейшей тренировки воли. В хорошем, дружном коллективе опасения новичков рассеиваются легко и быстро. Доброжелательное отношение, поддержка и советы более опытных товарищей, привлекательность самих занятий – все это помогает преодолеть вполне естественное чувство неуверенности в себе.



## Заключение

Баня! Хочется именно ей посвятить слова классика: «Как много в этом звуке для сердца русского слилось». Русская ли, финская, турецкая, да хоть эскимосская – все виды этого чудного действия созданы для здоровья, для получения гармоничного состояния приобщения к первозданности, к природе. Баня «уберет» все лишнее, ненужное и даст необходимое нашему организму, который мы, не жалея и не понимая, медленно и упорно губим. Научно доказано и подтверждено многовековой практикой существования бань, что кратковременный температурный стресс благоприятно влияет на организм человека и, прежде всего, на системы терморегуляции, а также сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и, что особенно важно, опорно-двигательный аппарат.

Если вы ознакомились с предложенной книгой, то давайте вспомним, что же самое главное в воздействии бани на организм человека.

**Первое.** Хорошая баня вызывает нормальную физиологическую реакцию на высокую температуру усилением потоотделения и потери жидкости через дыхательные пути. Это, с одной стороны, предохраняет тело от перегрева, а с другой – позволяет выводить через кожу и дыхательные пути вредные вещества, отходы жизнедеятельности, тем самым оздоравливая человека.

**Второе.** Чтобы баня оказывала благоприятное воздействие, надо научиться париться и пользоваться веником.

Прежде всего, необходимо освободиться от некоторых вредных догм, которые, к сожалению, не так редко можно услышать в бане. Одним из наиболее часто встречаемых является ошибочное мнение, что банным веником необходимо хлестать спину, как розгами, изо всех сил. Это заблуждение, то есть в хорошей бане не должно быть аналогов бичевания грешников или проявлений мазохизма.

**Третье.** Во время проведения банной процедуры необходимо придерживаться некоторых основных принципов:

- ✓ комфортности (подавляющее количество процедур должны доставлять удовольствие);
- ✓ индивидуальности (в бане – все разные, не путать с поговоркой «в бане – все равны»);
- ✓ постепенности (темп прогревания тела не должен быть очень высоким);
- ✓ разнообразия (возможность регулирования видов, продолжительности и интенсивности банных процедур).

Воздействие банных процедур разнообразно. В список лечебных свойств бани можно включить и целебное воздействие звука, и не только шума воды, оказывается, все бани мира обладают превосходной акустикой. Этот фактор оценили, в первую очередь, музыканты и, конечно, их поклонники.

Например, некоторые поклонники Федора Ивановича Шаляпина расспрашивали знакомых банщиков, подкупая их чаевыми, в какие дни и в какой час ходит знаменитый бас в баню. Он знал это и старался избегать своих почитателей, но после парной, красный и счастливый, вдруг во весь свой богатырский голос, слышный и в предбаннике, где сидели просыхающие посетители, запевал «Вдоль по Питерской...». И тогда переставали греметь железными шайками, не открывали краны с горячей и холодной водой, заглушали буйные, бьющие в пол души, а в дверях главного банного зала появлялись восторженные фигуры.

Также и в турецкой бане прекрасная акустика. Забавно, что у каждого голого посетителя вдруг обнаруживается довольно сильный певческий голос. Там, с гордостью за отечественную архитектуру, думают, что этим певцы обязаны банным куполам. Может быть, но все же не исключено, что музыкальный талант пробуждается в соответствии с элементарными законами физики. Так это или иначе, но в Турции существует поговорка о хвастливом человеке: «Он, видимо, пробовал свой голос в хаммаме».

В бане все равны для получения удовольствия. В бане должно быть комфортно, хорошо и приятно. Это было раньше и будет всегда.

Так же и в современной бане, никакие рекорды в ней неуместны, только радость телу и душе.

Поэтому еще раз напомним, что длительное пребывание в парной при высокой температуре воздуха, особенно в условиях неподготовленного организма, является неоправданным поступком. Не следует в парной «терпеть и мучаться».

Кроме этого, надо знать, что резкое повышение температуры и влажности в процессе парения существенно снижает ощущение удовольствия в бане.

Баня имеет большое значение для закаливания и оздоровления организма, в этом ее практическое значение. Улучшается приспособляемость к окружающим, часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам.

Баня – это уникальная процедура. Ни одно лечебное средство так продуманно и точно не объединяет в себе действие воды, тепла и холода. Их комплекс – мощнейшее лечебное средство. Во всем мире банные процедуры используются для омоложения и продления активного периода жизни.

Недаром народные целители отмечали: «Когда бы не баня – все бы пропали».

## Список иллюстраций

- стр. 9 © Juska/Fotolia
- стр. 11 © Jthork/Fotolia
- стр. 12 © Pierre Helger/Fotolia
- стр. 23 © Craetive/Fotolia
- стр. 24 © Pres\_alias/Fotolia
- стр. 25 © Veronika Trofer/Fotolia
- стр. 27 © Armanxo/Fotolia
- стр. 30 © Markku Vitikainen/Fotolia

стр. 34 © Photoclicks/Fotolia  
стр. 44 © Henne-Design/Fotolia  
стр. 50 © Konnov Leonid/Fotolia  
стр. 53 © Olga Shelego/Fotolia  
стр. 55 © Elena Blokhina/Fotolia  
стр. 56 © Inna Felker/Fotolia  
стр. 64 © Serafi ma/Fotolia  
стр. 79 © AndreyPS/Fotolia  
стр. 99 © Elsar/Fotolia  
стр. 102 © Surpasspro/Fotolia  
стр. 116 © Rafa Irusta/Fotolia  
стр. 118 © El Vin/Fotolia  
стр. 125 © Marina Kravchenko/Fotolia  
стр. 128 © Alexey Khromushin/Fotolia  
стр. 137 © Tatiana Emshanova/Fotolia  
стр. 197 © Alexandr Lobanov/Fotolia  
стр. 202 © Bernd\_Leitner/Fotolia  
стр. 215 © Denis/Fotolia