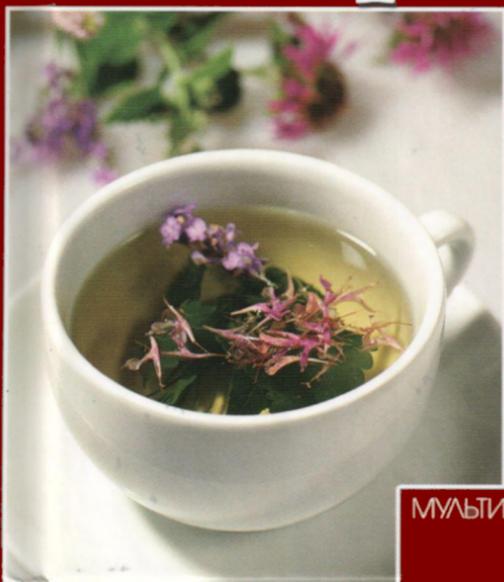




# ЛУЧШИЕ БАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

*для здоровья  
и красоты*



**ЛУЧШИЕ БАННЫЕ  
РЕЦЕПТЫ**

*для здоровья  
и красоты*

  
МУЛЬТИПРЕСС

2009

ББК 51. 204. 0  
Л87



**Л87** **Лучшие** банные рецепты для здоровья и красоты/Авт. -  
сост. Дарья Костина. — Донецк: ООО «Агентство Мульти-  
пресс», 2009- 288 с.

**ISBN978-966-519-104-9**

Чудодейственные свойства бани известны всем. Издавна врачи рекомендуют посещать ее в качестве оздоровительного и профилактического средства. Однако не все знают, что баня поможет еще и подольше сохранить молодость и красоту. Ведь банные процедуры не только очищают наше тело, но и делают нас бодрыми и красивыми. Вы узнаете о правилах использования банных и парных процедур, познакомитесь с рецептами целительных составов, масок, шампуней, используемых в бане, и о многом другом.

Воспользуйтесь целебными свойствами бани для восстановления и поддержания здоровья и красоты!

ББК 51. 204. 0

Чудодійні властивості бані відомі всім. Віддавна лікарі радять відвідувати її в якості оздоровчого та профілактичного засобу. Проте не всі знають, що баня допоможе ще й якнайдовше зберегти молодість та вроду. Адже банні процедури не тільки очищують наше тіло, а й роблять нас бадьорими і вродливими. Ви дізнаєтесь, про правила використання банних і парних процедур, познакомитесь з рецептами цілющих сполук, масок, шампунів, що використовуються в бані, та про багато іншого.

Скористайтесь цілющими властивостями бані для відновлення і підтримки здоров'я і краси!

## ПОРА В БАНЮ!



*«Кабы не баня, все б мы пропали», «Баня все грехи смоеет», «Баня — мать вторая: кости расправит, все тело поправит», «Который день паришься — тот день не старисься».*

О русской бане сложено видимо-невидимо пословиц. На протяжении многих веков наши предки (от мала до велика) с удовольствием ходили в баню: помыться, попариться, здоровье поправить. Популярность русской бани необычайно велика и в наши дни.

Чудодейственные свойства бани известны всем. Ученые не раз доказывали, что посещение бани положительным образом сказывается на организме человека. Однако совсем немногие знают, что баня помогает еще и подольше сохранить молодость и красоту.

Банные процедуры — не просто приятное и полезное для организма времяпрепровождение, это еще недорогой и эффективный способ поддержания красоты нашей кожи. Баня очищает кожу, улучшает ее питание, положительно влияет на ее функции и, в конечном счете, дает косметический эффект.

Только в русской бане с печью-каменкой можно насладиться целебным душистым паром, который поднимается от раскаленных камней, политых отварами и настоями лекарственных растений. Эти чудесные средства издавна называются банными запарами и применяются специально для ароматизации бани, чтобы сделать ее воздействие на организм максимально эффективным.

На Руси секреты сбора растений и рецепты приготовления из них банных запаров передавались из поколения в поколение.

Считалось, что самыми сильными лечебными свойствами обладают травы, собранные на летний солнцеворот, в ночь на Ивана Купала. Перед началом сбора следовало три раза повторить: «Небо — Отец, Земля — Мать, а ты, Трава, позволь тебя рвать». Растения-целители дадут наибольший эффект, если они выросли в хорошем месте, были собраны в свой срок и в сухую ясную погоду, а затем правильно высушены и скомпонованы в сборе.

Из таких растений готовят целебные банные запары, причем сочетание нескольких трав придает этим средствам дополнительные лечебные свойства. Душистый пар банного запара, воздействуя на дыхательные пути и кожу, способствует оздоровлению всего организма, действие бани становится не только приятным, но и полезным.

Кроме того, баня является важным средством профилактики заболеваний и помогает уже заболевшим людям, ведь не зря ее называли народным лекарем. Здесь приведены методики лечения в бане некоторых распространенных болезней, а также оздоровительные комплексы общеукрепляющего действия.

Вряд ли нужно убеждать кого-либо в пользе бани — той целительной силе, которая помогает сохранить молодость, красоту, работоспособность, избавиться от болезней. Интерес к этой гигиенической процедуре не падает, а, наоборот, возрастает с каждым годом. И не случайно фраза «С легким паром!» звучит всегда, когда встречают человека, посетившего баню. Ведь, вообраз в себя целительную силу пара, человек выходит из бани помолодевшим, поздоровевшим, с прекрасным настроением, и его действительно можно с этим поздравить!

Косметический эффект бани трудно переоценить. Сочетание горячей, теплой, холодной воды и пара уже само по себе продлевает нашу молодость. Баня позволяет прогреть все тело, очистить его не только от грязи и верхнего ороговевшего слоя, но и избавиться от всевозможных внутренних токсинов. Даже если вы не будете применять никаких дополнительных средств и процедур, посещение парной повысит тонус кожи и очистит ее.

Кроме того, банные процедуры делают нас счастливее! В коже под влиянием бани образуются продукты белкового обмена — гистамин и ацетилхолин, которые потоком крови разносятся по всему организму, оказывая положительное действие на ткани и органы.

Хотите поднять себе настроение — идите в баню!

## ВЫ — В БАНЕ



### ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Получая удовольствие от банной процедуры, мы редко задумываемся о том, как она влияет на человеческий организм. А ведь воздействие это комплексное, глубинное: сочетание банного жара и сменяющего его холода во время контрастных процедур, ароматерапия, массаж, очищение тела специальными составами. Иными словами, в банной процедуре задействованы химические, физические, механические, термические способы воздействия на наше тело.

Баня — это уникальная процедура. Пожалуй, ни одно лечебное средство так не объединяет в себе действие тепла и холода. И то и другое — мощнейшие лечебные средства. Но действуют они по-разному. Даже при местном воздействии теплом сначала возникает спазм сосудов, но очень кратковременный, эта фаза очень быстро сменяется расширением сосудов, кожа при этом разогревается, краснеет. Если температура не очень высокая, то сосуды сразу расширяются.

При воздействии холодом вначале тоже происходит сужение сосудов кожи (внешне это можно определить по ее побледнению), через 1-2 минуты кожа, наоборот, становится розовой, теплой на ощупь. Слишком долгое воздействие холодом приводит к венозному застою. По-разному холод и тепло действуют и на мышцы: тепло вначале незначительно повышает мышечный тонус, затем снижает его. Вот почему в бане так хорошо расслабляются все мышцы. Холод, напротив, надолго повышает

ет 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 (с баннным потом из организма выводятся токсины; холод «сжигает», в основном, лишние, безазотистые вещества, улучшает газообмен).

Баня, сочетая в себе действие этих двух природных сил, превращается в великолепную гимнастику для сердца, сосудов, кожи, мышц, сухожилий.

**Кровь, сосуды, сердечно-сосудистая система.** Под действием банного жара сосуды расширяются, а значит, ускоряется кровообращение. 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, что позволяет им принять дополнительно до 40% крови. 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 (в этом случае воздействие банного жара не должно быть слишком длительным).

Активно реагирует на горячий пар и сердце. Его минутный объем возрастает на целых 150%, пульс учащается до 125 ударов в минуту. Как только почувствуете сильное учащение пульса или сердцебиение — это верный сигнал того, что пора выйти из парной. Если вы прислушались к своему организму и выполнили его пожелание, частота пульса быстро понизится до нормы.

*Баннные процедуры просто незаменимы для людей «сидячих» профессий, так как хорошо восполняют недостаток движений. Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систему, снимает утомление, улучшает работу почек, печени, желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит.*

*Таким образом, баня действует благотворно на весь организм,*

Баня, если вы не переусердствуете, очень мягко нагружает сердце.

Однако и 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.

---

**Запомните: баня — не место для рекордов, не стоит превращать эту чудесную оздоровительную процедуру в испытательный полигон.**

---

**Кожа** первой реагирует на действие банного жара. Приток горячего воздуха или пара к ее поверхности раздражает кожные рецепторы, которые тут же посылают сигнал в нервный центр. К коже приливает кровь, она розовеет, затем краснеет, раскрываются поры. Особенно много потовых желез на ладонях, подошвах, в подмышечных впадинах. Совсем их нет — на задней поверхности ушей. Именно эта часть ушей — идеальный прибор для определения температуры банного жара. При передозировке уши начинают пощипывать.

За один банный сеанс наша кожа способна выделить от 0,5 до 2-3 килограммов пота. Может и больше, но делать этого не стоит. Пот — это не только влага, хотя воды в нем — 98-99%. В состав пота входят неорганические соли, аммиак, мочевина, конечные продукты обмена, токсины. При их выведении облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен.

Однако кроме вредных веществ с потом могут выводиться и витамины, и ценные аминокислоты, микроэлементы, гормоны. И если умеренное воздействие банного жара ничего, кроме пользы, не принесет, то перегревание чревато многими неприятностями: например, нарушением обмена веществ.

Баннный жар «тренирует» потовые и сальные железы.

Что же происходит с кожей в парной:

- на ее поверхности гибнет огромное количество болезнетворных микробов;
- очищаются поры кожи, улучшается потоотделение;
- стимулируется кожное дыхание;
- улучшается способность кожи переносить резкие колебания температуры;
- баннный жар — хорошая гимнастика для потовых и сальных желез кожи, такой «тренинг» позволяет в течение длительного времени сохранять молодость кожи: не появляются морщинки и даже разглаживаются уже имеющиеся. Из-за прилива крови к коже она становится розовой, мягкой, эластичной. В ней улучшаются обменные процессы.

Регулярная баня может исправить даже серьезные недостатки кожи. Бледная, желтоватая, синюшная кожа, иногда покры-

тая мелкими язвочками и трещинками, достаточно быстро приходит в норму. Ведь все ее недостатки были вызваны плохим кровообращением. Слишком сухая кожа приобретает способность вырабатывать в нужных количествах кожное сало; чересчур жирная кожа тоже приходит в норму, сальные железы уменьшают свою секрецию, а некрасивые, чересчур расширенные поры сужаются из-за улучшения общего тонуса кожи.

Кожа под действием бани становится гладкой, приобретает красивый, здоровый цвет, освобождается от омертвевших клеток, попутно избавляясь и от болезнетворных микробов.

**Мышцы** разогреваются. Живительное тепло их расслабляет, как рукой снимает боли, переутомление.

Замечено, что 10 минут, проведенных в парилке, увеличивает силу мышц, их выносливость. Правда, происходит это лишь при попадании в температурный режим. Бесполезно париться при температуре выше 120 °С — это не принесет никаких изменений. Сырая, влажная баня, заполненная клубами белого пара (температура в такой бане обычно 50-60 °С), не только не увеличивает, но даже понижает мышечную силу. А вот парилка, в которой банный жар ровно держится на температурной отметке 100 °С, значительно повышает силу и выносливость мышц, быстроту реакции.

Баннный жар — настоящий бальзам для перетруженных, уставших после физической работы мышц.

При очень больших физических нагрузках к банному жару полезно добавить еще и действие крапивного веника. Сильное физическое переутомление — один из немногих случаев, когда можно себя не жалеть, париться с крапивой до волдырей. Волдыри сойдут очень быстро, зато состояние после такой обжигающей (и паром, и крапивным веником) процедуры трудно описать словами. Тело приобретает легкость, а мышцы — блаженную расслабленность.

**Связки, суставы, костная ткань.** Под действием банного жара увеличивается эластичность и подвижность связок. Благоприятно действует жар и на состояние суставов. Во время приема парной суставы и связки получают усиленное кислородное питание, увеличивается приток питательных веществ, поскольку связки и суставы интенсивно омываются свежей, обновленной кровью. Под действием банного жара и веничного массажа

в суставах рассасываются солевые отложения, уходят отеки, из-за которых они выглядят припухшими.

- Травмы связок, суставов под действием горячего воздуха в бане заживают быстрее.

- Проходят одеревенелость и болезненное состояние связок после физических нагрузок.

- Банный жар, похлестывание веником, контрастные процедуры, благодаря чередованиям притока и оттока крови к коже и внутренним органам, а также перераспределению крови и лимфы, усиливают восстановительные процессы. В результате даже тяжелые артриты поддаются банному лечению.

- Под действием банного жара быстрее заживают даже переломы. Костная ткань обновляется, усиливается процесс образования красных кровяных телец.

Под действием банного жара улучшается **обмен веществ**. Его можно сравнить с топкой печи. В замусоренной, забитой печи огонь горит плохо. Но стоит очистить топку от продуктов сгорания, усилить приток воздуха, как пламя разгорится с новой силой.

*Без веника баня не парит,  
а пар не жарит.*

Точно так же в парной вместе с потом из организма вымываются токсичные вещества, мешающие обмену веществ. Ведь обмен веществ — это основа нашей жизни.

Усиленное тепловое воздействие приводит к повышению температуры тела, усиливает кровообращение. Кровь несет свежую порцию кислорода, который стимулирует **синтез белка** в организме и выведение из организма продуктов сгорания.

Под действием банной процедуры изменяется и состояние **нервной системы**. Кровь приливает к коже и мышцам, из-за этого временно снижается кровопоток в мозге. В результате спадает психическое напряжение, расслабляется тело, возникает даже состояние некоторой заторможенности, человек в парной освобождается от ощущения времени. Вот почему говорят, что баня умиряет любой гнев.

При стрессах, нервных перенапряжениях банная процедура — настоящий бальзам для организма. И если продолжительные тепловые процедуры понижают возбудимость, действуют успокаивающе, то холодные процедуры возбуждают нервную систему.

- Иногда и парилка действует возбуждающе. Это происходит из-за неправильно проведенной процедуры. В результате

перевозбуждение сменяется общей слабостью, апатией, потерей аппетита. Поэтому очень важно правильно построить режим парения, постепенно и умело нагружать организм.

**Органы дыхания.** В бане хорошо очищаются легкие и бронхи. Они освобождаются от лишней слизи, в результате чего дыхание становится чище, легче. При вдыхании горячего воздуха раздражаются слизистые оболочки дыхательных путей. Легкие интенсивно охлаждают горячий воздух за счет испарения влаги с альвеол. Таким образом повышается влагообмен, усиливается вентиляция легких, увеличивается потребление легкими кислорода. Баня излечивает даже застарелые бронхиты и болезни трахеи, помогает при хронических простудных заболеваниях.

## САУНА

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 первом случае пульс не превышает 120 ударов, во втором достигает 170 ударов в минуту.

Дышится в сауне легко: ведь влажность в ней не более 20% (во влажной бане до 80 %). Кроме того, в сауне давление даже несколько снижается, тогда как во влажной парной повышается. Продолжительность разового пребывания в парной сауны больше, чем в паровой бане (10-20 минут).

- Париться в сауне, как и в русской парной, лучше всего лежа, слегка приподняв ноги. Новичкам следует начинать процедуру с нижнего полка (температура 60 °С). Постепенно перемещаться на средний полк (до 80 °С). На верхнем полке температура достигает 100 °С — это для опытных парильщиков. После того как начнется потоотделение, нужно удалять пот с кожи.

После парной следует немедленно смыть пот, поскольку, как только температура тела приблизится к обычной, выделившиеся вредные вещества начнут всасываться через поры обратно.

Сначала принимают теплый душ, затем прохладный, затем снова горячий или теплый. При желании в сауне можно париться с веником, для этого нужно плеснуть на камни немного воды или настоя перед последним заходом, а веник постоянно смачивать водой, чтобы он не пересох.

Количество заходов в сауну: для здоровых людей — 2-3, для ослабленных и детей — 1-2.

## **ПОДГОТОВКА ПАРНОЙ**

### **УБОРКА**

Важно научиться готовить целебный сухой пар. Но сначала нужно подготовить парилку для проведения банной процедуры.

Любая парная нуждается в уборке. В ней скапливаются мусор, облетевшие с веников листья, к концу дня в парилке «висит» тяжелый запах пота, воздух становится спертым, ведь баня похожа на живой организм: даря людям жар и целебные ароматы, она взамен впитывает в себя все накопившиеся в человеческом теле вредные выделения, которые вместе с потом выходят через поры кожи.

Собственную парную иногда достаточно чисто вымести и проветрить. Очень тщательно нужно подметать полки. Стены в банях обычно делают деревянными. В этом случае их нельзя мыть. А вот полы могут быть кафельные, с деревянными настилами. Настилы очищают от мусора, хорошо высушивают, а полы тщательно моют горячей водой и вытирают насухо. Парилка готова. О том, как топить печь, мы расскажем ниже.

### **КАК ВЫСУШИТЬ СЫРУЮ ПАРИЛКУ**

Если вы пользуетесь общественной баней, старайтесь посещать ее рано утром. С утра вы можете сполна насладиться банным жаром. Если все же в парной сыро, то сначала ее нужно как следует вымыть.

Пол нужно поливать холодной водой до тех пор, пока он хорошо не охладится. В этом случае создается перепад температур между холодным полом и хорошо прогретым потолком, что приводит к опусканию мокрого тяжелого пара вниз. В течение

*В качестве обычной оздоравливающей процедуры баню следует посещать Черныш, 5-2 ч После еды.*

5-7 минут его вытянет вентиляцией вместе с неприятными запахами.

Если в воздухе все же ощущается сырость, нужно поддать на каменку в несколько приемов не менее

двух тазов воды. Каждый раз поддавать на камни примерно треть таза. Поднявшийся пар хорошо прогреет и стены, и потолок, но главное — вы окончательно избавитесь от сырости и неприятных запахов, скопившихся в парилке.

Хорошо при уборке парной пользоваться ароматизированной водой. В собственной баньке можно использовать хвойный или мятный настой. В общественной, избавляясь от лишнего пара и дурных запахов, можно поддавать на камни липовый или эвкалиптовый настои. В прежние времена плескали на каменку, разбавленный водой квас,

Если печь в парилке греет хорошо, парная просохнет быстро. На ступенях полка начинают проступать сухие пятна. Если после поддачи воды поднять над приоткрытой дверью руки, можно точно определить, хорошо ли просушена парная. Если руки обожжет паром, работа еще не закончена. Если кожу рук не обжигает, значит, парилка почти сухая. Нужно только убрать с пола остатки влаги. Для этого на камни нужно поддать горячую воду. Но делать это нужно осторожно, не торопясь. Вот теперь банный жар вытеснит все остатки мокрого пара. Самое время начать готовить сухой и чистый пар для вашей парной.

Если вы пришли в баню под конец дня, скорее всего, печь уже изрядно подостыла. Чтобы ее как следует прогреть, нужно время, а его, как обычно, не хватает. Что ж, и из этой ситуации есть выход. После уборки парной нужно открыть настежь створки печи и плеснуть туда полтаза воды. Проникая глубоко в печь, вода попадает на чугунные боковинки, которые довольно долго сохраняют нужную температуру. При необходимости плещут воду на камни еще несколько раз, затем закрывают створки печи, оставляя лишь узкую щель для выхода горячего пара. Затем створки печи открывают. Теперь можно париться с веником.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ СУХОЙ ПАР

В русской парилке ценится сухой пар. Что же нужно сделать, чтобы приготовить по-настоящему целебный сухой пар?

В финской сауне такой пар получить невозможно. В ней обычно устанавливают легкую печь (примерно 100-200 кг весом), которая прекрасно разогревает сухой воздух до очень высоких температур — от 100 до 150 градусов. Но вот сухого пара такая печь дать не может. Русская печь-каменка гораздо тяжелее — от 500 до 600 кг. Такая печь при нагревании до 500-600 градусов накапливает значительное количество тепла. Если на такую раскаленную печь очень медленно и осторожно лить воду, она тут же, практически не образуя капель воды, переходит в состояние сухого пара. Причем он распространяется в парилке почти мгновенно, от потолка до пола, вытесняя воздух наружу. Опытные банщики знают, что такую парилку переувлажнить почти невозможно, конечно, если температура печи не падает ниже 400 градусов.

Сухой пар сам по себе не безопасен. Выше всего его температура непосредственно у печи. Поэтому нужно очень аккуратно лить воду на камни из ковшика с длинной деревянной ручкой. Париться в камере, заполненной сухим паром, не стоит, это слишком жесткая и небезопасная процедура. Лучше приготовить из сухого пара два других: мягкий и увлажненный.

**Мягкий сухой пар** особенно рекомендуется пожилым, больным и ослабленным людям, а также детям и тем, кто делает Первые шаги в освоении банного искусства. Приготовить такой пар просто. Нужно в сухую парную зайти с сырым, вымоченным в холодной воде веником. Влажный веник и станет источником мягкого пара.

**Увлажненный сухой пар** — лучшее, что можно придумать для здорового человека. Для его приготовления нужно попеременно лить горячую воду то на раскаленные до малинового цвета камни — при этом раздается сухой хлопок, то на менее горячие части каменки — отсюда вода испаряется с медленным шипением. Опытные банщики, как искусственные кулинары, готовят пар по следующему рецепту: одна четверть увлажненного и три четверти сухого пара. Но умение приготовить такой пар — особое искусство, и учиться ему приходится долго.

• Ни в коем случае нельзя допускать падения температуры камней ниже 375 градусов, иначе придется заново сушить помещение. Чтобы не допустить этого, внимательно прислушайтесь к своим ощущениям, ваше тело лучше, чем любой термометр, подскажет вам, хороша ли температура, достаточно ли

сухой пар. Если воздух в парной не переувлажнен, волосы начинают слегка «потрескивать», создается ощущение, что они шевелятся. Если температура в парной достаточная и она, как минимум, наполовину заполнена сухим и горячим паром, возникает знакомое каждому всегдашнему баню ощущение, будто уши начинают «закручиваться». Если это произошло — стоп. Иначе пересушите парную.

- Если же, наоборот, при подачу воды на камни вместо хлопка раздается шипение, значит, вы переохладили печь, слишком сильно залив ее водой. Подождите, пока камни снова не нагреются до нужной температуры, и только тогда понемногу поддавайте воду.

- Наконец, если термометр в парилке показывает температуру ниже 80 °С, нужно поднять температуру пара, иначе он перенасытится влагой. Для этого очень тонкой струйкой поддавайте воду на камни. Очень скоро температура в парной поднимется до 100-120 °С. Это наиболее оптимальная температура для парилки.

**Особенно внимательно нужно следить за паром во время первого захода в парную.** Дело в том, что первая волна пара — самая нестойкая. Она быстро проходит, поэтому нужно не забывать время от времени плескать немного воды на камни. Это не только прибавит жару, но и позволит лучше очистить воздух. Ведь пар, переходя в жидкое состояние, поглощает все лишние запахи и отлично чистит атмосферу парной.

Лить воду на камни нужно так, чтобы захватить как можно большую площадь. Вместо традиционного ковшика с длинной ручкой можно использовать самый обычный садовый пульверизатор.

- Чтобы в парилке постоянно была горячая вода для поддачи на камни, нужно установить таз с водой или настоем в таз большего размера, заполненный кипятком.

## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ПАРНОЙ

Набор для парной достаточно разнообразен. Все предметы должны быть многоцветного использования.

*Коврик* — предмет, который подстилают в парной под «самое ответственное место». Материал, из которого изготавлива-

ется коврик для сидения, — войлок, фланель, шерсть или синтетика. Гигиеничнее подстилать собственный коврик (особенно это важно в общественной бане), чем «возлагать» голое тело на деревянные полки. В противном случае велика вероятность подцепить с влажной древесины всевозможные болезнетворные бактерии, грибки и их споры. Дело в том, что в парном отделении, особенно с влажным паром, температура не превышает 80 °С. Даже если условия гигиены и чистоты в бане соблюдаются неукоснительно, уничтожить вредные микроорганизмы в полном объеме бывает невозможно, поскольку они способны размножаться даже при более высоких температурах. Коврики должны легко стираться и по возможности дезинфицироваться.

*Ковш* — неременная принадлежность русской паровой бани (за исключением общественных бань с центральным паровым котлом), предназначен для подливания воды или травяных отваров на раскаленные камни. Представляет собой сосуд из пластмассы, металла или дерева с ручкой. Она должна быть достаточно длинной, чтобы паром не обожгло руку. Чем ручка длиннее, тем лучше.

*Баннй веник душу  
тешит да тело нежит.*

Для предохранения руки от ожога, перед тем как поддать пар (подлить воду на каменку), следует надеть рукавицу. Иногда в днище ковша делают дырочки, как у дуршлага. Это позволяет более равномерно распределять и дозировать подливаемую воду или баннй коктейль.

*Шайка* — деревянный, пластмассовый, медный, стальной луженый или оцинкованный таз. В русской бане используется для замачивания веников, разведения баннх притираний, обливания холодной водой, купания.

*Запарники* — специальные тазы, используемые только для процедуры запаривания веников.

*Ушаты* — небольшая, обычно деревянная кадка с «ушами» (ручками). Используется в бане, как правило, для запаривания веников. В ушаты наливают холоднй травяной настой, которым обливаются после веничного массажа и других процедур парения.

Термометр — прибор для измерения температуры воздуха. Еще лучше в бане иметь психрометр — особый прибор для измерения влажности воздуха и его температуры. С его помощью можно проверить, насколько оптимально соотношение температуры и влажности в парной.

*Массажеры* — специальные устройства, предназначенные для упрощения проведения процедуры массажа, в первую очередь самомассажа. Это могут быть массажеры-дорожки, зубчатые валики, растиратели, «скалки», ручные треноги и другие, удобные в использовании оздоровительно-профилактические аппараты. Как правило, массажеры бывают пластмассовые или деревянные. Желательно приобретать устройства, изготовленные из дерева — ясеня, дуба, самшита и др.

Массажеры стимулируют кровообращение, сжигают избыточные жировые отложения, устраняют боли при артрите, невралгии, люмбаго, в мышцах спины, позвоночнике, шее и ногах. С их помощью можно повысить иммунитет и способность организма к самоисцелению.

## **КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ПАРНОЙ**

Очень важно во время посещения парной прислушиваться к своему организму. Не стоит немедленно забираться на самую верхнюю полку, ваш организм еще не готов к этой нагрузке. Он должен постепенно прогреваться. Особенно если вы посещаете баню зимой.

Перед первым посещением парной полезно выполнить следующие процедуры:

1. «Упражнения» для кровеносных сосудов. Их цель — приучить сосуды к высокой температуре.

Опустить ноги в таз с теплой водой, а затем постепенно повышать температуру воды, доливая горячую воду. Длительность процедуры — 15 минут.

2. Принять душ без мыла, чтобы пар не высушил кожу. Помните, что голову мочить нельзя, это может вызвать в парной тепловой удар. Только потрите немного тело мочалкой.

3. Вытереться насухо, сняв пот специальным скребком. Если его у вас нет, то можно воспользоваться простой мылницей. Не все правильно выполняют эту процедуру. Снимать пот скребком нужно по направлению тока венозной крови, от краев к середине тела. С живота — по часовой стрелке.

4. Затем нужно обязательно надеть на голову шапочку естественной окраски и из плотной шерсти. Этим самым вы защи-

тите голову от перегрева. Если вы по каким-то причинам не взяли с собой шапочку, то ее может заменить сухое полотенце. Из него скрутите на голове тюрбан.

5. Как только вы зайдете в парную, посидите, а если есть возможность, полежите на нижней полке, прикладывая предварительно распаренный веник к лицу и всему телу. В этом случае жар будет распределяться равномерно. В противном случае, когда вы будете находиться в вертикальном положении, нагрузка в парной увеличивается в два раза. В крайнем случае можно сидеть, не свешивая ноги с полки.

6. Затем желательнее выйти отдохнуть. Посидите в предбаннике в течение 3-5 минут.

7. Только теперь можно взять пропаренный веник и рукавицы, зайти в парную и забраться на верхнюю полку. Особенно удобны для защиты от жара и для массажа шерстяные толстые деревенские рукавицы или варежки. Мыть эти рукавицы нужно после каждого посещения парной.

8. Через пять минут пребывания в парной вы начнете настояющему потеть, испытав при этом чувство облегчения. С каждым посещением бани потоотделение будет усиливаться.

9. Войдя в парную, держите веник поднятым вверх. Этим самым вы его слегка подсушите, убрав с него лишнюю влагу. Если же вы перестараетесь и совсем высушите веник, то вернитесь и смочите его снова в теплой воде.

## ПОСЛЕ ПАРНОЙ

Вернуть коже нормальное состояние после парной помогут специальные составы, которые следует наносить на кожу через 15-20 минут после последнего приема парилки. Все составы готовят заранее, незадолго до посещения бани. Предназначены они для женщин любого возраста, а также для всех, у кого тонкая, пересушенная или, наоборот, жирная и пористая кожа.

- *1 1/2 ч. л. буры, 5 ч. л. масла какао, 8 ч. л. ланолина, 5 ч. л. пчелиного воска, 1 стакан подсолнечного масла, 1/2 стакана воды.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить подсолнечное масло, ланолин и воск, В другой чистой эмали-

рованной посуде смешать воду, масло какао и буру, подогреть. В хорошо прогретой глиняной посуде медленно смешать растворы. Перемешивать деревянной ложкой до образования густой массы.

- *2 1/2 ч. л. масла какао, 3 ст. л. миндального масла, 10 капель жасминового масла, 1 ч. л. ланолина, 3 ст. л. пчелиного воска, 2 ч. л. буры, 3 ч. л. отвара лецины, стакан воды.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить воск, ланолин и миндальное масло. В другой чистой эмалированной посуде смешать воду, масло какао и буру, подогреть. В хорошо прогретой глиняной посуде медленно смешать оба раствора. Перемешивать деревянной ложкой до образования густой массы. Если получилось слишком густо, можно добавить жасминовое масло.

- *Уз стакана пчелиного воска, Уз стакана масла какао, 1 стакан кунжутного масла, 3 ст. л. миндального масла.*

В чистой эмалированной посуде разогреть на водяной бане воск, добавить все перечисленные в рецепте масла, тщательно помешивая. Перелить в хорошо прогретую глиняную посуду, помешивать до охлаждения.

- *5 ст. л. масла проросшей пшеницы, 1/2 стакана кунжутного масла, 2 1/2 ч. л. пчелиного воска, 3 ст. л. отвара лецины, 10 ст. л. ланолина, 1 1/2 ч. л. буры, 1/2 стакана воды.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить воск, добавить масло. В другой чистой эмалированной посуде смешать воду и буру, подогреть. В хорошо прогретой глиняной посуде медленно смешать растворы до образования густой массы.

- *11/2 ст. л. меда, 3 ч. л. масла какао, 5 ч. л. льняного масла, 3 ст. л. ланолина.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить, смешивая, все компоненты. В хорошо прогретую глиняную посуду медленно перелить смесь и влить 4 ст. л. теплой воды, перемешивать до остывания.

- *3 ст. л. пчелиного воска, 1 стакан масла проросшей пшеницы, 1/2 стакана моркового масла, 1 ст. л. водного раствора смолы абрикосового дерева, 3 ст. л. ланолина, 1/2 стакана дистиллированной воды, 1/2 ч. л. буры.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить воск и добавить масла. В другой чистой эмалированной посуде смешать воду и буру, разогреть и быстро вылить ее в первую посуду. Перелить раствор в хорошо прогретую глиняную посуду, мешать, пока немного не остынет, затем добавить раствор смолы абрикосового дерева. Перемешивать деревянной ложкой до образования густой массы.

- *5 ст. л. масла авокадо, 1/2 стакана кунжутного масла, 1/2 стакана миндального масла, 10 капель масла лаванды, 1/3 стакана оливкового масла, 4 ст. л. подсолнечного масла, 5 ст. л. пчелиного воска, 5 ч. л. ланолина, 1/2 стакана воды, 1/2 ч. л. буры.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить воск и добавить перечисленные в рецепте масла. В другой чистой эмалированной посуде смешать воду и буру, подогреть. В хорошо прогретой глиняной посуде медленно смешать оба раствора. Перемешивать деревянной ложкой до образования густой массы.

- *3 ст. л. кокосового масла, 1/2 стакана миндального масла, 10 капель апельсинового масла, 3 ст. л. пчелиного воска, 5 ст. л. настоя розовых лепестков, 1/2 ст. л. ланолина, 2 ст. л. водного раствора смолы абрикосового дерева.*

В чистой эмалированной посуде на водяной бане растопить воск, добавить перечисленное в рецепте масло, смешать с подогретым настоем розовых лепестков. Перелить в хорошо прогретую глиняную посуду, мешать, пока немного не остынет, затем добавить раствор смолы абрикосового дерева. Мешать деревянной ложкой до образования густой массы.

- *1 ч. л. настоя розовых лепестков, 3 капли камфорного спирта, 5 ч. л. овсяной муки (толокна).*

Вначале нужно сделать теплый компресс из льняной ткани на лицо. Смешать ингредиенты в хорошо прогретой глиняной посуде, нанести на лицо. Держать 15-20 минут. Смыть теплой водой.

- *5 капель камфорного спирта, 1/3 стакана томатного сока, 2 ст. л. меда.*

Теплый компресс из льняной ткани на лицо. Для этого смешать ингредиенты в хорошо прогретой глиняной посуде, нанести на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой.

- *1 ч. л. меда, 1 луковица, 1 ст. л. зеленой или желтой глины.*

Сделать теплый компресс из льняной ткани на лицо. Лук мелко нарезать, выдавить сок в хорошо прогретую глиняную посуду, добавить косметическую глину и мед, хорошо размешать. Нанести на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой.

- *1 белок куриного яйца, 1 ч. ложка меда, 1 ч. л. морковного сока, 1 ч. л. белой косметической глины, 1 зубок чеснока.*

Теплый компресс из льняной ткани на лицо. Для этого выдавить из чеснока сок. Смешать в хорошо прогретой глиняной посуде белок с белой косметической глиной и медом, добавить морковный и чесночный сок, нанести на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой.

- *1/2 стакана творога, 5 ч. л. золы ламинарии (или фукуса).*

Высушенную водоросль сжечь на чистой керамической тарелке или блюде, золу тщательно измельчить. Сделать теплый компресс из льняной ткани на лицо. Смешать золу и творог в хорошо прогретой глиняной посуде до состояния пасты, нанести на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой.

Эта маска хорошо очищает и отбеливает кожу.

- *1/2 стакана пюре из отваренной мякоти слив, 1/3 стакана миндального масла.*

Смешать в хорошо прогретой глиняной посуде сливовое пюре с миндальным маслом до состояния пасты. Наложить теплый компресс из льняной ткани на лицо, после чего нанести пасту на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой.

Маска разглаживает, питает кожу, помогает бороться с прыщами.

- *1/2 стакана миндального масла, 3 ст. л. абрикосового масла, 1/2 стакана лимонного сока, 3 ст. л. ланолина.*

В хорошо прогретой глиняной посуде смешать деревянной ложкой все ингредиенты до образования густой массы. Сделать теплый компресс из льняной ткани, а затем нанести на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой.

- *1/2 стакана розовой воды, 2 ст. л. сушеных листьев герани.*

В хорошо прогретую глиняную посуду влить розовую воду, замочить в ней листья герани на 8 часов. Мешать деревянной

ложкой до образования густой массы. Наложить теплый компресс из льняной ткани, затем нанести на лицо пасту. Держать 15 минут. Смыть теплой водой. Маска смягчает кожу, разглаживает морщины.

## КАК МЫТЬСЯ В БАНЕ

Мытье в бане, каким бы простым делом это ни казалось, тоже требует умения.

**Выбор мыла.** Итак, вы попарились, очистили тело скребками от ороговевших частиц, поры на вашей коже расширились. Теперь самое время помыться с мылом. Но сначала нужно выбрать подходящее моющее средство. Далеко не всякое мыло полезно для кожи. Многие моющие средства нарушают кислотно-щелочной баланс кожи, ухудшает ее защитные свойства.

Остановите свой выбор на наиболее безобидном детском мыле. Оно и мягкое, и нежное, и довольно эффективно удаляет с кожи лишние жиры, чешуйки пыли и другую грязь. Очень полезны для кожи мыльные составы на основе пальмового, оливкового, кокосового и других растительных масел. Однако для нежной, чувствительной, слишком тонкой и сухой кожи даже такое мягкое мыло не годится.

*Сразу после физических упражнений в баню идти нельзя, необходимо немного отдохнуть.*

**Мытье головы.** Волосы — прекрасное естественное украшение любого человека. Но неправильный уход за ними может испортить даже самую роскошную шевелюру. Рынок косметики предлагает большой выбор натуральных шампуней для любого типа волос на основе целебных растений, меда, морепродуктов. Если вы не доверяете производителям шампуней, можете сами приготовить шампунь. Такие шампуни хорошо питают кожу волос, придают им здоровый вид. Если, несмотря на тщательный уход, волосы продолжают оставаться тусклыми, ломкими, — значит, у вас проблемы со здоровьем и ваш организм остро нуждается в витаминах, питательных добавках или требует экстренной очистки.

Воду для мытья волос все же по возможности следует смягчать. Для этого ее кипятят в течение 3-5 минут.

- После того как вы вымоете голову, полезно ополоснуть волосы чистой водой, в которую добавлен сок лимона, настой ромашки (для светлых волос), настой любистка или березовых листьев (для темных волос).

- Нельзя мыть волосы чересчур горячей водой, они становятся ломкими.

- Вытирать волосы после мытья лучше всего не махровым полотенцем, а натуральной шелковой тканью. Шелк прекрасно подсушивает волосы, придает им здоровый блеск.

**Мытье тела.** Неправильно используя даже очень качественное мыло, можно нанести коже вред. Не следует натирать тело непосредственно мылом, для этого существует мочалка. Нельзя намыливаться несколько раз подряд. Это пересушит кожу и может вызвать зуд. Мочалку тоже не следует натирать мылом. Гораздо полезнее приготовить мыльную пену. Для этого в горячей воде запаривают березовые листья (можно просто окунуть веник), разводят мыльную пену и уже этой душистой и густой пеной мылятся. Очень хорошо действует на кожу жидкое мыло. Оно, как и готовые пенные составы для ванн, прекрасно очищает кожу, не нарушая при этом ее кислотно-щелочное равновесие.

Мочалка для мытья должна быть из натуральных материалов. Людям с упругой, здоровой, плотной кожей подойдет массажная щетка из натуральной щетины. Тем, у кого кожа нежная, тонкая, лучше пользоваться натуральной губкой. Остальным подойдет мочалка из пuffed — растения, напоминающего парниковый огурец. Подойдет и грубая, шерстяная или полотняная, рукавица. При использовании полотняной, шерстяной рукавицы или мочалки из пuffed можно воспользоваться японским баннным рецептом. Заключается он в том, что внутрь мочалки или рукавицы кладут целебные травы, цедру цитрусовых. Тогда при мытье кожа получает ценные питательные вещества и витамины. Можно воспользоваться и секретом Клеопатры, которая заворачивала в чистую полотняную ткань отруби — получалась и мочалка, и мыло одновременно.

Мытье тела — это не только очищение его от грязи, но и дополнительный массаж. Как и любой массаж, проводить его нужно правильно. Тело намыливают широкими круговыми движениями по часовой стрелке. Спину и руки растирают энергично, вдоль массажных линий. Живот намыливают плавными кру-

говыми движениями. Затем тщательно намыливают ноги. Ступни, кисти рук и кожа локтей требуют особого ухода. Смывают мыльную пену сначала умеренно горячей водой, потом обливаются холодной или прохладной водой, затем снова горячей или теплой.

Горячей водой злоупотреблять нельзя. Частые умывания горячей водой делают кожу дряблой, вялой, обезжиренной. Горячую воду обязательно нужно чередовать с прохладной. Тогда кровь попеременно то приливает к коже, то отливает от нее. Такая гимнастика очень полезна для сосудов, а значит, и для самой кожи. Людям с сухой кожей противопоказано не только мыло, но и горячая вода. Им следует мыться чуть теплой водой, а затем смазывать кожу увлажняющим и смягчающим кремом или составом. После банной процедуры здоровой нормальной коже нужно не менее часа для восстановления защитного жирового слоя. Сухая кожа справляется с этой задачей еще медленнее.

**Уход за ногами и руками.** Сначала нужно сделать мыльную ванночку для ног. Для этого в небольшом тазу растворяют мыло и столовую ложку крупной поваренной или морской соли. Держат ноги в этом растворе 10-15 минут, после чего можно тереть пятки пемзой, стричь ногти и удалять мозоли. Если ноги после бани хорошо распарились, можно обойтись и без мыльной ванночки. Мозоли удаляют стерильной бритвой. Застарелые мозоли нужно сводить постепенно. Можно после банной процедуры прикладывать к мозоли корку лимона белой стороной. Процедуру повторяют несколько раз. Затем осторожно вычищают грязь из-под ногтей, укорачивают ногти ножницами, щипцами или подпиливают пилочками. Стригут ногти таким образом, чтобы их свободные края слегка выступали над мягкой частью пальца. Сильно обрезать углы ногтей нельзя, они могут врасти в кожу. Чтобы ногти 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.

Для огрубевшей кожи локтей делают ванночки: налейте в две небольшие миски немного подогретого растительного мас-

*Сразу после посещения бани или ла. Погрузите локти в масло на находясь в ней, вредно пить как 5 минут. После этого осторожно холодную, так и горячую воду.* потрите их пемзой. Затем сделайте мыльный массаж жесткой щеткой. Смой пену, локти смажьте жирным кремом или растительным маслом.

- При каждом пользовании кремом для рук не забывайте и о локтях.

**Растирание тела.** Вытирать тело после бани, как и вообще после всех водных процедур, не следует. Идеальный вариант: сразу после бани набросить на распаренное тело хлопчатобумажный халат или промокнуть кожу простыней. Если после парной хочется сохранить как можно дольше тепло в теле, промокнитесь махровой простыней или полотенцем, после чего наденьте махровый халат из натуральной ткани. Никакой синтетики! Таким образом вы не лишаете вашу кожу бесценной влаги, а ведь именно от количества влаги зависит ее внешний вид. Недаром косметологи советуют совершать прогулки в дождливую погоду, когда кожа, как губка, впитывает в себя влагу.

Если все же есть желание как следует растереться после бани (например, для улучшения кровообращения), тело растирают полотняной тканью. Не вытирают, а именно растирают. И непременно полотном. Чем грубее полотно, тем лучше для тела. Самое лучшее полотно — домотканое. В народе ему приписывают свойства оберега; считалось, что свежевывитканное, ни разу не использованное полотно охраняет от нечистой силы, с его помощью избавлялись от порчи и сглаза. Растираться полотном нужно в следующей последовательности:

*Руки.* Сложив полотно вчетверо, растереть левую руку от кисти до плеча по тыльной стороне и назад (от плеча до кисти) — по внутренней. То же для правой руки.

*Ноги.* Растереть в обратной последовательности: по внутренней поверхности — от стоп вверх, по внешней — вниз.

*Спина.* Полотном, сложенным по длине, двумя руками энергично растереть верхнюю часть спины из стороны в сторону.

*Грудь.* Скользящими движениями пройти правой рукой с полотном от левого плеча к правой части паха, левой — от правого плеча к левой части. Выполнять попеременно каждой рукой не менее 10 раз.

*Живот.* Растереть кругообразными движениями, слегка нажимая тканью.

*Поясница.* Сначала растереть так же, как верхнюю часть спины, затем, перекладывая полотно то в одну, то в другую руку, потереть сверху вниз и обратно слева и справа от поясничных позвонков.

*Ступни.* Сесть на стул. Энергично растереть полотном подошвы ног: сначала от пятки к подушечкам пальцев, затем, круговыми движениями, всю ступню. Особенно энергично нужно растирать место, расположенное под серединой подушечки.

Можно и как следует растереть лицо и уши. Старайтесь при этом не растягивать кожу лица. Массаж ушной раковины не менее полезен, чем массаж ступней.

**Составы, заменяющие мыло.** Далеко не всем подходит обычное мыло. Приведенные рецепты по эффективности воздействия на кожу не имеют себе равных. Каждый их компонент действует по-своему. Растительное масло очищает и смазывает кожу. Мука, сухое молоко, орехи и фасоль придают коже гладкость и здоровый блеск. Особенно полезна для тела гороховая мука. Интересен и механизм действия пасты. Вначале, сразу после нанесения, прохладная паста охлаждает поверхность тела. По мере подсыхания пасту снимают с кожи растирающими движениями. При этом улучшаются кровообращение, поглощение кожей питательных веществ, содержащихся в пасте. Держать такую пасту на теле нужно не менее 15-20 минут. После ее удаления тело ополаскивают теплой водой, а лицо — прохладной. Чтобы предохранить нежные участки тела от чрезмерного действия банного жара и ускорить образование защитного жирового слоя, на лицо после процедуры нужно нанести специальный восковой крем, кожу вокруг глаз смазать жирным кремом, а губы тщательно промассировать с растительным маслом.

Приведем несколько рецептов **очищающих паст**. Они рекомендованы всем без исключения, особенно людям с проблемной кожей и подросткам:

**Паста из гороховой муки.** *Гороховая мука — 5 ст. л., горчичное масло — 2 ч. л.*

Готовую гороховую муку (или свежесмолотую из сухого гороха) смешать с маслом, добавить немного воды до получения

густой пасты. Можно добавить в состав 1 каплю йода или 1/2 ч. л. сухой травы чистотела.

**Ароматическая паста.** *Гороховая мука — 5 ст. л., масло из пророщенной пшеницы — 1 ч. л., розовое масло — 10 капель.*

Готовить так же, как и в предыдущем рецепте. Можно добавить к смеси 1 чайную ложку порошка пажитника.

**Молочно-горчичная паста.** *Семена белой или желтой горчицы — 1/2 стакана, молоко — 2 1/2 стакана.*

Смешать молоко с горчичными семенами, довести до кипения, кипятить до полного испарения молока, не допуская пригорания смеси. Подсушить проваренные семена, затем растереть их пестиком, сыпать в стеклянную или керамическую емкость. Перед употреблением смешивать с небольшим количеством молока до консистенции густой сметаны.

**Пшеничная паста.** *Пшеничная мука — 1/3 стакана, масло из пророщенной пшеницы — 1 ст. л., лимонный сок — 2 ст. л.*

Добавить в масло из пророщенной пшеницы, лимонный сок, затем постепенно всыпать муку, растереть до консистенции густой сметаны. Хранить в холодильнике не более суток после приготовления.

**Паста Клеопатры.** *Отруби (можно заменить толокном или «Геркулесом») — 1/3 стакана, сухое молоко — 1/3 стакана, крахмал — 1/3 стакана, оливковое масло — 1 ст. л.*

Все компоненты хорошо перемешать, завернуть в чистую льняную ткань, использовать для мытья тела вместо мыла и мочалки. Сухое молоко можно заменить молочной смесью для Детского питания.

**Миндальная паста.** *Свежеприготовленная паста из миндаля — 1 ст. л., свежеприготовленная паста из лесного ореха (фундук) — 2 ч. л., масло из пророщенной пшеницы — 1 ст. л., гороховая или пшеничная мука — 4-5 ст. л., пенки с кипяченого молока — 1 ст. л., паста из чечевицы — 4-5 ст. л.*

Миндаль и фундук замочить по отдельности на ночь в большом количестве воды. Утром снять с орехов кожицу, измельчить, добавить немного гороховой муки. Пасту из чечевицы можно заменить фасолевой: полстакана чечевицы или фасоли замочить на ночь в молоке, затем тщательно растереть.

**Паста из ароматической глины.** *Хорошо очищенная косметическая глина — 5-6 ст. л., зола водорослей (ламинария, фукус) или измельченные в порошок водоросли — 1ч. л., розовое масло — 2 капли.*

К глиняному порошку добавить водоросли, развести водой с розовым маслом до консистенции густой сметаны. Состав нанести на тело тонким равномерным слоем. Почти полностью высохшую глину снять кончиками пальцев, энергично растереть все тело руками. Отдохнуть 15-20 минут, после чего смазать кожу оливковым маслом.

Розовое масло должно быть натуральным. Если такого нет, используйте оливковое масло, настоянное на розовых лепестках. Заменители и эссенции вместо пользы принесут только вред. Лучше вообще отказаться от ароматизации, чем использовать ненатуральные компоненты.

---

**Существует мнение, что баней может пользоваться каждый. Однако любое благо при неумеренном использовании может обернуться во зло — во всем должна быть мера. Этой мерой является в первую очередь самочувствие человека.**

---

## **ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МЫТЬЯ В БАНЕ**

Действие паровой и суховоздушной бани на организм неодинаково. Поэтому показания и противопоказания для приема бани и сауны разные. Одни 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.

Официальная медицина рекомендует посещение **влажной паровой бани** для лечения следующих болезней: хронический бронхит, тонзиллит, пневмония, бронхиальная астма, ринит, ревматизм вне фазы обострения, полиартрит, подагра, радикулит, невралгия, некоторые болезни желчного пузыря, хронические болезни почек, болезни сердца средней тяжести, гипертония начальной стадии, гипотония.

**Суховоздушная баня (сауна)** рекомендуется при заболеваниях кожи (экзема, псориаз, дерматит), при цистите, мелких камнях в почках, болезнях печени, слабо выраженных параличах, неактивной форме ревматизма, при артрозах, склонности к хроническим простудам, гипертонии, дистониях, сердечной недостаточности (не тяжелые формы).

**Противопоказания для посещения влажной парной:** бронхиальная астма в период обострения, беременность, острые инфекционные болезни, эпилепсия, тяжелые формы стенокардии, воспаления внутренних органов. В случае наличия доброкачественных образований необходимо консультироваться с врачом.

**Противопоказания для посещения сауны:** повышенное артериальное давление (выше 220 мм рт. ст.), активный туберкулез, тяжелые формы диабета, хронические формы болезни почек, глаукома, эпилепсия, болезни верхних дыхательных путей, общий атеросклероз, мочекаменная болезнь, возраст свыше 70 лет, опасность эмболии, а также возраст 60 лет, если человек ранее не посещал сауну.

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 — прекрасное реабилитационное средство после перенесенного инфаркта. Только нагрузку в этом случае нужно дозировать очень осторожно и постепенно.

- Баня обладает прекрасным целебным и закаляющими свойствами. Но банный жар таит и опасность. При очень высоких температурах, когда затруднено дыхание, при долгом пребывании в парном отделении, а также при слишком резком перепаде температур во рту и горле появляется сухость, кожа испытывает жжение. Это — первые тревожные симптомы. В деятельности жизненно важных систем организма, скажем, сердца, могут произойти нежелательные изменения. Заповедь простая: баня парит и правит, т. е. дает положительный эффект лишь в том случае, если при проведении процедур строго придерживаться определенных гигиенических требований и правил.

---

**Всем, даже абсолютно здоровым людям, настоятельно рекомендуем побывать у врача и посоветоваться относительно допустимых банных нагрузок. Особенно это относится к пожилым людям.**

---

- Банные процедуры противопоказаны после большой физической нагрузки, при сильном утомлении. Реакции организма на высокую температуру у утомленного человека несколько изменены. Вредно также париться поздно вечером, непосредственно перед сном, натошак или наоборот — сразу после обильной еды ( в данном случае необходим перерыв 2-3 часа).

- Крайне опасен банный жар после употребления горячительных напитков. Парная баня сама по себе в достаточной мере нагружает организм, а всякого рода перегрузки, тем более подобного свойства, неизменно ведут к серьезным осложнениям в деятельности жизненно важных органов. Алкоголь в бане абсолютно недопустим! Он повышает образование тепла в организме, а жаркие банные условия затрудняют теплоотдачу. Человеку в нетрезвом состоянии, следовательно, легко перегреться, что может вызвать серьезные нарушения в деятельности сердца, центральной нервной системы, приведет к обмороку, тепловому удару.

- Категорически запрещается посещать баню больным с повышенной температурой тела, страдающим острыми и некоторыми хроническими заболеваниями, нервными расстройствами. От банных процедур должен воздержаться и тот, кто имеет заболевания с выраженными органическими и функциональными изменениями различных внутренних органов.

Баня — это комплексная процедура, она не ограничивается лишь приемом парной. Использование целебных мазей, растирок, компрессов, питье горячих настоев и даже воздействие холодом — неотъемлемая часть банного лечения. В бане широко применяются ароматерапия, лечение маслами, грязями, фитотерапия, массаж и многие другие способы воздействия на организм.

## **ЧЕМ ПОДДАТЬ ПАРУ. БАННЫЕ НАСТОИ ДЛЯ ПАРНОЙ**

Целебный пар в бане получается, если для поливания камней и создания пара использовать воду с добавлением различных ароматических и лекарственных веществ. Знаменитый «хлебный дух» в русской бане получался в результате того, что на камни плескали хлебным квасом. Существует множество

*В бане сначала нужно при-  
нять теплый душ. Мыться  
мылом не рекомендуется, так  
как обезжиренная кожа ста-  
новится более чувствитель-  
ной к высокой температуре.*

различных рецептов добавок, да-  
ющих душистый пар, который ус-  
покаивает, дарит улучшение само-  
чувствия, крепкий сон, хороший  
аппетит, повышает работоспособ-  
ность. Многие вещества усилива-  
ют лечебное действие пара, стиму-

лируя работу нервной системы, органов дыхания.

Как известно, в медицине для быстрого введения в организм лекарственных препаратов используют аэрозоли. Лекарство распыляют в воздухе, оно попадает в легкие и немедленно в кровь. В бане, капая на камни настойки из различных растений, достигают эффекта аэрозолей.

Чтобы пар был не только мягким и легким, но еще и «вкусным», нужно правильно приготовить воду для поддавания на камни. Самый простой рецепт — настой на березовом венике. В шайке запаривают березовый веник, а получившийся настой льют на камни.

- Все ароматические и целебные настои нужно предвари-  
тельно смешивать в шайке, поддавать их следует черпаком с де-  
ревянной ручкой, небольшими порциями (не больше стакана).

Любители хвойного аромата могут добавить в воду настой хвойных иголок или хвойный экстракт. Хвойным настоем можно даже обрызгивать стены. Это очень полезно для людей с повышенным давлением и с расстройством нервной системы. Можно добавить настой липового цвета, мяты, ромашки или душицы.

Лесные и степные ароматы в парной повышают тонус, улучшают настроение. Проникая через расширенные поры и дыхательные пути, они улучшают работу всех органов и систем, состояние сердца и кровеносных сосудов. При простуде в воду полезно добавить настой листьев хрена, чабреца, донника лекарственного. Еще более эффективен горчичный пар. При заболевании верхних дыхательных путей очень полезен эвкалиптовый настой. Пар, состоянный на листьях эвкалипта, лучше любой ингаляции.

Для приготовления ароматного пара можно иметь небольшой набор сухих трав или уже готовых экстрактов.

### **Хлебный дух**

На 3 л воды взять 150 г кваса или пива. Этой смесью плескать на камни по мере необходимости. Только не следует лить на раскаленные камни чистое пиво. Это вызовет запах гари.

### **Медовый дух**

На 2, 5 л воды берут 1/2 ст. л. меда. Этот пар способствует восстановлению крепкого сна, успокаивает нервную систему.

### **Горчичный дух**

Десертную ложку сухой горчицы предварительно прожаривают на сухой сковородке и разводят в 3 л воды.

Горчичный пар — отличное средство от начинающейся простуды. Кроме того, он полезен для восстановления иммунитета и профилактики гриппа и вирусных инфекций в зимне-весенний период.

### **Восточный аромат**

На 3 л воды — 2 ст. л. ложки растворимого кофе. Именно такой запах свойствен атмосфере восточной бани, ведь во время отдыха там употребляют кофе, который варят тут же.

### **Эвкалиптовый настой**

• На 3 л воды — 1 ч. л. эвкалиптовой настойки. Такой пар чрезвычайно полезен при заболеваниях верхних дыхательных путей. Эту смесь можно применять и для местных паровых процедур (например, паровых ванн лица, ингаляций).

• Эвкалиптовая настойка — 1/2 ч. л. (или 5-6 капель эвкалиптового масла), вода — 2 л.

• Лист эвкалипта — 1 ст. л., вода — 1 стакан.

Лист эвкалипта измельчить, положить в хорошо прогретый чайник, залить крутым кипятком, настоять под крышкой с салфеткой 20 минут. Процедить, развести в 2 литрах воды.

### **Свежесть**

На 3 л воды — 20 ментоловых капель, 1 арбуз, 1/2 стакана арбузного сока на 2 л воды. Аромат слабый, но характерный.

### **Липовый пар**

Заваривают липовый чай (чайная ложка сырья на стакан кипятка). Разводят в 2, 5-3 л горячей воды. Для профилактики простудных заболеваний.

• Цветы липы — 50 мл, вода — 1 л.

Цветы липы измельчить, положить в хорошо прогретый чайник, залить крутым кипятком. Настоять под крышкой с салфеткой 5-6 часов.

• Измельченный липовый цвет положить в эмалированную посуду, залить водой, на медленном огне довести до кипения,

кипятить 10-15 минут. Перелить в хорошо прогретый чайник, настоять 45-60 минут под закрытой крышкой с салфеткой. Далее все, как в первом варианте.

При подаче на камни настой разводят водой.

### **Травяная смесь**

Взять по 1 ст. л. сухой ромашки, душицы и чабреца. Смесь залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 1-2 часов. Отвар развести горячей водой и использовать для создания пара, насыщенного ароматом степи.

### **Можжевельник**

Настойку можжевельника добавить в горячую воду.

### **Листья эвкалипта, мяты, шалфея, тимьяна**

Отвар готовят из трав, взятых в равных долях (по 1 столовой ложке на 1 стакан воды). Концентрация отвара при разведении — не более стакана на 3 л воды. Эта смесь обладает дезинфицирующим, антимикробным действием. То же действие оказывает отвар из листьев березы, можжевельника и липы.

### **Хрен столовый**

Зеленые листья хрена, свежие или засушенные, замачивают в горячей воде прямо в парной (следует воспользоваться деревянной шайкой), запаривают полчаса, а потом процеживают настой через тканевый фильтр. Этой водой (уже без разведения) поливают камни. Очень полезен пар с ароматом хрена для профилактики и лечения простуд и гриппа.

### **Настой чабреца**

*Чабрец — 50 мл, вода — 1 л.*

Траву и цветы чабреца измельчить, положить в эмалированную посуду, залить водой, на медленном огне довести до кипения. Кипятить 5 минут. Перелить в хорошо прогретый чайник, настоять 30-40 минут под закрытой крышкой с салфеткой. Процедить. При подаче в парной развести 50 мл настоя в тазе горячей воды.

### **Степной букет**

*Цветы и трава ромашки аптечной — 2 стакана, чабрец — 2 стакана, душица — 1 стакан.*

Ингредиенты тщательно измельчить и перемешать. Взять 8 ст. л. смеси сухих трав, положить в эмалированную посуду, налить 1 литр воды. На медленном огне довести до кипения,

кипятить 5-7 минут. Снять с огня, перелить в хорошо прогретый чайник, настоять под крышкой с салфеткой 1 час. Процедить, хранить в плотно закрытой стеклянной таре.

### **Лесной букет**

*Лист березы — 3 стакана, можжевельник — 1 стакан, липа (цветы и листья) — 2 стакана.*

Ингредиенты тщательно измельчить и перемешать. Взять 8 столовых ложек смеси сухих трав, положить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком. Через 5-7 минут поставить на огонь. Довести до кипения на медленном огне, кипятить 10-15 минут. Снять с огня, перелить в хорошо прогретый чайник, настоять под крышкой с салфеткой 1 час. Процедить, хранить в плотно закрытой стеклянной таре.

К обоим букетам можно добавить полынь. Кроме приятного запаха она обладает целым рядом полезных веществ.

### **Настой лимонника китайского**

*Плоды лимонника китайского — 1 ст. л., вода — 250 мл, спирт — 50 мл.*

Плоды лимонника положить в эмалированную посуду, залить водой, на медленном огне довести до кипения, кипятить 3-5 минут. Снять с огня, перелить в хорошо прогретый чайник, настоять под крышкой с салфеткой, настаивать 45-50 минут. Добавить 50 мл спирта (для длительного хранения). При подаче в парной на 8-10 литров воды необходимо брать 40-50 мл настоя.

### **Настой аралии маньчжурской**

*Цветки, листья, кора, древесина аралии маньчжурской — 2 ст. л., вода — 300 мл, спирт — 50 мл.*

Цветки, листья, кору, древесину тщательно измельчить и перемешать, положить в эмалированную посуду, залить водой, на медленном огне довести до кипения, кипятить 3-5 минут. Снять с огня, перелить в хорошо прогретый чайник, настоять под крышкой с салфеткой 45-50 минут. Процедить, добавить спирт, хранить в плотно закрытой стеклянной таре.

Применяется при депрессии, гипотонии, постгриппозном состоянии, тонизирует центральную нервную систему.

### **Настойка золотого корня**

*Золотой корень — 70-100 г, водка — 500 мл.*

Корень измельчают в стружку, заливают водкой, настаивают в стеклянной плотно закрытой таре 15-20 дней. После этого настойку сливают и корень можно залить водкой повторно. При подаче разводят из расчета 5-10 капель на 3 литра воды.

Возможны разнообразные комбинации трав. Используют шалфей, ромашку, мяту, душицу, зверобой, мать-и-мачеху, лавр, душистый чай, листья и побеги смородины и многие другие растения. Общее количество любого вещества или отвара — от нескольких капель до 200 г на 3 л воды. Если использовать чистый отвар или брызнуть на каменку, например, чистым березовым соком или квасом — немедленно пойдет запах гари. Плескать настой на камни лучше попеременно с чистой горячей водой. Тогда ароматизированная влага будет испаряться рав-

*Чтобы легче переносить жар парного отделения, во время душа нежелательно мочить голову.*

номерно, без перекала. Можно просто окунуть веник в таз с подготовленным составом и разбрызгать по парной или разбросать немного сухих растений прямо по полкам. При этом чаще используются листья черной смородины, шалфея, эвкалипта, лавника ели. Когда растения размокнут, от них пойдет прекрасный запах.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В БАНЕ

Баня — процедура сильнодействующая и, как любое сильное средство, далеко не безопасная. В бане очень легко можно получить ожог, особенно при случайном соприкосновении с металлическими предметами. Вот почему в ней категорически запрещается носить на теле металлические украшения. По этой же причине все гвозди должны быть глубоко «утоплены» в древесину. Обжечься можно коснувшись разогретой печи, кипятком и слишком жестким паром. Еще большую опасность представляют электроприборы — они должны быть выведены за пределы парилки. Если баня отапливается дровяной печью-каменкой, не исключено попадание в помещение угарного газа. В слишком влажной парилке очень легко получить тепловой удар, а при переоценке своих сил, при несоблюдении правил пользо-

вания баней возможны обмороки, сердечные приступы и даже остановка сердца и дыхания.

Вот почему так важно выбрать правильный тепловой режим, но и в этом случае нужно внимательно прислушиваться к своему организму. Чувство усталости, вялость, учащенное сердцебиение, легкое головокружение, тошнота — признаки того, что вы переусердствовали, превысили свои возможности. Нужно немедленно прекратить банную процедуру, выйти в более прохладное помещение, попить теплого травяного чая, немного полежать.

Баня — процедура общедоступная, а сила получаемого от нее, удовольствия настолько велика, что порой заставляет забыть об элементарной предосторожности. Сочетая в себе самые разные аспекты воздействия на организм, баня действительно лечит, но может и искалечить тех, кто безо всяких на то причин рискует собственным здоровьем.

Однако даже при соблюдении всех правил никто не застрахован от случайностей. Поэтому не помешает иметь при посещении бани небольшую аптечку и «вооружиться» необходимым запасом сведений.

**В аптечке должны быть:** нашатырный спирт, льняное или лавандовое масло, несколько таблеток нитроглицерина, настойка валерианы, 2-3 горчичника, марганцово-кислый калий, бинт. Имея в распоряжении эти нехитрые средства, вы сможете сами оказать первую помощь в случае теплового удара, ожога, обморока, отравления угарным газом.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

Тепловой удар происходит при общем перегреве организма вследствие нарушения терморегуляции. Чаще всего это случается в слишком влажной парилке, когда духота и повышенная влажность препятствуют нормальному потовыделению.

**Симптомы:** головокружение, тошнота, общая слабость, вялость, учащенное сердцебиение, сильная головная боль, тяжесть в голове, резкое повышение температуры (иногда до 40 °С), шум в ушах, поверхностное, учащенное дыхание. Возможна потеря сознания.

Длительное повышение температуры при тепловом ударе очень опасно, так как может привести к необратимым послед-

ствиям. Нужно немедленно перенести пострадавшего в прохладное, хорошо проветриваемое место (если есть возможность — на свежий воздух), уложить с приподнятой головой, обернуть влажными простынями, положить на лоб холодное полотенце, дать обильное питье.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ УГАРНЫМ ГАЗОМ

Отравление угарным газом приводит к кислородному голоданию головного мозга, при этом происходит расстройство кровообращения, дыхания. Длительное пребывание в помещении с угарным газом может повлечь за собой самые серьезные последствия.

**Симптомы:** головная боль, головокружение, тяжесть в голове, пульсация в висках, шум в ушах, тошнота, рвота. В более тяжелых случаях — учащенное сердцебиение, одышка, общая слабость, ноги становятся «ватными», в таком состоянии человек зачастую не может идти без посторонней помощи.

Пострадавшего нужно немедленно вынести на свежий воздух, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом, растереть этим же спиртом виски, дать выпить стакан крепкого чая.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГЕ

Чаще всего ожоги первой или второй степени случаются из-за неправильной поддачи воды, когда резкий поток горячего пара попадает на тело, однако это редко приводит к сильным ожогам.

**Симптомы:** кожа краснеет, место ожога опухает, появляются волдыри.

Пострадавшему следует немедленно наложить марлевую повязку, смоченную в нашатырном спирте или в двухпроцентном растворе марганцовки. Хорошо помогают при ожогах льняное и лавандовое масло. Если под рукой не оказалось ни одного противоожогового средства, прекрасно помогают уриновые компрессы. В этом случае очень быстро и безболезненно сходят волдыри (которые ни в коем случае нельзя прокалывать!), а после заживления практически не остается шрамов.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ

Обморок, то есть внезапная кратковременная потеря сознания, может случиться не только с больным и ослабленным, но и с совершенно здоровым человеком. Обычно обморок наступает после длительного пребывания в душном помещении, при быстрой перемене состояния тела (поэтому, полежав в парилке, нельзя быстро и резко подниматься).

**Симптомы:** бледность кожи (особенно лица и губ), нарушения координации, слабость пульса, дыхания, тошнота, ощущение удушья, нехватки воздуха, нарушение слуха, зрения; перед потерей сознания возможны кратковременные галлюцинации.

Пострадавшего нужно немедленно вывести на свежий воздух или в прохладное помещение, уложить, приподнять ему ноги, дать понюхать нашатырный спирт, растереть им виски. Руки и ноги энергично помассировать, можно растереть спиртом. Иногда рекомендуют ставить на область затылка горчичник. Хорошо действует прохладное питье.

## ОСТАНОВКА СЕРДЦА И ДЫХАНИЯ

Подобное в бане случается довольно редко. Причина: неправильный режим парения, пренебрежение врачебными рекомендациями в случаях, когда парная противопоказана. К остановке сердца может привести избыточное переохлаждение, возможны также осложнения различных заболеваний, в основном сердечно-сосудистых.

**Симптомы:** отсутствие дыхания, потеря сознания, бледность или синюшность кожи, расширение зрачков, отсутствие пульса.

Следует немедленно вызвать «скорую помощь» и безотлагательно начать делать искусственное дыхание.

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ПАРНУЮ ДОМА

По своему воздействию на организм банная процедура не имеет себе равных. Но далеко не всегда есть возможность пойти в баню. В этом случае можно в домашних условиях заменить парную на ряд процедур, обладающих сходным действием. Большинство из них можно проводить в домашних условиях. К числу таких процедур относятся домашние паровые ванны,

холодные обертывания, активно выводящие из организма токсины, а также противоревматические бани с березовыми или ольховыми листьями.

## ПАРОВАЯ ВАННА

Существует несколько вариантов принятия дома паровой ванны:

1. Установите на дно ванны решетчатый деревянный настил на невысоких ножках или поставьте 3-4 (в зависимости от величины ванны) деревянные решетки для стирки белья (плоские решетки не годятся, они неустойчивы, лучше всего подходят решетки с металлическими ручками П-образной формы), тогда решетка оказывается не на поверхности, а в глубине ванны. На дно ванны налейте кипяток таким образом, чтобы вода почти касалась деревянной решетки. Решетку покройте широкой легкой хлопчатобумажной тканью, чтобы пар не выходил из ванны. Если пар обжигает тело, сложите вдвое-втрое хлопчатобумажную подстилку; если, наоборот, температура недостаточна для глубокого прогрева, снимите с решетки подстилку.

2. Завернитесь в простыню и одеяло, но не туго, оставляя место для воздуха и пара, и ложитесь в постель. Возле стоп, справа и слева, поместите 5-6 мешочков с предварительно раскаленным в духовке песком. Песок перед прокаливанием в духовке должен быть слегка влажным. Можно заменить мешочки с песком стеклянными или керамическими бутылками с кипятком или нагретыми на огне (можно в той же духовке) кирпичами. Бутылки или кирпичи следует завернуть в плотную ткань, сверху накрыть шерстяной, а затем фланелевой тканью (при остывании бутылок фланель убирают).

Такие ванны хорошо помогают при ревматизме, невралгиях, радикулитах. Принимать их нужно до тех пор, пока ощущаете комфорт от действия горячего пара.

### **Баня с березовыми или ольховыми листьями**

Насыпьте в мешок березовые или ольховые листья, после чего забирайтесь в мешок и потейте. Под действием тепла, выделяемого телом и листьями, в мешке образуется особый микроклимат. Иногда березовые листья заменяют цветочным сеном. В домашних условиях нет необходимости целиком забираться в

мешок. Достаточно сшить небольшие чехлы для ног или рук (в случае суставного ревматизма) и полчаса подержать их в таком «фитотермосе». И березовые, и ольховые листья, равно как и цветочное сено, обладают мощным противоревматическим действием.

*Частота посещений парной бани — 1 раз в 7-10 дней.*

- Эффект от принятия ванн может быть усилен различными добавками.

Основное действие травяных ванн — очищение и освежение кожи. Эти ванны поднимают общий тонус, усиливают кровообращение и улучшают настроение, снимают воспалительные явления на коже, тонизируют или смягчают ее.

При приготовлении ванн используют все части растения — веточки, ветви, стволы, кору и корни кустарников — ивы, калины, малины, шиповника, смородины, березы, хвойных деревьев, траву череды, чабреца, лапчатки гусиной, хвоща полевого, спорыша и других. Наиболее простые рецепты травяных ванн составляют из равных частей трав.

- Для приготовления отвара берут 2, 5-3 кг свежих или 300-500 г высушенных и измельченных растений. Смесь растений заливают 8-10 литрами воды, доводят до кипения на медленном огне и настаивают около часа. Затем отвар остужают, отстаивают, процеживают и выливают в ванну, разбавив водой и доведя ее до нужной температуры.

- Во время приема травяных ванн не рекомендуется пользоваться мылом.

Травяные ванны — это своеобразный домашний курорт, приятная и освежающая процедура, напоминающая о запахах лугов, лесной поляны, берега реки.

*Солевая ванна* оказывает стимулирующее и укрепляющее действие на кожу (250 г пищевой или морской соли на ванну).

*Ванна с уксусом* (1 литр на ванну) отбеливает кожу и сужает расширенные поры.

*Ванна с глицерином* (500 г на ванну с температурой воды +37 °С) оказывает смягчающее и активизирующее действие на кожу.

*Ванна из настоя овсяных хлопьев («Геркулес»)* оказывает смягчающее действие на сухую кожу. Для этого марлевый ме-

шочек с хлопьями (250 г) надо подвесить на кран и пустить горячую воду, затем долить холодной.

*Ванна с сосновым экстрактом* (+35 °С) восстанавливает силы и снимает утомление После умственного и физического труда.

## ХОЛОДНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Если вы хотите быстро и эффективно вывести из организма шлаки, попробуйте применить холодные обертывания. Лучше всего их делать после теплой, согревающей процедуры. В этом случае обертывания выполняют еще одну задачу — укрепят вашу кожу. Дело в том, что тепло при длительном воздействии делает кожу вялой, расслабляет ее, открывает поры. Частые тепловые процедуры (в отсутствие контрастных холодных) способны испортить самую хорошую кожу. Прохладная вода не только понижает повышенную температуру тела (это ее свойство используют при перегреве организма), но и закрывает расширенные поры, делает кожу эластичной, упругой, повышает ее тонус, укрепляет и омолаживает. Поэтому здоровым людям вслед за тепловыми нужно принимать хотя бы краткие холодные или прохладные процедуры. Ослабленным людям нужно приучать свой организм к холоду постепенно.

Как выполнять холодные влажные обертывания?

- Сначала заворачиваются во влажную холодную простыню, причем желательно обернуть ткань вокруг тела 2-3 раза. Простыня должна очень плотно прилегать к коже. После этого нужно укутаться теплым шерстяным одеялом, сверху накрыть периной.

- Разумеется, если вы делаете полное обертывание, вам не обойтись без помощника. А вот нижнее обертывание (начинаете с подмышек, все, что выше, включая руки, — свободно) при необходимости можно выполнить и самостоятельно.

Независимо от того, какой вид обертываний вы делаете, все тело (за исключением головы) должно быть накрыто таким образом, чтобы предотвратить к нему доступ внешнего воздуха.

Что при этом происходит?  
Сначала сосуды кожи сужаются, и кровь отливает от кожи внутрь организма. Затем тело

*В баню желательно взять с собой пару дубовых или березовых веников.*

начинает разогреваться. Ведь фактически вы находитесь в термосе, перина не позволяет рассеяться теплу, которое выделило ваше тело. Вот тут кровь приливает к коже (как во время банной процедуры), и начинается обильное потоотделение. Мокрая ткань вытягивает из организма шлаки, впитывая их в себя\*. Происходит это за счет разницы концентрации шлаков в простыне и в коже. Пока концентрация шлаков в ткани меньше, чем в организме, она будет втягивать их в себя; как только концентрация шлаков в организме и влажной ткани сравняются, процесс прекратится. Обычно на это уходит не менее двух часов. Причем, чем сильнее зашлакован организм, тем дольше будет длиться процедура. Людям, регулярно очищающим организм, вполне достаточно и часа.

- Чтобы усилить действие обертываний, можно смочить простыню в охлажденном целебном травяном отваре. При подагре, артрите, песке и камнях в почках и мочевом пузыре можно добавить отвар хвоща или овсяной соломы, при нарушениях нервной системы полезен сосновый отвар.

Очищающий эффект холодного обертывания удивительный. Нужно только провести его по всем правилам. Если во время обертываний вы плохо потеете, значит, нарушена герметичность или влажные ткани недостаточно плотно прилегают к телу. В этом случае эффект будет минимальным.

После процедуры нужно принять теплый или прохладный душ, промокнуть тело махровым полотенцем и немного полежать. Очень полезно через час после обертывания выпить стакан морковного сока или смесь из овощных соков. Если во время процедуры вы плохо потеете, поможет травяной потогонный чай (пить мелкими глотками). Во время обертываний **никакой холодной жидкости не принимайте.**

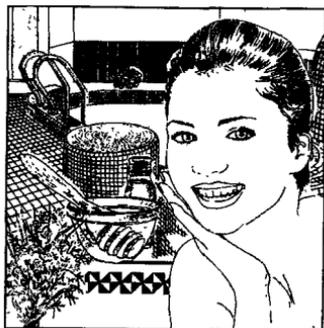
---

**Холодные влажные обертывания по эффективности мало уступают банной процедуре, поэтому их можно делать, если нет возможности пойти в баню.**

---

\* Простыни после обертываний нужно тщательно стирать, ведь они пропитаны шлаками, токсинами. Полезно после стирки замочить их ненадолго в травяном растворе или добавить в воду несколько капель ароматного эфирного масла.

## **БАННЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ**



Издавна врачи рекомендуют посещать баню в качестве оздоровительного и профилактического средства для восстановления работоспособности после значительных физических и психических напряжений, для усиления защитных сил организма, а также для лечения начальных стадий многих заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, пищеварительной систем, кожи, опорно-двигательного аппарата, нарушений обмена веществ.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Контрастные процедуры — неотъемлемая часть банного ритуала. Попеременное воздействие жара и холода — прекрасная гимнастика для сосудов. Под действием жара сосуды расширяются, от холода вновь сужаются.

Закаливающие контрастные процедуры бывают самыми разными: от прохладного душа до купания в проруби. Даже самая обычная смена температуры после парной, например выход из парилки в более прохладное помещение, для некоторых — уже закаливающая процедура. Конечно, более резкий контраст температур можно ощутить, лишь облившись холодной водой или окунувшись в бассейн. Чем больше разогрето тело — тем более высокий холодовый порог оно выдержит.

Рекомендуем такую последовательность закаливающих процедур в бане:

- После первого захода в парную очищаем тело от шлаков, смываем пот теплой или горячей водой, холодные процедуры ограничиваем несколькими секундами прохладного душа.

- Затем начинаем наращивать жар в парной. Теперь уже можно принять холодный душ или на короткое время окунуться" в бассейн.

- Поддаем еще больше жару. Распариваем тело до появления красноты. После парной обливаемся ледяной водой. Вместо этого можно окунуться в прорубь, растереться снегом. Растирание снегом полезно сочетать с холодными обливаниями на воздухе.

Однако не всем показаны такие резкие контрастные процедуры. Новичкам, незакаленным, подверженным простудам людям, а также страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями не стоит начинать с жестких закаливающих процедур. Для начала можно ограничиться прохладным душем или горячими обтираниями. Потом, когда организм привыкнет, можно будет позволить себе холодные обливания или душ. Ледяная вода — для здоровых, достаточно закаленных людей с хорошей терморегуляцией\*.

### **Контрастный душ**

Контрастный душ — это не только сильная закаливающая процедура, но и хороший гидромассаж. Разница температур для начинающих — 20 °С. Для тех, кто настороженно относится к холодной воде, рекомендуем два способа:

1. Понизить разницу температур до 10 °С, начинать процедуру не с холодного, а с прохладного или даже теплого душа. Время процедуры выбирать по своим ощущениям.

2. Вместо контрастного душа сразу приступить к холодным обливаниям. Процедура настолько короткая, что вы не успеете испугаться. А разлившаяся по телу после нее теплая волна сделает вас приверженцем холодного закаливания.

Оптимальная разница температур: холодный душ — 10 °С, горячий душ — 40 °С. Чем сильнее вы разогрелись в парилке,

---

\*Чтобы проверить терморегуляцию, нужно на грудь или предплечье положить на 10 секунд двухсантиметровую пластинку льда. Затем лед снимают и засекают время появления и исчезновения покраснения кожи. Если краснота возникает через 1-2 секунды и быстро исчезает, значит, ваш организм прекрасно справляется с резкими сменами температур. Если кожа краснеет лишь через 30 секунд и более, вам нужно заняться постепенным закаливанием организма.

тем больше пользы принесет контрастный душ. Заканчивать процедуру следует горячим душем. Первые контрастные процедуры длятся 30-40 секунд. Затем следует увеличивать каждый этап до 2 минут.

### **Контрастные ванны**

Если в бане нет бассейна, можно для закаливания использовать контрастные ванны. В одну ванну наливают горячую воду (40 °С), в другую — холодную (10 °С). Ванны должны находиться поблизости друг от друга. Постепенно можно повышать температуру горячей ванны до 45 °С и понижать температуру в холодной до 5 °С. В горячей ванне нужно находиться не более 5 минут, погрузившись в нее так, чтобы плечи и область сердца оставались над водой. Затем нужно медленно встать и перейти в холодную ванну. Для начала достаточно будет времени, которое вы затратите на то, чтобы лечь в ванну и тут же из нее выйти. Заканчивается процедура кратковременной горячей ванной.

### **Купание в бассейне**

Если в бассейне температура воды 15-20 °С, плавать в нем можно еще до первого посещения парной. Если же поплавать в бассейне хотя бы 5 минут, хорошо прогревшись в бане, можно с непривычки простудиться. После сильного разогрева организм воспринимает такое купание, как серьезное переохлаждение. Гораздо безопаснее, если температура воды в бассейне не более 4-10 °С. Такая холодная вода — гарантия того, что ваше пребывание в ней будет кратковременным. Идеальный вариант — полминуты, но можно повысить до 1-2 минут при условии хорошего прогрева в парной и наличии закаливания.

После бассейна нужно 1-2 минуты прогреться в парной.

Желательно жесткие холодовые процедуры проводить после

*Вымывшись, следует осушить кожу полотенцем и надеть шерстяную шапочку, а еще лучше — широкополую шляпу, чтобы предохранить голову от перегрева.*

не менее чем двух заходов в парную. Длительность процедуры зависит еще и от вашего веса. Чем полнее человек (чем толще его жировая прослойка), тем больше времени он может находиться в холодной воде.

Реакция организма на купание (как и на другие холодовые процедуры) состоит из двух фаз: первичного охлаждения и активного согревания.

В первую фазу (она длится 2 минуты) сужаются сосуды кожи, кровь приливает к органам, повышается артериальное давление, становится глубже дыхание.

Название второй фазы говорит само за себя. Весь организм активно согревается, повышается температура тела, кожа краснеет, становится теплой и мягкой.

### **Холодные обливания**

Одни считают эту закаливающую процедуру чуть ли не панацеей от всех болезней. Другие утверждают, что полное холодное обливание — слишком жесткая, резкая встряска для организма: переохлаждение головы может неблагоприятно сказаться на состоянии сосудов головного мозга, что особенно опасно для гипертоников. Где же истина? Универсальных рецептов на самом деле не существует. Кому-то обливание с ног до головы ледяной водой принесет только пользу. Это прежде всего касается здоровых, психологически подготовленных к действию холода людей. А людям со слабыми, нетренированными сосудами, с большим сердцем, гипертоникам нужно с осторожностью отнестись к холодным обливаниям. Начинать можно с обливания стоп, а затем и ног (до коленей). После этого можно перейти к обливаниям нижней части тела. Все «нижние» обливания абсолютно безопасны, их можно выполнять практически всем без исключения.

- Как долго должно длиться обливание? До тех пор, пока чувствуете себя комфортно. Организм сам подскажет вам, когда остановиться. Для тех, кто регулярно обливается холодной водой, вполне достаточно 1-2 минут. Новичкам нужно обливаться не более 7-10 секунд. Постепенно время обливания можно увеличить. **Время**, а не температуру.

- Постепенно понижать температуру воды следует, лишь приучая организм к довольно длительному пребыванию в холодной воде. Если сильно мерзнете, начните с сухого растирания тела грубой холщовой рукавицей, с холодных или горячих обтираний или с воздушных ванн. После этого можно приступить к холодному обливанию.

- Бояться холода не стоит. За короткое время (от 5-15 секунд до 1-2 минут) организм человека не успевает переохладиться. Зато на полную мощь включается терморегуляционная система, пробуждаются скрытые силы организма, мобилизуется нервная система. Кратковременная холодовая «встряска» очень полезна. Усиливается обмен веществ. В ответ на это организм усиленно вырабатывает тепло. Тело не только не замерзает, но, наоборот, согревается, по всем клеткам разливается сначала ощущение жжения, затем — мягкого, приятного тепла. Если вам все же холодно (такое бывает вначале, когда терморегуляционная система еще не «проснулась»), нужно выполнить несколько несложных физических упражнений, совершить небольшую пробежку. Очень скоро вы привыкнете к благотворному действию холода.

- После обливания холодной водой не нужно вытираться. Пусть тело впитает влагу, это очень полезно для кожи.

**Схема закаливания:**

первый день — 2-3 секунды (нижнее обливание по поясу);

второй день — 3-4 секунды;

в последующие дни увеличивайте продолжительность процедуры, прибавляя 1-2 секунды в день.

- Через неделю можно приступить к полным обливаниям (с головой).

*Последовательность обливания:* сначала окунают руки в ведро с холодной водой, затем плещут на лицо, потом на ноги, на нижнюю часть тела, после чего льют воду на голову. Воздействие холода на копчик и нижнюю часть живота стимулирует эндокринные железы, внутренние органы, омолаживает кожу, улучшает состояние половой сферы. Обычно на процедуру вполне хватает двух ведер воды.

Особенно полезны холодные обливания после бани. Горячие процедуры всегда рекомендуется завершать холодными.

## **Обтирание снегом**

Ничто не может сравниться по силе ощущений с чередованием банного жара и обжигающего холода свежего снега. При этом холод совсем не чувствуется.

Выбежав из переполненной сухим горячим паром парилки, бросаясь в сугроб, вы почувствуете разливающуюся по телу горя-

чую волну. Затем приступайте к растиранию снегом. Если недостаточно уверены в себе, можно ограничиться растираниями лица и рук (включая предплечья).

Если вы хорошо закалены, можно растереть все тело (короткими штриховыми или круговыми движениями, желательно вдоль массажных линий).

При таком местном воздействии снега на кожу она розовеет (у полнокровных людей краснеет), становится очень теплой на ощупь. Это значит, что сосуды кожи расширились, капилляры наполнились новой порцией крови. От такой процедуры повышается тонус мышц, усиливается обмен веществ, значительно улучшается химическая терморегуляция, сгорают «лишние» жиры и углеводы, наконец, все это оказывает возбуждающее действие на нервную систему. И вот уже вы испытываете настоящий жар от одного только прикосновения снега к коже.

---

**Резкая смена температур — не просто гимнастика для сосудов. То расширяясь, то сужаясь, гоня кровь то к сердцу, то к периферии, сосуды действительно становятся эластичными, молодыми. Учащается сердечный ритм.**

---

Здоровому сердцу это время от времени полезно, тем более что при необходимости оно может выдерживать колоссальные нагрузки.

Показано обтирание снегом далеко не всем. Особенно это касается людей, которые часто простужаются, раньше никогда не закалялись, недавно перенесли тяжелую болезнь и т. д.

Постепенно закаливая себя, начиная со щадящих способов закаливания, постепенно увеличивая время пребывания и в парной, и на холоде, можно добиться того, что никакие морозы, никакие перепады температур вам не будут страшны.

Процедуру надо заканчивать, когда перестанете ощущать от нее удовольствие. Тело само подскажет, что пора остановиться. Ощувив могучий энергетический всплеск, возвращайтесь в баню, в мыльное помещение. Вытираться не надо. Пусть растаявший снег как следует увлажнит кожу. К тому же вода обладает уникальной способностью выравнять энергетическую структуру тела.

---

**Никогда не увлекайтесь чрезмерно холодными процедурами.**

---

### **Обтирание льдом**

Из растопленного снега получается на удивление мягкая вода. Такая вода очень полезна для кожи, которая приобретает свежий цвет, становится гладкой, упругой.

Обычная водопроводная вода не обладает нужными нам качествами. В ней много солей, да и по структуре она не самая лучшая. Поэтому лед для обтирания лучше приготовить самим. Для этого нам понадобятся вода и небольшая эмалированная кастрюля. Наливаем воду в кастрюлю и ставим в морозильную камеру. Через некоторое время вынимаем кастрюлю. Вода в ней покрылась тонкой коркой льда, которую снимаем и выбрасываем. Эта быстрозамерзающая, «легкая» вода нам не нужна.

Кастрюлю с водой вновь ставим в морозильную камеру. Когда вода полностью замерзнет, кастрюлю ставим в теплое место. Первую оттаявшую, «тяжелую», воду тоже сливаем. То, что осталось, — это и есть лед, из которого получаем талую воду. Его можно расколоть на кусочки и использовать для обтираний. Правила точно такие же, как и для обтирания снегом. Только вместо сугроба можно окунуться в холодный бассейн.

Кстати, «купание» в сугробе 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.

- Как и после обтирания 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 сначала прохладной водой. Затем встаньте под теплый душ. После этого уже можно идти в парную. После обтирания льдом достаточно прогреть тело горячим паром не более трех-четырех минут.

**Запомните!** Любая глубокая холодовая процедура должна завершаться кратковременным разогревом.

• Целебное действие льда можно усилить, если добавить к нему лекарственные травы. Для этого нужно растопить предназначенный для обтирания лед, приготовить на такой воде травяной настой, а затем заморозить его в морозильной камере. Для приготовления настоя нужно 1 - 1 1/2 ст. л. высушенного растения (или 1/2 стакана свежего) залить стаканом кипятка, настоять 3-5 минут, процедить, затем разлить в ванночки для замораживания.

Конечно, лед из различных целебных трав по-разному действует на кожу и организм в целом. Так, лед из подорожника очень полезен при жирной, пористой, рыхлой коже; липовый лед смягчает самую жесткую и су-

хую кожу; лед из донника лекарственного улучшает кровообращение; шалфейный лед хорош при повышенной потливости. Если кожа шелушится, для обтираний лучше всего подойдет целебный лед из хвоща полевого; увядающей коже поможет замороженный

*Свежими вениками можно париться сразу, а сухие нужно опустить в таз с кипятком, накрыть другим тазом и распарить 5-7 мин, пока листья не станут мягкими.*

сок из одуванчиков; мятный лед хорошо тонизирует кожу, снимает мелкую сыпь, склеротическое покраснение сосудов, улучшает кровообращение; лед из калины отбеливает кожу, стягивает и уменьшает поры; морковный, наоборот, увеличивает способность к загару; цитрусовый лед снимает усталость кожи, возвращает ей свежесть и упругость. Таким же образом можно использовать и другие лекарственные травы, а также свежие фрукты.

### **Горячее закаливание**

Пожилым, малокровным, часто мерзнущим и болеющим простудными заболеваниями людям, а также тем, кто психологически не готов к холодным процедурам, можно порекомендовать горячее закаливание — процедуру, в которой вместо ледяного душа используется горячая вода. Для проведения процедуры необходимы льняная или хлопчатобумажная салфетка и таз с горячей водой. Салфетку нужно окунуть в горячую воду, слегка отжать и растереть ею все тело. Продолжительность горячего обтирания — от одной минуты (в начале закаливания)

до 30 минут (после того, как организм привыкнет к закаливающему действию горячей воды).

Во время таких горячих растираний горячая вода тонким слоем ложится на достаточно теплое тело, при этом разница между температурой тела (36,6 °С) и температурой воды примерно 20-30 °С. Попав на тело, вода тут же испаряется, а следовательно, уносит тепло.

Установлено, что общая поверхность человеческого тела в среднем равна двум квадратным метрам. Чтобы полностью увлажнить тело, достаточно 100-150 мл воды. При этом выделяется около 60 килокалорий тепла, что приводит к резкому охлаждению кожи. Процедуру нужно проводить в сухом помещении, так как повышенная влажность препятствует быстрому испарению воды с поверхности тела.

- Чем суше помещение, чем горячее вода, чем больше поверхность кожи, подвергаемая горячему обтиранию, тем интенсивнее испаряется вода, а значит, тем сильнее охлаждается кожа. Однако слишком сильно переохладиться она не успевает, поскольку следующее обтирание тут же согревает ее.

В результате улучшается терморегуляция, при охлаждении кожи автоматически вырабатывается дополнительное тепло.

---

**После достаточно длительного горячего закаливания тело не испытывает никакого дискомфорта при соприкосновении с холодной и даже ледяной водой.**

---

- Горячие обтирания нужно проводить в хорошем темпе, иначе возможно переохладение и, как следствие, простуда.

- Пожилым, ослабленным людям начинать горячее закаливание следует с обтираний рук до локтей или плеч. Постепенно можно расширять зону закаливания.

- Горячие обтирания ни в коем случае не следует заменять душем или умыванием. После хорошо прогревающего весь организм душа испарение не сопровождается такой интенсивной теплоотдачей, как при обтирании.

- Умывания горячей водой не только бесполезны, но и приводят к нарушениям терморегуляции.

В отличие от обычного холодного закаливания при горячем закаливании тело не получает холодового шока, холод очень мягко воздействует на кожу. По своей силе испарительный ме-

тод не уступает холодному закаливанию, к тому же его можно успешно сочетать с последним.

## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВАННЫ

Прием ванны — сильнодействующая процедура, поэтому полные ванны показаны далеко не всем. Противопоказаны они при следующих заболеваниях: активная форма туберкулеза легких, острые воспалительные процессы, тяжелые формы стенокардии, астмы, сахарного диабета, сердечно-сосудистая недостаточность (3-й степени), инфаркт миокарда в остром периоде, аневризмы крупных сосудов, склонность к кровотечениям. Нельзя принимать общие ванны при инфекционных болезнях кожи и женщинам во второй половине беременности. При этом помним, что полной называют ванну, когда тело оказывается полностью погруженным в воду, за исключением головы.

- При приеме горячих полных ванн область сердца должна быть над водой.

- Помимо полных ванн бывают полуванны, или сидячие ванны, а также частичные, для отдельных частей тела — для рук, ног и даже головы. При посещении бани чаще всего пользуются полными (или сидячими) холодными и горячими ваннами.

- Людям со слабым здоровьем следует заменить эти процедуры на горячие ножные ванны. Прием таких ванн хорошо подготавливает сердечно-сосудистую систему к банному жару. По температурному воздействию на организм различают ванны горячие (от 40-43 °С и выше), теплые (до 39 °С), индифферентные, или комфортные (до 36 °С), прохладные (до 33 °С) и холодные (18-20 °С).

### Горячие ванны

Такие ванны рекомендуются только здоровым людям. При склонности к повышению давления, проблемах с кровообращением при общем истощении принимать горячую ванну не следует. Разумеется, перечисленные выше противопоказания к приему полных ванн в первую очередь касаются горячей ванны. Ванна с температурой воды, превышающей 40 °С, процедура более жесткая, чем баня. Недаром люди с больным сердцем

превосходно чувствуют себя в парилке, но с трудом переносят горячую ванну.

Во время этой процедуры расширяются как поверхностные, так и глубоко лежащие сосуды, при этом усиливается приток крови к поверхности тела и уменьшается — к внутренним органам. Вместе с обильным потом из кожи и более глубоко расположенных тканей вымываются вредные вещества, в целом же горячая ванна усиливает обмен веществ.

Но если в бане потоотделение способствует охлаждению организма, то тут охлаждению препятствует горячая вода, пот практически не испаряется. Температура тела при этом резко повышается. Более длительное пребывание в горячей ванне приводит к перегреву организма. Первые симптомы перегрева — учащенное сердцебиение и дыхание.

---

**Здоровый человек не должен находиться в горячей ванне более 10 минут.**

---

Частые горячие ванны способны принести больше вреда, чем пользы.

При умеренном использовании горячие ванны улучшают обменные процессы, действуют спазмолитически, обезболивающе.

### **Каскадные гипертермические ванны**

Гипертермические ванны принимают с простой водой, со скипидаром или с ореховыми листьями. Горячие ванны — процедура довольно жесткая. Но бывают случаи, когда они показаны (например, при болях различного происхождения, запущенной хронической простуде и т. д.), а прием их затруднителен из-за плохой переносимости горячей воды. В этих случаях, а также для того, чтобы снизить нагрузку на сердце, применяют каскадные ванны, то есть ванны с постепенно повышающейся температурой воды. Начинают с 37 °С, постепенно доводя температуру до 40, а затем и до 42-43 °С. Таким образом, мягко воздействуя на систему терморегуляции, добиваются переносимости воды, даже очень горячей.

Плавный подъем температуры продолжают в течение 15 минут, после чего, остановившись на отметке 43 °С, отдыхают в

горячей воде еще 5 минут. Можно делать не только полные, но и местные каскадные ванны. В этом случае температуру воды можно повышать до 45 °С.

---

**Полные гипертермические ванны обладают всеми свойствами горячих ванн, оказывают спазмолитическое, обезболивающее действие.**

---

После ванны делают сухое укутывание, завернувшись сначала в хлопчатобумажную или льняную ткань, а затем — в шерстяное одеяло. Продолжительность укутывания — 40 минут. В это время очень полезно выпить горячего травяного чая, способствующего потоотделению.

Ванны с последующим укутыванием лучше всего принимать не в бане, а в домашних условиях. Если по какой-либо причине нет возможности посетить парилку, можно принять гипертермическую ванну. Однако часто принимать такие ванны все же не следует.

Если вы плохо переносите не только высокую температуру воды, но и повышенную влажность, советуем принять полную паровую ванну. На ее приготовление в домашних условиях уйдет не более 15 минут.

### **Теплые ванны**

Ванны с температурой воды, не превышающей 39 °С, легче всего переносятся организмом. Их могут принимать даже больные и ослабленные люди. Оптимальная продолжительность тепловой ванны — от 10 до 15 минут, можно до 20-30 минут. Такая ванна хорошо расслабляет, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, помогает при неврозах, бессоннице, снимает усталость, мышечное напряжение, оказывает спазмолитическое и рассасывающее действие, помогают при различных болях. Очень полезно принять после такой ванны холодный душ в течение одной минуты, не вытираясь, сделать несколько привычных вам упражнений.

---

**Здоровые люди могут увеличить время пребывания в теплой ванне до 20 минут.**

---

## Индифферентные (температуры комфорта) ванны

Эти ванны переносятся очень легко, поскольку температура воды в них приближается к температуре тела. Индифферентные ванны, как и теплые, оказывают успокаивающее, рассасывающее, спазмолитическое и болеутоляющее действие. Под действием таких ванн увеличивается микроциркуляция кожи, из-за чего повышается ее теплопроводность. Индифферентные ванны очень полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при нервных расстройствах, при кожном зуде, при неинфекционных заболеваниях кожи. Продолжительность таких ванн — не менее восьми и не более пятнадцати минут.

Людам, плохо переносящим холод, часто болеющим простудными заболеваниями, после парной следует принимать либо теплые, либо индифферентные ванны. Холодные ванны и бассейн пока что не для них. Единственной допустимой процедурой может быть кратковременный прохладный или холодный душ. По мере привыкания организма температуру воды в ванне можно постепенно понижать. Например, во время первых сеансов температура воды может быть 36 °С, затем — 35, через несколько сеансов ее понижают до 34 и, далее, до 33 °С. А это уже температура прохладных ванн. Нужно только не забывать, что индифферентные и прохладные ванны значительно отличаются по своему воздействию на организм. Если первые — хорошее рассасывающее, успокаивающее, спазмолитическое, болеутоляющее и т. д. средство, то вторые возбуждают нервную систему, действуют тонизирующе. При дальнейшем понижении температуры эти свойства усиливаются.

## Прохладные ванны

Оказывают освежающее, тонизирующее действие, хорошо тренируют сердечно-сосудистую систему. Полезны для ослабленной нервной системы, улучшают обмен веществ. Принимать прохладные ванны (температурный диапазон от 35 до 33 °С), в зависимости от индивидуальной переносимости, следует не более пяти, но и не менее трех минут, Прохладные ванны рекомендуют для закаливания организма, при лечении ожирения.

*Для лучшего нагнетания пара веник мочить не следует.*

*Мокрый веник становится тяжелым, листья его слипаются, и париться им хуже.*

## **Холодные ванны**

Ванны с температурой до 18-20 °С оказывают исключительное тонизирующее действие. Применяются в качестве закаливающей процедуры. Продолжительность такой ванны должна быть не больше трех минут, но и не меньше полминуты. По своему действию полные и сидячие холодные ванны сильно отличаются друг от друга. При приеме полной холодной ванны нужно, по возможности, полностью погрузиться в воду, растирая мочалкой или руками и обливая водой верхнюю часть тела. Голова должна находиться над водой. Впрочем, при хорошей переносимости холода можно ненадолго окунуться с головой.

Такие ванны исключительно полезны и для больных, и для здоровых людей. Принимать их можно в любое время года. Полные холодные ванны хорошо очищают кожу, освежают все тело, укрепляют здоровье.

Очень полезно принимать после парилки полуванны — процедуры, при которых вода должна достигать не выше середины живота. Принимают их:

- а) стоя по колени в воде;
- б) стоя в воде на коленях таким образом, чтобы бедра оказались в воде;
- в) сидя в воде так, чтобы вода доходила до пояса.

Особенно полезны для организма сидячие холодные ванны. Такие ванны улучшают пищеварение, кровообращение, женщинам помогают при различных гинекологических расстройствах. Кроме того, они улучшают сон, успокаивают нервную систему. Принимать такие ванны следует не более трех, но и не менее одной минуты (при непереносимости холода можно уменьшить до 30 секунд).

## **Естественные ванны**

Холодные сидячие ванны (с температурой воды, не превышающей 18 °С), получившие название естественных ванн, по праву считаются одной из самых мощных закаливающих процедур. При этом действие таких ванн на организм не ограничивается только закаливающим эффектом. Сочетая естественные ванны с правильным, рациональным питанием, можно излечить многие болезни. Особенно полезна эта процедура при наруше-

нии обмена веществ, расстройствах нервной системы, плохом пищеварении.

Противопоказаны такие ванны при болезнях сердца, легких, острых воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре.

Больным и ослабленным людям холодную сидячую ванну можно принимать лишь после теплой ванны. Продолжительность процедуры в первое время не должна превышать 1-2 минут.

При регулярном приеме естественной ванны улучшается кровообращение, снижается артериальное давление, из организма (в особенности из почек и печени) выводятся токсины, очищается кровь, улучшается состояние кровеносных сосудов.

Процедура эта относится к сильнодействующим, поэтому в первое время после приема холодных ванн может появиться сыпь на коже (через несколько дней она исчезнет), часто наблюдается обострение хронических болезней, может участиться мочеиспускание, почти всегда эти симптомы сопровождаются расстройством кишечника (это естественная реакция организма во время очищения).

Как принимать естественную ванну:

- В ванну наливают 2-3 ведра холодной воды, чтобы уровень воды был не ниже 15-25 см.

- Температура воды не должна превышать 18 °С. При этом следует учитывать индивидуальные особенности того, кто будет принимать ванну: полнокровные, редко мерзнущие, ощущающие как бы «внутренний жар» люди могут позволить себе более низкую температуру воды. Те, у кого часто мерзнут ноги, кто даже в теплом помещении чувствует озноб, кто подвержен частым респираторным заболеваниям, должны принимать вначале ванну комнатной температуры.

---

**Вода не должна быть ледяной, то есть должна приятно освежать тело, но ни в коем случае не переохлаждать его.**

---

- После того как вода в ванне достигнет необходимой вам температуры, сядьте в нее, вытянув ноги вперед, и тут же приступайте к растиранию: захватив воду левой ладонью, растирайте левую почку сверху вниз. Точно так же следует растереть правую почку, затем живот (вниз от пупка).

- Растирания нужно продолжать в течение всего приема ванны, они способствуют улучшению кровообращения и усиленному выводу токсинов из организма.

- Продолжительность приема первых холодных ванн — 3-4 минуты для здоровых людей. Постепенно время пребывания в ванне можно довести до 15-25 минут.

- После процедуры тело растирают грубым полотенцем (хлопчатобумажным или льняным), можно выпить теплый травяной чай.

- Лучшее время для приема естественной ванны — рано утром натощак.

- Вечером перед сном такую ванну лучше не принимать: рискуете провести ночь без сна.

Оздоровляющее действие холодных сидячих ванн объясняется тем, что во время процедуры нижняя часть тела (в том числе такие жизненно важные органы, как почки, половые органы) погружается в холодную воду. В результате температура тела (36,6 °С) резко контрастирует с температурой воды (18 °С), происходит отток крови к голове и конечностям. Кроме того, при воздействии холодом на низ живота стимулируется вся эндокринная система, происходит общее омоложение организма.

Ежедневные естественные ванны — прекрасное профилактическое средство. В этом случае достаточно принимать их один раз в день. При серьезных болезнях количество процедур можно увеличить (3-4 ванны в день).

### **Теплая сидячая ванна**

Теплая сидячая ванна эффективна при наружных опухолях, запорах, слабости желудка, коликах, геморрое. Чтобы усилить лечебное действие ванны, в воду добавляют целебные отвары. Лучше всего принимать теплые ванны с отварами овсяной соломы, сенной трухи или хвоща.

### **Ножные ванны**

**Теплые и горячие ножные ванны.** Продолжительность теплых и горячих ножных ванн колеблется от десяти до пятнадцати минут. Можно добавить в воду соль (из расчета 1 столовая ложка на литр воды). При ушибах, опухолях, открытых ранах,

подагре, артритах можно добавить в воду предварительно приготовленный отвар сенной трухи или соломы. В этом случае продолжительность процедуры можно увеличить до 20-25 минут. Перед парилкой людям с больным сердцем рекомендуется вначале принять теплую или горячую ножную ванну.

**Холодные ножные ванны.** Оказывают закаливающее действие на организм, освежают, укрепляют, снижают артериальное давление. Применяя в течение одной минуты холодную ванну, удастся быстро избавиться от насморка, неприятной ломоты в теле, возникающей при гриппе и простудных заболеваниях.

Во время болезни и на первых порах продолжительность процедуры не должна превышать одной минуты. По мере привыкания организма к холодной воде можно увеличивать ее до трех-пяти минут.

---

**Одни только холодные ножные ванны — сильное профилактическое средство против простуды, непереносимости холода.**

---

Выполняя во время посещения парной эти процедуры, вы активно воздействуете на важные рефлекторные зоны вашего тела. Кроме того, с ножных холодных ванн можно начинать закаливание.

**Проточные ножные ванны** очень полезны. Они необходимы в первую очередь тем, у кого сильно мерзнут или потеют ноги.

- Налейте в ванну небольшое количество воды, чтобы ступни оказались погруженными в холодную воду на 2-3 см. Затем направьте сильную струю душа (температура 10-15 °С) на ноги. Резкое ощущение ледяного холода почти мгновенно сменяется на обжигающее. Хорошо при этом массировать ноги (потирая их одну о другую). Вначале температура воды должна быть не меньше 15 °С. Постепенно ее доводят до 10 °С. Продолжительность — от 10-15 секунд до 2-3 минут. Время процедуры легко определить по покраснению кожи ног. Если это произошло, пора выключать душ.

Такие проточные ванны хорошо тренируют терморегуляционную систему организма. Вы заметите, что со временем вы все с большим комфортом будете переносить холодную воду, у вас перестанут мерзнуть конечности, а теплое стеганое одеяло вы без сожаления замените легким шерстяным покрывалом.

- Если по каким-либо причинам вы испытываете дискомфорт, сильное ощущение холода — немедленно прекратите процедуру, разотрите ноги насухо грубой льняной тканью, наденьте шерстяные носки или приложите к ногам грелку.

Проточные ванны нельзя принимать при беременности, противопоказанием к этой процедуре являются упорные простуды и лихорадочные состояния.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ.**

### **РЕЦЕПТЫ СОСТАВОВ ДЛЯ ВАНН**

Как известно, благотворное действие горячей воды многократно усиливается при использовании целебных трав. И если вода оказывает общее оздоравливающее действие, то травы «работают» более точно, более адресно: их целебная сила направлена на конкретные болезни, поэтому соединение воды и травы в одно лечебное средство зачастую дает очень положительные результаты.

Самые распространенные, самые известные лечебные ванны — скипидарные ванны с сенной трухой, с овсяной соломой. Но кроме этих ванн существует множество других, помогающих при самых разных болезнях. Лечебные ванны можно успешно сочетать и с приемом парилки. Целебная сила банного жара только усилит их действие. Вода также может быть прохладной или даже холодной, чаще индифферентной, приближающейся к температуре тела. Нужно знать, какая ванна при каком состоянии (или заболевании) вам подходит. Вода, как известно, при наружном употреблении оказывает термическое (тепловое или холодное), механическое, а также химическое действие. Считается, что химическое действие пресной воды довольно слабое (чего не скажешь о минеральных ваннах). Для его усиления в ванну с пресной водой и добавляют различные травяные настои. Что же касается скипидарных ванн, то тут, помимо усиления химического действия, повышается и гипертермический эффект. Поэтому такие ванны относятся к согревающим.

**Противоревматическая ванна с сенной трухой.** По своему воздействию этот тип ванн относится к раздражающим, они хорошо помогают не только при суставном ревматизме, но и при

подагре, различных коликах, нарушении обмена веществ. Полезны такие ванны и при выведении камней и песка, они хорошо согревают, очищают кровь. Сенная труха содержит множество самых разных эфирных масел. Этот могучий природный комплекс оказывает раздражающее действие на кожу, чем объясняется его болеутоляющее действие, выводит из организма вредные вещества, омолаживает ткани.

Для полной ванны 1 кг сенной трухи заливают холодной водой, доводят до кипения и кипятят 20-30 минут. Можно поместить труху в холщовый мешочек и кипятить. Готовый отвар добавляют в ванну. Температура воды — 37-38 °С. Принимают ванну в течение 10-20 минут, людям с крепким, здоровым сердцем можно увеличить время пребывания в такой ванне до 30 и даже 45 минут. Если противоревматическая ванна — составная часть банной процедуры, в профилактических целях ее нужно принимать во время каждого посещения бани (не меньше, но и не больше двух раз в неделю). При лечении суставного ревматизма ванны с сенной трухой следует принимать через день, доведя общее количество сеансов до тридцати-сорока (по показаниям). При этом полезно выпивать в день не менее 1 1/2 стакана сока грейпфрута.

**Ванна с отваром овсяной соломы.** К 10 л холодной воды добавляют свежую овсяную солому (примерно на 3/4 объема), варят около получаса, настаивают 1 час, процеживают, добавляют отвар в теплую ванну. После добавления отвара температура воды в ванне должна быть не более 36 °С, то есть это индифферентная ванна. Она хорошо расслабляет, успокаивает, является эффективным средством при камнях в почках.

Эти ванны очень мягко действуют на организм, поэтому в случае необходимости их можно принимать до трех раз в сутки. Хорошо помогают при циститах. Одновременно с этим полезно принимать внутрь отвар овса, полевого хвоща или отвар из овсяной соломы.

**Ванна с отваром хвоща.** При отсутствии овсяной соломы можно успешно пользоваться отваром хвоща полевого. И действие, и способ приготовления такие же, как ванны с отваром овсяной соломы. Помогает при болезнях почек, циститах, камнях в почках. Помимо полных применяют сидячие и местные ванны.

**Хвойные ванны.** Для хвойных ванн используют хвою сосны в брикетах, жидкий экстракт хвои, а также свежесорванные иголки или почки. Назначают хвойные ванны в основном при начинающемся атеросклерозе, кожных болезнях, заболевании почек, мочевого пузыря, гипертонии. Такая ванна хорошо снимает усталость и нервное напряжение, помогает при некоторых болезнях сердца, варикозах, аллергии, раздражении кожи.

**Ванны с аптечными препаратами хвои.** Чтобы принять хвойную ванну, один брикет хвои, или 2-3 столовые ложки жидкого экстракта, или 5-6 столо-

вых ложек измельченной в порошок хвойной массы смешивают с одним литром кипятка, настаивают в течение часа, затем выливают в ванну. Продолжительность хвойной ванны — не более 15 минут. Температура — 36-38 °С (при заболеваниях сердца — не более 36 °С, продолжительность — 8-10 минут).

*Во время потения нельзя быстро охлаждаться, т. к. может произойти быстрое всасывание грязных элементов, имеющихся на коже.*

**Ванна с сосновыми почками.** При ее приготовлении 3-4 столовые ложки почек заливают литром воды, нагревают на водяной бане 45 минут, процеживают, выливают в ванну с температурой 34-36 °С.

**Ванна с хвойными лапками.** 0,5 кг молодых сосновых верхушек (лапок) или мелких веточек залить тремя литрами крутого кипятка, настоять 45 минут, процедить, вылить в ванну с температурой воды 34-36 °С. Длительность процедуры — до 15 минут. Помимо лапок и молодых веточек сосны годятся также ветки пихты и кедра. Очень полезны местные хвойные ванны. Для этих целей нередко используют хвою ели.

**Местные ванны с еловой хвоей.** Хорошо помогают при ревматических болях, особенно при ревматических полиартритах, снимают боль при воспалительных заболеваниях суставов различного происхождения.

Для приготовления ванны 2 кг свежезаготовленных веточек ели помещают в эмалированный таз, заливают пятью литрами кипящей воды, охлаждают до температуры 37-38 °С, погружают в таз руки или ноги на 30 минут. Если процедура выполняется в бане, нужно хорошо прогреться в парилке до и после ванны. Если в домашних условиях — суставы утепляют на 1-2 часа.

**Скипидарные ванны** готовят, разбавляя в воде белую скипидарную эмульсию («белые» ванны) или желтый скипидарный раствор («желтые» ванны). С помощью скипидарных ванн можно вылечить такие серьезные болезни, как артрит, артроз, полиневрит, застарелые формы подагры. Эти ванны возбуждают рецепторы кожи, действуют на капилляры, улучшают состояние лимфатической системы. Они нормализуют тонус сосудов: «белые» — повышают, «желтые» — снижают, оказывают релаксирующее, обезболивающее, противовоспалительное действие.

Полезнее всего применять щадящие скипидарные ванны с постепенным увеличением концентрации эмульсии. Обычно начинают с добавления 10-20 мл эмульсии, постепенно доводя до 60-80 мл на ванну (иногда — больше, по индивидуальным показаниям); ванну принимают до появления характерного чувства жжения, которое сохраняется еще в течение часа после ее приема. Продолжительность — 10-15 минут. Скипидарные ванны относятся к гипертермическим, поэтому температуру воды во время сеанса повышают постепенно от 36 до 38 °С, реже — до 39-40 °С, еще реже — до 40-41 °С. Пользуются как «белыми» и «желтыми», так и смешанными ваннами. Очень полезно чередовать «белые» и «желтые» ванны, это отличная гимнастика для сосудов. Курс лечения — от 10-12 до 15-18 ванн.

Для приготовления скипидарных ванн проще всего пользоваться готовыми аптечными эмульсиями. Но можно приготовить их и в домашних условиях. Для этого вам понадобятся аптечные весы и мерный цилиндр, поскольку нужно точно соблюдать все пропорции.

**Белая скипидарная эмульсия.** Живичный скипидар — 500 г, детское мыло — 30 г, вода — 550 мл, салициловая кислота — 75 г.

Сначала растворяют в воде (в эмалированной посуде с белой эмалью) салициловую кислоту, кипятят раствор, добавляют в него мелко наструганное детское мыло, размешивают стеклянной палочкой, кипятят на слабом огне до растворения мыла. Скипидар помещают в стеклянную банку, выливают в него мыльно-салициловый раствор, взбалтывают. Хранят белую эмульсию в плотно закрывающейся стеклянной емкости.

Особенно полезны скипидарные ванны с белой эмульсией пожилым людям. Они улучшают состояние сосудов, тормозят

процессы старения. «Белые» скипидарные ванны могут принимать даже беременные женщины (после консультации с врачом), поскольку они улучшают тонус брюшных мускулов, облегчают роды. При угрозах срыва, особенно во второй половине беременности, — не применять.

**Желтый скипидарный раствор, Живичный скипидар** — 750 г, касторовое масло — 300 мг, вода — 200 мг, олеиновая кислота — 225 г.

В эмалированной посуде на водяной бане нагревают касторовое масло, отдельно растворяют в воде скипидар, вливают в касторовое масло, помешивая стеклянной палочкой до образования кашицеобразной массы, добавляют олеиновую кислоту, размешивая 30 минут до однородной прозрачной желтой массы. Снимают с огня, вливают скипидар. Настаивают 30 минут в плотно закрытой стеклянной емкости. «Желтые» ванны обладают мощным рассасывающим действием, помогают при отложении солей, воспалении сухожилий, суставов, способствуют улучшению обменных процессов.

**Магнитно-скипидарные солевые ванны.** Эти ванны эффективны при различных поражениях сосудов, рассеянном склерозе, параличе, заболеваниях глаз, нарушении слуха, болезнях крови. Они очищают артерии, восстанавливают их эластичность. Известно, что истинный возраст человека определяется по состоянию его сосудов, а не по паспорту. Регулярный прием магнитно-скипидарных ванн тормозит процессы старения организма, под их действием буквально «сгорают» патологические образования в тканях, очищаются сосуды, суставы, сухожилия. Ванны обладают настолько мощным рассасывающим действием, что со временем исчезают некоторые виды доброкачественных опухолей, излечивается катаракта. Согревающие, болеутоляющие и очищающие свойства этих ванн полезны и старикам, и детям (детям следует добавлять в ванну меньшее количество скипидара).

Для приготовления такой ванны берут белую скипидарную эмульсию (готовят ее так же, как для обычной скипидарной ванны), затем выливают эмульсию в ванну с горячей намагниченной водой, добавляют 3 литра подсоленной воды (на 1 литр воды — неполная десертная ложка соли, можно меньше). Однако еще эффективнее такая ванна действует, если вместо раствора соли в ванну добавить 3 литра урины. Полезное действие

мочи проверено веками. Магнитно-скипидарная ванна с добавлением урины обладает еще большим омолаживающим, рассасывающим и очищающим действием.

К магнитно-скипидарным ваннам организм нужно приучать постепенно. Они относятся, как и обычные скипидарные, к разряду гипертермических. То есть температура воды в ванне должна последовательно повышаться до нужной отметки (за 1 сеанс). Обычно начинают с 37 °С, постепенно повышая температуру воды до 42-43 °С. Эмульсию скипидара тоже нужно добавлять постепенно. Первоначальная дозировка — 50-60 см<sup>3</sup>, во время каждого сеанса прибавляют по 5-10 см<sup>3</sup>, доводя до 100 см<sup>3</sup> на ванну. Если после ванны ощущаете слишком сильное жжение и держится это состояние около часа, на следующий день сеанс лучше пропустить (или принять ванну без добавления скипидарной эмульсии). Постепенно вы сами подберете для себя оптимальную концентрацию всех компонентов.

*Любой веник, каким бы вы ни пользовались в парной, выделяет биологически активные вещества — фитонциды, оказывающие бактерицидный эффект. Кроме того, эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, активизируют обмен веществ, повышают тонус, препятствуют преждевременному старению кожи.*

Детям нужно добавлять не более 15-45 см<sup>3</sup> на ванну.

Только людям с очень здоровым сердцем можно принимать магнитно-скипидарные ванны ежедневно.

Однако чаще всего в таких ваннах нуждаются как раз те, у кого сердце ослаблено, а состояние сосудов оставляет желать лучшего. Поэтому оптимальный график такой: через день; с двухдневным перерывом; один раз в десять дней.

Ослабленным и тяжелобольным людям можно начинать с двух сеансов в неделю, постепенно, по мере привыкания, увеличивать дозировку скипидарной эмульсии и время пребывания в ванне с 15 до 20 минут.

**Как приготовить намагниченную воду для ванн.** Самый простой выход: купить готовый прибор — электромагнитный стимулятор. Прибор можно использовать не только для намагничивания воды, но и для магнитного массажа.

Прибор для намагничивания воды нужно закрепить на водопроводном кране. Намагниченная вода хороша не только для

ванн. Ее полезно также пить (особенно при атеросклерозе и других сосудистых заболеваниях) для усиления оздоравливающего эффекта.

**Ванна с листовой грецкого ореха.** Для приготовления такой ванны 0,5 кг листы грецкого ореха заливают (с верхом) крутым кипятком, настаивают в течение получаса, процеживают, выливают в ванну.

Обычно ореховую ванну принимают при температуре 38 °С в течение 15 минут. Помогает при мокнущей экземе, фурункулезе, кожном зуде, аллергических реакциях кожи, крапивнице.

Гипертермические ореховые ванны принимают начиная с температуры 37 °С, постепенно повышая ее до 41-43 °С (в течение 12-15 минут). Затем еще 5 минут остаются в ванне, не повышая температуры, после ванны заворачиваются в простыню и несколько шерстяных одеял, потеют в течение 40-45 минут, пьют горячие травяные чаи для усиления потоотделения.

Гипертермические ванны особенно полезны при артритах, полиневритах, хорошо снимают боль.

Все без исключения гипертермические ванны (чаще всего их делают с ореховой листвой или желтым скипидарным раствором) укрепляют капилляры. Однако их противопоказано применять при тяжелых болезнях печени, легких (при обширной пневмонии, открытой форме туберкулеза), при миокардитах, гипертонии, после перенесенного инфаркта.

**Ванна с топинамбуром (земляная груша).** Около 1,5 кг листьев и стеблей топинамбура заливают 7-8 литрами крутого кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Полученный настой выливают в ванну с температурой воды 37 °С. Продолжительность процедуры — 15-20 минут. Хорошо, если вода для ванны будет намагничена. Очень полезно принимать такую ванну, постепенно повышая температуру от 37 °С до 42-43 °С.

Ванны с топинамбуром помогают при ревматизме, артрите, подагре, они быстро и эффективно избавляют от болей в суставах.

Вместо свежих листьев и стеблей можно использовать сушеные. На одну ванну нужно около 0,5 кг сушеных листьев и стеблей топинамбура.

Можно принимать ванну с сухими клубнями топинамбура. Для приготовления ванны с клубнями топинамбура 6-7 столовых ложек измельченных высушенных клубней заливают кипятком, настаивают 40 минут и выливают в ванну.

Ванны с топинамбуром желателно принимать через день. Особенно это касается гипертермальных (то есть с постепенным повышением температуры до 43 °С) ванн. Проводят не более 15-20 сеансов подряд. Если есть необходимость продолжить лечение, нужно одновременно с приемом ванн вводить в свой рацион блюда из земляной груши. Эта ценная пищевая культура богата железом, фосфором, содержит сбалансированный витаминный комплекс. Одно только употребление в пищу земляной груши помогает при гипертонии, параличе, сахарном диабете, ожирении. Клубни топинамбура довольно долго сохраняются зимой, поэтому их можно использовать для приготовления поливитаминных салатов.

**Солевые ванны.** Такие ванны значительно сильнее действуют на кожу, чем пресные. При их приеме усиливается кровоток в коже, улучшаются обменные процессы, кожа лучше поглощает кислород, оздоравливается ее роговой слой, она становится гладкой, эластичной, упругой. Однако этим благотворное действие соленой воды не исчерпывается. Установлено, что ванны с обычной поваренной солью улучшают иммунитет, состояние гормональной системы, терморегуляцию. Ванны с солью снимают боль, хорошо успокаивают, укрепляют весь организм. Кроме того, «связывая» воду, такие ванны хорошо увлажняют кожу (по действию это напоминает масляные ванны), повышают чувствительность кожи к ультрафиолету, а значит, способствуют хорошему загару. Вот почему морской загар так выгодно отличается от речного. Если, купаясь в пресной воде, вы все же хотите приобрести стойкий и красивый загар, не забудьте захватить на пляж бутылочку с крепким раствором соли. После каждого купания разотрите тело этим раствором. Результат не заставит себя ждать.

**Ванна с поваренной солью.** Подходит только крупная соль. 0,5 кг поваренной соли добавляют в ванну на три четверти заполненную водой температурой — 37-38 °С. Длительность процедуры — 15 минут. Такая ванна снимает усталость, хорошо расслабляет, улучшает состояние кожи.

**Ванна с морской солью.** Для ванны лучше всего подходит либо чистая, не ароматизированная морская соль, либо натуральная (ароматизированная естественными, а не синтетическими добавками). Неплохо зарекомендовали себя соли Мертвого моря.

Принимать ванну следует так: хорошо прогреться в парной, вымыть кожу мылом с натуральными растительными маслами (лучше всего на основе пальмового и оливкового масла). Растворить в небольшом количестве горячей воды 1 стакан морской соли и вылить этот раствор в ванну с температурой воды 37-38 °С. Через 15 минут принять теплый душ, затем нанести на кожу концентрированный раствор соли (на стакан соли нужно взять один стакан воды), через 10-15 минут (в зависимости от чувствительности кожи) смыть водой (но без мыла).

Морская соль, в отличие от поваренной, содержит множество микроэлементов, она хорошо помогает при лечении экземы, псориаза, нейродермита, приостанавливает старение кожи. Кроме того, ванна с морской солью снимает усталость, улучшает кровообращение, выводит из организма токсины, дает хороший эффект при лечении артритов, ревматизма.

Не уступают солевым так называемые *ранние ванны*. Их часто сочетают с морскими ваннами. *Рапа лиманов* — это своеобразный крепкий «рассол» морской воды с примесью биологически активных веществ. Ванны с рапой особенно эффективны при лечении псориаза, экземы, нейродермита.

---

**И морские ванны, и ванны с поваренной солью оставляют на коже тончайшую солевую оболочку, так называемый «солевой плащ», действие которого продолжается в течение нескольких часов после приема ванны. Поэтому, если есть возможность, полезно вообще не смывать с себя соль после ванны в течение двух-трех часов.**

---

**Ванны с солью и лекарственными травами.** Попробуйте приготовить целебную морскую соль с травяными добавками самостоятельно.

Для приготовления целебной ванны нужно заварить одну из трав или их смесь. Чтобы приготовить 2 литра травяной «заварки», понадобится 10-15 столовых ложек травяной смеси. Затем отвар выливают в ванну, добавляют туда 5-6 столовых ложек соли. Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Температура воды не должна превышать 37-38 °С. Ванны с эвкалиптом, чабрецом, розмарином, мятой, листом смородины обладают противопростудным эффектом, такие ванны — хоро-

шая профилактика против гриппа. Вы можете, ознакомившись с лечебным действием разных трав, создать свою собственную композицию. Однако удостоверьтесь, что выбранные вами травы можно сочетать друг с другом.

**Глиняные ванны.** Полные глиняные ванны — сильное оздоравливающее средство, однако не все хорошо их переносят. Довольно часто в самом начале процедуры ощущаются слабость, головокружение. И лишь по мере привыкания к глиняным ваннам возникают приятные ощущения комфорта, прилива сил и т. п.

Традиционные глиняные ванны выглядят несколько экзотически: в земле делают довольно большое углубление, которое заполняют водой и предварительно прогретой на солнце глиной (такая глина наиболее активна). Глину перемешивают с водой до образования светлой жидкой массы, полностью погружают в нее тело, оставляя на поверхности лишь голову.

- Обычно для глиняных ванн используют воду из естественных водоемов или водопроводную, предварительно постоявшую 2-3 часа на открытом воздухе. В прохладную погоду используют теплую воду. Такую ванну можно принимать только в летнее время.

Процедуру можно проводить и в обычной ванне. В этом случае следует использовать слегка подогретую воду.

- Одну и ту же глину для ванн можно использовать 7-8 раз.
- Принимать глиняные ванны можно не чаще двух раз в неделю.

- Удаляют глину из ванны следующим образом: добавляют еще немного воды, ждут, пока вода отстоится, вычерпывают воду, а полужидкую глиняную массу помещают на плотную ткань. В летнее время глину можно подсушить на солнце.

- После ванны лечь в постель, хорошо укрыться и выпить 1-2 стакана горячего травяного чая.

Глиняные ванны особенно эффективны при болезнях почек, болях в спине, нижней части живота. При ревматических болях можно ограничиться частичными (ручными или ножными) ваннами. Для этого кисти рук или подошвы ног погружают в таз с жидким раствором глины. Раствор можно использовать 2-3 раза.

- Продолжительность полной глиняной ванны — 30-40 минут (в зависимости от переносимости процедуры).

**Газовые и минеральные ванны.** Для приема минеральных и газовых ванн используют либо естественные, либо искусственно приготовленные минеральные воды.

В минеральных водах много ценных солей, биологических активных веществ, зачастую они обладают полезными физическими свойствами. Естественные минеральные ванны — очень тонко сбалансированный природный комплекс. Естественные минеральные ванны можно принимать только на бальнеологических курортах либо в специализированных лечебницах.

**Газовые ванны.** Практически все минеральные воды насыщены различными газами. Понятно, что в разных минеральных водах и состав, и концентрация этих газов отличаются друг от друга. Газовые ванны своеобразно действуют на кожу человека: пузырьки газа, оседая на коже, довольно быстро улетучиваются, производя легкий микромассаж. Попробуйте нанести на внутреннюю поверхность запястья немного минеральной воды. Вы почувствуете приятное пощипывание, покалывание. Пузырьки газа действуют на ваше осязание таким образом, будто кожу слегка покалывают тонкой иголкой (тактильный массаж). Кроме того, каждый из пузырьков производит температурный массаж кожи и оказывает на нее химическое действие. При вдыхании паров минеральной воды газы также всасываются в кровь.

- Если нет возможности поехать на курорт, можно купить бутылку минеральной воды и облиться этой водой после посещения парилки.

В лечебных целях обычно принимают следующие газовые ванны: кислородные, азотные, углекислые и жемчужные. Последние пользуются особой популярностью. Жемчужные ванны хороши еще и тем, что их можно принимать, добавляя в воду лекарственные ароматические вещества и настои трав.

**Кислородные ванны** содержат до 40 мг/л кислорода. Их готовят искусственно. Такие ванны нормализуют артериальное давление, улучшают нервную систему, обменные процессы. Они

*Баня испокон веков существовала для того, чтобы очищать организм и, прежде всего, кожу от шлаков. Подсчитать что на одном сантиметре кожи может базироваться до 40 тысяч болезнетворных микробов. Но чистая, здоровая кожа препятствует их вторжению в организм через поры, на чистой коже они быстро погибают.*

очень хорошо переносятся. Тот, кто хоть раз принимал кислородную ванну, вряд ли забудет ощущение комфорта после ее приема.

Принимают такие ванны при температуре 36-37 °С. Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Кислородные ванны можно без вреда для здоровья принимать ежедневно, но лучше все же после двух-трех сеансов сделать однодневный перерыв! Курс лечения — 10-15 ванн.

Очень полезны кислородные ванны при различных заболеваниях кожи, сердечно-сосудистых болезнях и кислородной недостаточности.

**Углекислые ванны** содержат около 0,75 мг углекислого газа. Принимают как естественные, так и искусственные углекислые ванны. При этом углекислый газ поступает в организм через кожу, а выделяется через легкие, при этом газ может накапливаться в коже и раздражать ее тепловые рецепторы. Кроме того, пузырьки газа образуют на коже защитный слой, это затрудняет теплообмен между водой и организмом, отсюда — дополнительный разогревающий эффект такой ванны.

*Перед посещением бани обязательно следует проконсультироваться с врачом, чтобы избежать нежелательных последствий и осложнений, которых при правильном режиме приема банных процедур практически не бывает.*

Углекислые ванны действуют возбуждающе на центральную нервную систему; при их приеме через 10 минут кожа краснеет, при этом газ, проникая через кожу, расширяет капилляры, в кровь поступают вещества, благотворно действующие на состояние сосудов.

Принимают углекислые ванны при температуре воды 35 °С, через 2-3 минуты температуру воды постепенно понижают до 30-28 °С (из-за разогревающего действия пузырьков газа холод не ощущается).

Продолжительность сеанса — от 5 до 15 минут.

Углекислые ванны принимают через день или с однодневным перерывом после двух-трех сеансов. Они помогают при болезнях кожи, гипертонии, некоторых заболеваниях сердца

**Азотные ванны** оказывают очень мягкое действие. Они успокаивают нервную систему, утоляют боль, улучшают сон. При их приеме снижается артериальное давление, замедляется и

углубляется дыхание. Капилляры сужаются, кожа вначале бледнеет, а затем легко краснеет.

Азотные ванны принимают при температуре 35-37 °С, продолжительность сеанса 10-20 минут, курс лечения — 15-20 ванн. Их можно делать ежедневно или с однодневным перерывом через 2-3 сеанса.

Азотные ванны помогают при экземе, псориазе, нейродермите, они полезны при гипертонии.

Довольно часто азотные ванны сочетают с морскими ваннами.

**Жемчужные ванны** пользуются заслуженной популярностью. Они сильнее других массируют кожу, хорошо успокаивают нервную систему. Часто вызывают эйфорию. При передозировке или повышенной чувствительности могут вызвать ощущение тревоги, беспокойства.

Принимают жемчужные ванны при температуре воды 34-36 °С, продолжительность сеанса — 10-15 минут. При хорошей переносимости их можно делать ежедневно (или через день). В жемчужные ванны можно добавлять лекарственные травы, ароматические масла. Курс — 10-20 ванн.

Жемчужные ванны — одно из лучших успокаивающих средств. Кроме того, они улучшают состояние кожи, их довольно часто используют в косметических целях.

**Минеральные ванны.** В минеральной воде растворено большое количество минеральных веществ, благодаря этому минеральные ванны (в отличие от газовых) оказывают еще и сильное химическое раздражение кожи.

**Йодобромные ванны** насыщены йодом и бромом, они хорошо утоляют боль, кожный зуд, улучшают мышечный тонус, стимулируют гормональный обмен. Сосуды под действием йодобромных ванн становятся гибкими, эластичными, улучшается капиллярное кровообращение, нормализуется *артериальное* давление.

Йодобромные ванны — процедура сильнодействующая, поэтому детям, больным и пожилым людям назначают йодобромные ванны с пресной водой.

Принимают йодобромные ванны при температуре воды 35-37 °С, продолжительность сеанса — 10-15 минут. Самая распространенная схема: два дня подряд с однодневным перерывом, общий курс лечения — 15-20 процедур.

Йодобромные ванны полезны при хронической экземе, нейродермите и других болезнях кожи.

*Сульфидные ванны* содержат сероводород (поэтому их довольно часто называют сероводородными). При приеме таких ванн сероводород, проникая через кожу, слизистые оболочки, дыхательные пути, попадает в кровь и вызывает в организме очень сложную ответную реакцию: кожа краснеет, артериальное давление снижается, ткани начинают лучше потреблять кислород, усиливается вентиляция легких, приходит в норму тканевое дыхание. Кроме того, сульфидные ванны повышают иммунитет, это хорошее противовоспалительное и рассасывающее средство.

Трудно переоценить полезное действие, которое оказывают эти ванны на кожу и волосы. Кожа становится эластичной, мягкой, поскольку сульфидные ванны хорошо ее питают, очищаются поры кожи, улучшается состояние сильных желез, становятся менее заметными рубцы на коже (даже застарелые).

Сульфидные ванны принимают, постепенно увеличивая концентрацию сероводорода от 50 до 150 мг/л. Время приема тоже увеличивают с каждым сеансом — с 7 до 15 минут, то есть к ваннам с сероводородом нужно сначала привыкнуть. Применяют их через день, курс лечения — 12-14 ванн.

*Баня без веника — что клумба без цветов.*

Сульфидные ванны полезны при многих заболеваниях кожи. Хорошо поддаются лечению сероводородом псориаз, экзема, себорея, витилиго (пятнистость кожи) и многие другие болезни. Однако следует помнить, что при тяжелых заболеваниях печени и почек сульфидные ванны противопоказаны.

*Радоновые ванны* содержат радиоактивный газ радон (а также продукты его распада). Все, что связано с радиацией, мы обычно воспринимаем негативно, однако радиация -- это не всегда плохо. В конце концов, многие природные комплексы, в том числе и лечебные грязи и глина, обладают естественной радиацией, которая действует на организм не разрушительно, а, наоборот, благотворно.

Во время приема радоновых ванн на коже образуется так называемый «активный налет». Этот налет, а также радон, проникая в организм через кожу и слизистые оболочки, оказывают сильное лечебное действие. Радоновые ванны хорошо успока-

ивают нервную систему. При их приеме наблюдается несколько стадий. Вначале, непосредственно при погружении, происходит спазм сосудов кожи, при этом кожа бледнеет. После процедуры кожные сосуды, наоборот, расширяются.

Радоновые ванны хорошо питают все ткани, повышают иммунитет, оказывают рассасывающее действие. Они, как и сероводородные ванны, способствуют рассасыванию грубой рубцовой ткани, то есть оказывают заметный косметический эффект на кожу.

Принимают радоновые ванны при температуре воды 36 °С. Продолжительность сеанса — 10-15 минут. Лучше всего делать радоновые ванны через день (можно два дня подряд, затем — однодневный перерыв и так далее). Курс лечения — 10-12 процедур.

Радоновые ванны эффективны при большинстве заболеваний кожи. Их нельзя применять при беременности, опухолях и системных заболеваниях крови.

**Ультразвуковые противоцеллюлитные ванны.** Все большую популярность завоевывают гидромассажные ванны с ультразвуковой системой. Такие ванны способствуют улучшению обмена веществ, нормализуют кровообращение, состояние подкожных тканей, хорошо очищают верхний слой кожи, они незаменимы при лечении целлюлита.

Во время сеанса в ванну одновременно поступают воздух, вода и ультразвуковые лучи. Чаще всего они имеют частоту 3 МГц. Действует ультразвук таким образом, что каждая клетка организма, попавшая в радиус движения волны, начинает колебаться вокруг собственной оси, попеременно то приближаясь к двум соседним клеткам, то удаляясь от них.

Ультразвуковой массаж может успешно применяться в косметологии, в спортивной медицине. Он дает хорошие практические результаты при лечении и профилактике целлюлита за счет активной стимуляции клеток: во время поочередного сближения и удаления клеток из них активно выводятся продукты распада, вызывающие целлюлит.

Ультразвуковые ванны также снимают стрессовое состояние, хроническую усталость, хорошо расслабляют мышцы, разминают их, улучшают мышечный тонус.

Во время сеанса на тело одновременно действуют тепло, воздушные пузырьки, образующие «жемчужную пену», и ультра-

звуковые волны. Последние эффективны только в водной среде: если ванна не заполнена, они не будут распространяться.

Очень полезно сочетать прием ультразвуковых ванн с банной процедурой. Баня прекрасно размягчает все ткани, выводит легкоудаляемые шлаки и токсины. Ультразвуковые ванны довершают эту работу. Они устраивают клеткам хорошую встряску, благодаря чему даже годами хранившиеся в жировой ткани «запасы» (продукты распада) также переходят в легкоудаляемые формы. При этом оздоравливается весь организм: облегчается работа почек, легких, улучшается формула крови, благодаря этому кожа приобретает свежесть, упругость. Омолаживающие свойства ультразвуковых ванн единодушно отмечаются и косметологами, и специалистами в области спортивной медицины.

Однако, как и банной процедурой, приемом ванн с ультразвуком не стоит злоупотреблять. Слишком быстрый процесс распада может привести к тому, что в кровь поступит чересчур много токсических веществ. Поэтому людям с серьезными заболеваниями следует проявить осторожность.

Противопоказания для приема ультразвуковых ванн такие же, как и для приема общих ванн. Проявляя осторожность, не забывайте: только планомерная, дозированная и постепенная нагрузка приведет к успеху.

## **МНОГОКОМПОНЕНТНЫЕ ВАННЫ**

- *Облепиха (ветви, листья) — 1 стакан, хвоя (мелкие веточки, лапки кедра, пихты или сосны) — 2 стакана, калина (ветки) — 1/2 стакана, ромашка аптечная (травы) — 1 стакан, пырей ползучий (корень) — 2/3 стакана, горец птичий (спорыш) — 1/2 стакана, хвощ полевой (травы) — 1/2 стакана.*

Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. В чистую эмалированную посуду положить 500 г смеси, залить 8 л воды, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10-15 минут. Перелить в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с салфеткой 45-50 минут. Процедить, вылить в ванну с температурой воды 36-39 °С.

Вода при погружении в нее не должна подниматься выше уровня сердца.

Ванна общеукрепляющего действия, полезна при кожных заболеваниях, оказывает успокаивающее действие, хорошо регулирует обмен веществ.

- *Шишки хмеля — 1/2 стакана, ромашка аптечная (трава) — Уз стакана, душица обыкновенная (трава) — 1/3 стакана, крапива двудомная (трава) — 1/2 стакана, пустырник (трава) — 1/2 стакана, горец птичий (трава) — 2/3 стакана.*

Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. В чистую эмалированную посуду положить 700 г смеси, залить 8 л воды, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10-15 минут. Перелить в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с салфеткой 45-50 минут. Процедить, выпить в ванну с температурой воды 36-39 °С.

Вода при погружении в нее не должна подниматься выше уровня сердца.

Ванна общеукрепляющего действия, полезна при нервных расстройствах.

- *Лист березы, трава душицы, люцерна (трава, цветки), трава крапивы двудомной, трава горца птичьего — по 1/2 стакана, трава хвоща ~ 1/3 стакана, трава чистотела — 1 стакан.*

Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. В чистую эмалированную посуду положить 600 г смеси, залить 10 л воды, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10-15 минут. Перелить в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с салфеткой 45-50 минут. Процедить, вылить в ванну с температурой воды 36-39 °С. Вода при погружении в нее не должна подниматься выше уровня сердца.

Ванна общеукрепляющего действия с дерматологическим эффектом.

## МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Сочетание банной процедуры и медолечения — традиционное русское средство. После хорошей баньки неплохо выпить теплого травяного чаю с медом, перед заходом в парилку кожу натереть медом, сделать медовые компресс, обертывание или принять медовую ванну.

## ЛЕЧЕНИЕ ЧИСТЫМ МЕДОМ РАДИКУЛИТА, РЕВМАТИЗМА, БОЛЕЙ В СПИНЕ

Мед слегка подогревают (но не выше 40 градусов), смазывают им поясницу плотным слоем, туго оборачиваются льняной тканью (в 4-5 оборотов) от ребер до таза. После этого идут в парную. Выйдя из парной, больное место прогревают грелкой.

Эту процедуру можно выполнять и в домашних условиях, но тогда перед этим нужно принять одну из противорадикулитных ванн, затем сделать медовое обертывание и лечь нагрелку на 3-4 часа.

### МЕДОВЫЙ МАССАЖ В БАНЕ

После первого захода в парилку на сухую свежевывмытую кожу наносят очень тонкий слой меда. Намазывают все тело. Через некоторое время прикладывают ладони к коже и тут же убирают их. При этом мед вместе со шлаками и токсинами, вытянутыми из организма через

*Выйдя из парной, можно растереться веником, взяв его за ручку одной рукой и надавив на листья другой рукой. Желательно, чтобы движения веника при растирании и ударах были направлены к центру (к сердцу).*

*При растирании по мере приближения к центру нажим на веник нужно усиливать.*

кожу, окажется на ваших ладонях. Так повторяют до тех пор, пока весь мед не отлипнет, переходя постепенно от одного участка кожи к другому. Часто мед с трудом отлипает от кожи. Это говорит о том, что именно здесь у вас проблемное место. Ему следует уделить больше внимания. Чем быстрее отлипает мед от кожи, тем лучше.

Проводя регулярный медовый массаж в бане, можно избавиться от застарелых бронхитов, кашля, болей в почках, печени, суставах.

Противопоказаний к медовому массажу нет, за исключением аллергии на медопродукты.

*Единственное предостережение:* область сердца массировать с медом нельзя! Очень осторожно нужно проводить массаж с медом на тех частях тела, где растут волосы. Ничего опасного в данном случае нет, просто возможны болезненные ощущения при удалении волос вместе с медовой маской. Если боль ощутимая,

можно просто намазать эти места медом и оставить минут на десять.

По окончании процедуры нужно обтереть тело горячим полотенцем и пойти в парилку.

## МАЗИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮЩИХ РАН И ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

### Медово-эвкалиптовая мазь

2 столовые ложки листа эвкалипта залить двумя стаканами воды, прокипятить 5 минут, затем убавить огонь и нагревать до тех пор, пока не останется 1/4 объема воды. К оставшемуся отвару добавить такое же по объему количество свежего топленого сливочного масла и столько же воды. Нагревать на медленном огне до тех пор, пока вся вода не выкипит. К оставшейся массе, предварительно остудив ее до 40 °С, добавить равное по объему количество меда. Хорошо перемешать.

Состав можно использовать и в парилке, и в мыльном отделении. Держать лечебную смесь на коже не менее 20 минут. Затем смыть теплой водой без мыла.

Таким же образом готовится лечебная мазь из травы сушеницы болотной.

### Витаминная медовая мазь

Готовится из равного количества меда и рыбьего жира с добавлением березового дегтя. Деготь добавлять в очень малых количествах. Так, если для приготовления мази взять по одной столовой ложке меда и рыбьего жира, то деготь добавляют на кончике ножа. Этим рецептом можно пользоваться только в собственной бане, поскольку рыбий жир имеет очень стойкий характерный запах. Помимо ранозаживляющего действия мазь имеет еще и омолаживающие свойства.

### Медово-прополисная смесь от радикулита

Берут по одной столовой ложке меда, подсолнечного масла и настоянного в течение 6 дней на прополисе винного спирта (на 2 столовые ложки измельченного прополиса 0,5 л спирта).

Полученную массу смешивают с одной столовой ложкой сухой горчицы, выкладывают на сложенную вчетверо сложенную марлю и прикладывают к больному месту. Сверху закрывают клеенкой, обматывают теплой шерстяной тканью.

Вместо сухой горчицы можно использовать готовые горчичники.

Состав применяют после второго захода в парилку, держат 15-20 минут, смывают теплой водой, затем парятся еще раз (лучше всего с березовым веником).

#### Состав из меда и сока редьки

Вырезать в редьке воронкообразную полость, заполнить ее медом. Через 4 часа состав для растираний готов. Натирают болезненные места при ревматических болях, радикулите, предварительно прогревшись в парной.

#### Лечение насморка, хронического ринита

Хорошо прогревшись в парилке, положить в каждую ноздрю по небольшому кусочку твердого (закристаллизовавшегося) меда. Лечь на спину, через 10-15 минут снова пойти в парилку. После процедуры в течение часа не выходить на улицу.

#### Медовые ингаляции

Одну столовую ложку меда растворить в одной-двух столовых ложках воды. Дышать над этим раствором от 5 до 10 минут. Полезно перед этим сделать один глоток теплой минеральной воды. Хорошо помогает при бронхитах, болезнях горла, особенно при сухости слизистой гортани.

#### Ингаляции с прополисом

Столовую ложку (с верхом) измельченного прополиса и неполную столовую ложку пчелиного воска поместить в эмалированную или глиняную емкость, поставить в посуду большего размера, наполненную кипятком. Установить в парилке на верхнем полке или непосредственно на каменку. Такие ингаляции лечат бронхиты, воспаления трахеи, хронический насморк.

Продолжительность процедуры — **10-15** минут. После ингаляции в течение часа не выходить на улицу.

### Средство для удаления болезненных мозолей

Хорошо пропариться в бане, сделать горячую ножную ванну, вытереть ноги насухо, на мозоли наложить лепешки из чистого прополиса величиной с горошину, забинтовать. Прополис — сильное обезболивающее средство, мозоли под повязкой не будут вас беспокоить. Через три дня повязку снять вместе с прополисом, мозоли срезать. Процедура эта пройдет безболезненно.

### Прополисная мазь от ревматизма

Для приготовления прополисной мази нужны чистый прополис и какая-либо жировая основа: топленое, сливочное, растительное масло. Лучше всего приготовить мазь со сливочным топленным маслом домашнего приготовления.

*Спешишь в бане не годится. Размеренность, спокойствие, тишина, чистота — важнейшие составляющие физического и душевного отдыха в бане.*

## ГЛИНОЛЕЧЕНИЕ В БАНЕ

Лечение глиной — один из сильнодействующих методов лечения.

Особенно эффективно глинолечение (в частности, наружное) при сочетании с баней. Глиняные примочки, компрессы, растирания, ванны незаменимы при ревматизме, нарушении обмена веществ, мышечных болях, травмах (переломы, воспаление костной ткани), при опухолях различного происхождения, болезнях кожи, заболеваниях внутренних органов и т. д. Банная процедура во много раз усиливает целебное действие глины. Она максимально подготавливает тело к глинолечению, раскрывая все его поры, дополнительно выводя шлаки, усиливая антиоксидантные свойства глины действием банного жара.

В древности глину использовали вместо мыла — и для стирки, и для мытья. Было замечено, что глина исключительно бла-

готоворно действует на состояние кожи и волос. Кожа приобретает матовость, гладкость, волосы — шелковистость и здоровый блеск.

В настоящее время установлено омолаживающее, антисептическое, антибактериальное действие глины не только на кожу, но и на весь организм человека. Остановимся подробнее на некоторых заболеваниях, которые эффективнее всего излечиваются при одновременном применении глинолечения и банной процедуры.

## АРТРИТЫ

Хорошо пропарить больные суставы в бане (если нет возможности попариться в парилке, нужно на 20 минут приложить к больному месту прогретое паром толстое полотенце). После второго или третьего захода в парилку на больное место наложить холодную глиняную примочку. Держать от 40 минут до 1 часа. Между заходами в парилку можно выполнять глиняные растирания: небольшое льняное полотенце полностью смочить в растворе глины, растереть больные места. Для усиления эффекта можно прибавить к глиняной воде 2-3 дольки измельченного на терке чеснока. В перерывах между заходами в парилку и после бани пить теплую воду с лимонным соком.

## АРТЕРИОСКЛЕРОЗ

При этом заболевании прежде всего страдают стенки артерий — они насыщаются мочевой кислотой и известковыми солями, становятся ломкими, хрупкими, болезненными. Обусловлен неправильным обменом веществ, плохим состоянием крови, общей зашлакованностью организма. Баня позволяет улучшить кровообращение, обменные процессы, очистить кровь от шлаков, вывести вредные вещества из организма.

---

Банная процедура — довольно тонкий тест на наличие артериосклероза. Если под действием банного жара или горячего душа тело краснеет неравномерно, обнаруживаются белые или желтоватые участки кожи, значит, вы подвержены артериосклерозу и вам следует принять срочные меры, чтобы избежать связанного с

этим грозным заболеванием преждевременного старения организма. \_\_\_\_\_

Прежде всего, как можно скорее следует очистить кровь (очень хорошо действует курс очищения крови цитрусовыми: лимонами, грейпфрутами, апельсинами).

После очищения — баня не реже одного раза в неделю. Очень полезно принимать внутрь глиняную воду. После второго захода в парилку — растирания глиняной водой с чесноком, примочки на болезненные участки тела.

## КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Большинство заболеваний кожи связано с болезнями внутренних органов, общей зашлакованностью организма. Баня позволяет мягко и постепенно выводить шлаки, тем самым способствуя улучшению состояния почек и печени, вылечить болезни кожи, вызванные наружной инфекцией,

Во время посещения бани нужно мыться глиняной водой. В перерывах между посещениями парилки накладывают глиняные примочки на проблемные места (снимать их, не дожидаясь высыхания). Затем ополоснуть тело водой с лимонным соком. Можно для всего тела сделать «глиняную маску» — натереться раствором глины консистенции густой сметаны.

Вообще глина — прекрасное косметическое средство для кожи. Она не только устраняет угри, сыпь, лечит изъязвленные участки, но и придает коже упругость, более свежий, молодой вид.

Наряду с глинолечением и банными процедурами следует пить кровоочистительные травяные чаи и настои. Очень полезны травы, содержащие горечь, — аир, полынь. Хорошо очищает кровь плющ.

При абсцессах и фурункулах нужно накладывать на больные места влажные глиняные лепешки, пить настой смеси лопуха, можжевельника, солодки, норичника, гравилата.

## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

После парной растирать больные места глиняной водой с 2-3 зубчиками тертого чеснока. Делать примочки из глины. В пе-

рерывах между посещениями парилки пить теплую воду с лимонным соком.

### ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ (ОПУХОЛИ, ПОЛИПЫ, ФИБРОМА, КИСТА, РАЗЛИЧНЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ)

Банный жар сочетать с кратковременным приемом холодных сидячих ванн. Класть на живот глиняные примочки. Пить глиняную воду с лимонным соком.

### ОТКРЫТЫЕ РАНЫ

В случае тяжелых, долго не заживающих ран после бани следует наложить очень толстый слой глины непосредственно на больное место. Если рана свежая и пострадавший к тому же потерял много крови, следует присыпать поврежденное место чистым сухим глиняным порошком и только после этого наложить глиняный компресс. В сочетании с банным жаром глина обладает уникальными заживляющими свойствами. К тому же она вытягивает из раны не только гной, но и инородные тела.

### ШПОРЫ

Для избавления от шпор нужно как следует распарить ноги в парилке, затем приложить на полчаса глиняные лепешки. Париться в бане один-два раза в неделю. В домашних условиях распаривать больные места ваннами или горячими компрессами. После процедуры хорошо вытереть ноги, надеть шерстяные носки.

### ГЛИНЯНЫЕ ПРИМОЧКИ

По эффективности и скорости воздействия этот способ наружного применения глины не имеет себе равных. Для приготовления примочки нужно хорошую глину (такую используют для производства керамики или кирпичей) как следует высушить на солнце или возле обогревателя. Подсохшую глину истолочь в порошок, очистить от посторонних примесей (камешков, корней растений и т. п.), засыпать в глиняный сосуд или эмалированный таз, залить свежей водой, через несколько ча-

сов как следует размешать, вы-  
ставить на солнце. Консистен-  
цию раствора довести до гус-  
той мастики для лепки.

Хорошая глина—достаточ-  
но пластичная, жирная, легко  
лепится.

Для приготовления глиняной примочки на плотную салфет-  
ку из натуральной ткани (лен, хлопок, шерсть) выложить гли-  
няную массу, разровнять. Слой глины должен быть достаточно  
плотным, толщина — не менее 2,5 см. Со стороны, прилегаю-  
щей к телу, глину можно не покрывать тканью, за исключени-  
ем тех случаев, когда примочку ставят на волосистую часть тела.  
Во избежание неприятных, болезненных ощущений тело в та-  
ких случаях прикрывают тканью и лишь затем прикладывают  
примочку. Примочка должна очень плотно прилегать к телу и  
не смещаться. Для этого ее крепко прибинтовывают (но так,  
чтобы не затруднять кровообращение), затем тепло укутыва-  
ют. Держать примочку следует не более 2-3 часов.

Если человек серьезно болен, примочку вообще нельзя ос-  
тавлять на теле более чем на 1,5 часа. В противном случае ток-  
сины и вредные вещества, оттянутые глиной, могут опять по-  
ступить в организм через кожу.

Как только глина подсохнет и начнет горячить, примочку  
снимают. Снимать нужно очень осторожно, стараясь не остав-  
лять на коже кусочков глины. Кожу затем протереть влажной  
салфеткой. Исползованную глину закопать — она токсична.

Ставить примочку нужно через час-полтора после еды одно-  
временно не более трех на разные части тела. При правильном  
применении глиняные примочки сначала питают и очищают, за-  
тем вбирают в себя отмершие клетки, шлаки, грязь, выходящие  
из организма токсины.

## ГЛИНЯНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Обертывания действуют слабее, чем примочки, и применя-  
ются с тех случаях, когда примочку наложить трудно или не-  
возможно. Для обертываний нужно намочить в полужидкой  
глиняной массе полотно, покрыть пропитанной тканью боль-  
ное место, сверху прикрыть шерстяным покрывалом. Менять

*Бани могут посещать и дети  
начиная с двух лет. Для первого  
посещения парильного отделения  
с температурой воздуха не выше  
50-60 °С и влажностью 5-20%  
им вполне достаточно 1-1,5 мин.*

*Жар, которым славится русская парная, открывает и тщательно прочищает поры тела, удаляет грязь, снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие и ороговевшие клетки. Старые кожные клетки заменяются новыми. Так баня способствует очищению и самообновлению организма.*

как можно чаще, используя для следующего обертывания новую ткань.

И примочки, и обертывания делают только с прохладной глиной. Подогревать глину нельзя.

При непереносимости холода можно приложить к телу грелку (но не на место наложения

примочки). При ревматических болях, невралгии следует разогреть тело теплыми водными примочками или банными процедурами и лишь затем ставить холодные глиняные примочки. Пожилым и очень ослабленным людям последние можно заменить на глиняные ванны с теплой водой.

При некоторых болезнях наружное лечение глиной очень полезно сочетать с внутренним. Чистую, мелко измельченную, хорошо просушенную глину можно пить, разведя ее в холодной воде, или принимать в виде порошка в количестве, не превышающем 2 чайные ложки в день. Начинать нужно с половины чайной ложки порошка, постепенно увеличивая дозу.

Принимать раствор глины можно только до еды. Недопустимо размешивать глину металлической ложкой (подходят керамика, стекло, дерево).

Глина — прекрасный абсорбент, обладает сильными растворяющими, очищающими, дезинфицирующими свойствами. При сочетании глинолечения с целебным действием банного жара можно добиться поразительных результатов: даже такие тяжелые болезни, как туберкулез и рак, отступают перед их мощью.

## **ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ**

Лечение целебными грязями — древний испытанный способ поддержания здоровья. Благодаря своей теплоудерживающей способности грязь значительно повышает температуру кожи, создавая вокруг нее своеобразный тепловой слой. Тот, кто принимал грязевые ванны, знает, что неприятное ощущение холода при погружении в грязь очень быстро сменяется теплом. Так проявляются разогревающие свойства лечебных грязей при

контакте с телом. Кроме того, в грязи много ценных микроэлементов, органических и неорганических кислот, летучих веществ, биологически активных соединений, газов и т. д. Газы и гормоноподобные вещества, содержащиеся в грязи, легко проникают через кожу, воздействуя на весь организм. А содержащиеся в грязи гуминовые кислоты оказывают вяжущее и дубильное действие на кожу. При этом утолщается роговой слой кожи, улучшается состояние волосяных луковиц, рассасываются спайки, рубцы, кожа приобретает здоровый вид, хорошо «подтягивается».

Помимо этого лечебная грязь поглощает вредные продукты распада, оттягивает на себя шлаки, токсины, она обладает достаточно сильными бактерицидными свойствами, хорошо очищает кожу.

Грязевые ванны принимают в основном на курортах. А вот аппликации из лечебной грязи доступны практически всем. Можно делать не общие, а местные аппликации (например, только на лицо или больные места), но тогда эффект будет намного ниже.

При нанесении целебной грязи на кожу улучшается состояние всего организма: расширяются сосуды, улучшается кровообращение, тканевое дыхание, состояние лимфы.

Лечебная грязь обезболивает, рассасывает, смягчает, она обладает сильным противовоспалительным действием. Если на коже имеются долго не заживающие раны, после двух-трех сеансов они начнут затягиваться молодой розовой кожей. Свежие раны и царапины заживают прямо-таки с фантастической быстротой. Если к этому приплюсовать тот факт, что лечебные грязи активизируют в организме регенеративные (восстанавливающее) процессы, а также то, что под их действием улучшается тонус мышц, размягчаются самые грубые рубцы на коже (советуем опробовать тем, у кого имеются некрасивые шрамы), то можно прийти к выводу, что лечебные грязи — настоящий бальзам для тела.

Очень полезны грязевые аппликации после бани. Кожа, распаренная жаром, очищенная, с подготовленными, раскрытыми порами, словно губка, впитывает в себя целебные вещества из лечебного состава и с такой же легкостью отдает все вредное. Разные грязи по-разному действуют на организм. Поэтому, если у вас нет возможности посоветоваться с врачом, какая именно

целебная грязь вам подходит, пользуйтесь составами общего действия — например, грязями Мертвого моря. Не нужно бояться, что из-за грязевых аппликаций забьются поры. Наоборот, вся кожная грязь абсорбируется аппликацией. Не надо забывать, что в древние времена илом и глиной успешно пользовались для мытья тела, заменяя ими мыло. И кстати, не знали проблем с кислотно-щелочным балансом кожи.

Для местных аппликаций используют грязевые лепешки толщиной 3-5 см (иловые) или 5-7 см (торф). Их обычно накладывают на больные места. Для общих аппликаций достаточно нанести грязь на тело ровным тонким слоем. С лечебной целью используют теплые грязи разной температуры (от 38-40° до 46-50 °С), иногда холодные или прохладные. Продолжительность сеанса — от 10 до 20 минут. Затем грязь нужно снять теплой водой без мыла и попариться в парной.

Грязелечение помогает при экземе, псориазе, язвах, спайках, рубцах.

## ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

### РЕВМАТИЗМ

Ревматизм — очень коварная и трудноизлечимая болезнь. Но и она отступает перед регулярными тепловыми и контрастными процедурами. Издавна эту болезнь лечили в бане. В этом случае просто незаменим березовый веник. Чтобы усилить целебное действие жара, пили противоревматические чаи, растирались особыми мазями, растирками, настойками.

В старых русских лечебниках рекомендовали при лечении этого недуга сначала хорошо попариться в бане с березовым веником. Затем суставы натирали мазью из корней лопуха и коровьего топленого масла, взятых в равных частях. После этого следовало лечь на полок и пить в течение получаса очень мелкими глотками теплый отвар лопуха. Пар, разумеется, подавал не сам больной, ему полагалось лежать на полке до тех пор, пока полностью не высохнет пот, выступивший на теле. Затем суставы снова натирали мазью из корней лопуха, после чего их обкладывали ватой или обматывали теплым шерстяным платком и перебинтовывали. Чтобы усилить эффект от процедуры, пили противоревматические чаи.

- *Липовый цвет, цветы бузины, трава зверобоя, трава золотысячника по 3 ст. л.*

Траву измельчить, перемешать, столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять полчаса.

- *Порошок лавра — 6 ст. л., иглы можжевельника — 1 ст. л., топленое масло — 12 ст. л.*

Втирать эту мазь в больные суставы, после чего пить противовоспалительные или другие травяные (или плодовые) чаи.

- *Черную редьку* натереть на терке, выжать сок. 1 стакан сока смешать с тремя столовыми ложками натурального меда, 2-3 столовыми ложками водки (в зависимости от консистенции меда) и одной чайной ложкой соли. Втирать смесь в больные места после бани (желательно перед сном), внутрь принимать по одной рюмки смеси.

- Хорошо действуют также припарки из свежих измельченных *корней девясила* или из травы и цветов *грудницы мохнатой*. Для приготовления припарок 5 ст. л. свежей травы грудницы или корней девясила обварить кипятком, завернуть в марлю. Эти марлевые подушечки прикладывать к больным местам.

- При упорном хроническом ревматизме, а также при запущенном ревматизме, помимо банных процедур, нужно применять *настой корня лопуха с девясилом* (корней лопуха и девясила взять поровну). 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1,5-2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

## ОЖИРЕНИЕ, ДИАБЕТ

Незаменима баня при лечении ожирения и диабета. Банную процедуру можно рекомендовать лишь людям со второй или первой стадиями ожирения, когда еще не возникли тяжелые формы сердечно-сосудистой недостаточности.

Правила, обязательные для всех желающих сбросить лишний вес:

1. Баню следует посещать натощак.
2. Баня должна быть суховоздушная, поточная, а не водяная, увлажняющая.

3. Если в вашем распоряжении только баня с высокой влажностью, в ней не следует находиться долго.

4. После бани не следует есть, при желании можно выпить теплый потогонный чай.

5. При нормальном самочувствии рекомендуются легкие физические упражнения сразу после посещения парилки. Если чувствуете головокружение, усталость, следует немного полежать.

6. В пищу обязательно употреблять горькие лекарственные травы и острые специи — это нормализует обмен веществ.

7. Не следует пить во время или после еды. Пейте за сорок минут или за час до еды.

Правила для людей с первой и второй стадиями ожирения:

- Заходить в парилку на 7-10 минут. Потеря веса за одно посещение бани не должна превышать 0,5 килограмма. При хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы (что, впрочем, при ожирении встречается редко) можно увеличить эту цифру до 1-1,5 килограмма.

- Перед заходом в парилку хорошо разогреть тело под теплым или горячим душем.

- Первый заход в парилку должен быть кратковременным, температура в парной — умеренной. Бесполезно сидеть подолгу в парной, нагоняя при этом бешеную температуру. Эффект будет минимальным, а нагрузка на организм, в особенности на сердце, — чрезмерной. Это недопустимо. Гораздо полезнее кратковременные, но частые посещения парной. К тому же после выхода из парилки потоотделение продолжается еще какое-то время.

- Для лучшего потоотделения в парилке нужно не стоять (или сидеть), а лежать. На потоотделение и работу почек очень сильно влияет положение тела во время процедуры. Лежа в парилке, вы потеряете максимальное количество воды, к тому же такое положение тела — наиболее безопасное для человека с большим весом.

- Когда интенсивность потоотделения падает, натрите тело солью или пивом, хорошо действуют и обливания теплой солевой водой. Можно также натереться медово-солевым составом (очень хорошо очищает организм от шлаков).

- Перед вторым заходом в парилку выпейте не более стакана и очень мелкими глотками что-нибудь горячее (чай, настой, отвар, горячее молоко с черным перцем и имбирем).

- После питья примите горячую ванну. Если такой возможности нет, сделайте горячую ножную ванну; спустя 5-10 минут, выпив еще несколько глотков горячего настоя или отвара, снова заходите в парную.

- Ни в коем случае не пейте холодную воду или прохладительные напитки — они прекращают потоотделение.

---

Холодный душ при сбросе веса противопоказан. Холодная ванна и бассейн с ледяной водой — тоже. Вообще холодные процедуры способствуют утучнению тела и могут быть рекомендованы тем, кто не прочь поправиться.

---

- Банную процедуру нужно сочетать с массажем, так как это не только способствует быстрой потере лишнего веса, но и позволяет сохранить эластичность кожи.

- Не следует употреблять в пищу большое количество соли: она задерживает воду в организме, препятствуя потоотделению. В банный день откажитесь от соленых, вяленых и копченых продуктов. В повседневной жизни также употребляйте как можно меньше соли, тогда организм начнет интенсивно терять воду.

- Если вы пытаетесь сбросить вес во влажной парной, вовремя удаляйте пот. Дело в том, что в насыщенном паром воздухе пот не испаряется, а стекает по телу, тем самым препятствуя дальнейшему потоотделению.

Горячие напитки для улучшения потоотделения:

Отвар из липы и малины. *Цветы липы (липовый цвет) — 1 ст. л., плоды сушеной малины — 2 ст. л.*

Смесь липы и малины залить двумя стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, процедить, пить горячим.

Земляничный настой. 1 столовую ложку земляничных листьев измельчить, залить кипятком, кипятить на медленном огне 5 минут, настаивать в закрытом сосуде 2-3 часа. Перед употреблением разбавить кипятком, добавить немного меда (большое количество меда способствует увеличению веса, тогда как малое улучшает обменные процессы).

Горячий молочный напиток со специями. *Молоко* — 1 стакан, *черный перец* — 1/2 ч. л., *имбирь* — 1 ч. л.

Добавить специи в свежезакипяченное молоко — и напиток готов. Имейте в виду, что молоко нельзя кипятить долго, его нужно снимать с огня как только оно «поднимется». Такой молочный напиток очень полезен тучным людям, так как улучшает обмен веществ, пищеварение и может заменить еду.

Через полчаса после бани **Очень** полезно принять лимонно-чесночный напиток. Для этого 2 ст. л. свежеразмолотого чеснока, 6 ст. л. свежесжатого лимонного сока поместить в стеклянную банку, завязать марлей, сутки выдержать при комнатной температуре.

Принимать, разведя 1 чайную ложку лимонно-чесночной смеси в 1/2 стакана воды.

Это средство улучшает обмен веществ, чистит кровь, уменьшает одышку. Его можно принимать не только после банной процедуры, но и ежедневно перед сном, но не более двух недель подряд.

При ожирении 3-й степени.

Как правило, тучные люди имеют слабое сердце. Прежде всего, нужно постепенно приучить свой организм к нагрузкам. Посещение парной — это все-таки серьезное испытание для сердечно-сосудистой системы. Поэтому начинать следует не с бани и даже не с легких физических упражнений. Постарайтесь как можно больше ходить пешком в комфортном для вас темпе. Следуйте методу прогрессивной тренировки, то есть увеличивайте количество пройденных метров или километров очень постепенно, но не топчитесь на месте. Установите для себя правило каждый день проходить хоть на сотню метров больше. Одновременно с этим придерживайтесь разумной диеты, вводите в рацион горькие травы и острые специи. Можно, готовя себя к парилке, принимать лежачие ванны с ольховыми листьями.

Когда сможете без одышки преодолевать расстояние в 3-5 км, можно первый раз пойти в парилку, соблюдая все меры предосторожности:

- Время пребывания в парной — не более 3 минут.
- Перед первым заходом в парилку обязательно хорошо попарьте ноги. Если такой возможности нет, постоит под струей горячей воды: сначала следует лить воду на ноги, затем прогре-

вайте руки, низ живота, крестец и только потом — голову. Такая последовательность — наиболее безопасная для ваших сосудов.

• Хорошо изучите правила оказания первой помощи и не посещайте парную в одиночку.

Даже если вы уже хорошо себя чувствуете, помните, что долгие годы работавший «на пределе» организм еще может преподнести вам не очень приятные сюрпризы. Однако не отчаивайтесь. Через 7-10 процедур вы полностью адаптируетесь к банному жару.

*Желающие пополнить должны посещать баню после еды, если только у них нет предрасположенности к закупорке сосудов, а желающие растворить излишки и похудеть должны ходить в баню голодными и находиться в ней продолжительное время.*

В дальнейшем, по мере улучшения самочувствия и снижения веса, можно постепенно увеличить время пребывания в парной до 5-7 минут. Этому же режима должны придерживаться ся больные сахарным диабетом.

Диабет — это прежде всего болезнь обмена веществ. Установлено, что чаще всего им страдают тучные люди. Потев в парилке, больной не только сбрасывает лишние килограммы, но и нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи.

## ГИПЕРТОНИЯ НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ

При лечении гипертонии лучше ходить в баню, обшитую изнутри сосновыми досками. Хорошо, если вместе с сухим горячим воздухом в помещение парилки подается и кислород. Благодаря расширению сосудов колеи и мышц, слизистой оболочки дыхательных путей у большинства гипертоников артериальное давление понижается. Обычно они хорошо переносят эту процедуру, за исключением тех, у кого запущенная сердечная недостаточность.

Количество заходов в парную и их длительность определяются самочувствием после парной. Если оно хорошее, процедуру можно продолжать. Если больной чувствует себя плохо, его нужно приучать постепенно. Для начала можно делать тепловые процедуры для отдельных частей тела: рук, ног, туловища. Потом пробуют совершать минутные заходы в парную. Под холодный душ тоже не стоит торопиться — лучше принять умеренно теплый.

При лечении в бане гипертонии начальной стадии применяются потогонные чаи или потогонные квасы. Можно, например, воспользоваться потогонным составом из багульника: 1 столовую ложку корней багульника заливают стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут. Затем растирают настоем тело.

Этот состав вызывает сильное потение, и давление понижается.

## РАДИКУЛИТ

Баня считается первым средством от радикулита. Особенно полезно попариться березовым веником. Болезненные участки нужно обрабатывать особенно тщательно. Эффект будет более ощутимым, если в веник добавить несколько веточек молодой крапивы. Крапиву в воде замачивать не следует, ее жгучие свойства необходимы для усиления лечебного действия процедуры.

- Можно в парилке смочить в холодной воде свежий лист лопуха, нижней стороной наложить его на больное место, укрыть теплой шерстяной тканью. Зимой можно использовать высушенные листья лопуха, размочив их в теплой воде. Эффект несколько ниже, но и он вполне достаточен, чтобы снять боль.

- Натертую на мелкой терке черную редьку положить на хлопчатобумажную ткань, накрыть другим слоем ткани, положить на больное место, тепло укутать. Это медленно, но глубоко прогревающее средство. Его можно использовать и при таких заболеваниях, как ревматизм, подагра, простудные заболевания.

- Это средство заготавливают заблаговременно. Пол-литровую банку чуть растопленного свежего несоленого коровьего масла кладут в глиняный горшок 2-сантиметровыми слоями вперемешку с таким же слоем березовых почек. Заполненный доверху горшок запечатывают тестом и помещают в духовку на сутки. Когда смесь превратится в однородную массу, в нее нужно добавить 1/2 чайной ложки порошка камфоры.

- Можно прикладывать к больному месту сенную труху. Ее завязывают в мешочек, опускают в воду и кипятят под крышкой. Используют в горячем виде.

*Прострелы* — воспаление поясничных мышц простудного характера лечат аналогичным образом.

## ПОДАГРА

Баня незаменима и при подагре (болезнь, связанная с отложением солей). Все противовоспалительные мази, компрессы можно применять только после основательного прогрева болезненного участка. Процесс отложения солей в костях, хрящах и сухожилиях происходит из-за недостаточного выведения из организма шлаков. С этим хорошо справляется банный жар, он не только предупреждает заболевание, но и облегчает его течение, если оно уже возникло.

- Растопить в эмалированной посуде на водяной бане свежее несоленое коровье масло. Когда оно начнет закипать, снять с него пену, добавить такое же количество медицинского спирта, размешать, поджечь, дать спирту выгореть. Оставшаяся масса - одно из лучших средств от подагры. Втирать его нужно или прямо в парной, сидя на нижнем полке, или вблизи от жаркого огня (костра, камина, печи).

- Хорошо помогает при подагре теплечение в сочетании с приемом настоя мать-и-мачехи. Можно использовать горячие подушечки из ромашки и цветов черной бузины. Травы измельчить, перемешать, положить в хорошо прогретую глиняную посуду, залить крутым кипятком. Настаивать под крышкой с салфеткой 15 минут. Процедить, наполнить горячей травяной массой холщовые мешочки, прикладывать к больному месту.

Одновременно с этим полезно принимать настойку сирени. Цветки сирени насыпать в пол-литровую банку, залить водкой, настаивать 3 недели в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель три раза в день до еды. Этой же настойкой можно растирать больные места после бани.

## ПРОЛЕЖНИ

После долгой затяжной болезни, связанной с продолжительным постельным режимом, на теле образуются пролежни. Их с успехом можно лечить в бане.

- Парить больного с березовым веником. В настой для парилки добавить можжевельное или сосновое масло.

- После бани приложить к пораженным местам мазь из березовых почек или тополиную: почки тополя и измельченную дубовую кору — по 1 столовой ложке, свежее сливочное коро-

вые масло — 7 столовых ложек; положить в хорошо прогретый глиняный сосуд, перетопить в духовке 30 минут, процедить в горячем виде.

После бани выпить витаминный настой из шиповника, листа смородины, плодоножек вишни.

## РАСШИРЕНИЕ ВЕН

При расширении вен париться в бане нужно, положив ноги на высокую опору.

- Полезно втирать в пораженные участки настойку из цветков или плодов конского каштана (3 ст. л. на пол-литра водки, настаивать две недели, ежедневно взбалтывать). Эту же настойку можно принимать внутрь: по 30 капель три раза в день в течение трех недель.

*Душем можно пользоваться только после окота банных процедур.*

- Перед последним заходом в парилку сделать теплую ножную ванну из травы сушеницы. Затем растереть область расширенных вен яблочным уксусом (можно выпить 2 чайные ложки яблочного уксуса, разведенные в стакане воды). При повышенной кислотности яблочный уксус внутрь не принимать!

- Париться можно как с березовым, так и с дубовым веником. После последнего захода в парилку сделать 30-минутную теплую ножную ванну из отвара коры ивы и коры дуба. После ванны забинтовать ноги эластичным бинтом и отдохнуть.

- Хорошо помогает и растертая в ступке серебристая полынь, смешанная с таким же количеством кислого молока. Состав наносят ровным слоем на марлю и накладывают на участок с расширенными венами. Через двадцать минут состав смывают, принимают теплый душ и еще раз заходят в парилку.

## ТРАВМЫ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

О том, что баня улучшает заживляемость ран, известно давно. Банная процедура улучшает обменные процессы, быстро помогает организму восстановиться после травм и хирургических операций.

- При тяжелых, долго не заживающих ранах полезно париться в бане с можжевельным, березовым или крапивным веником, добавлять в настои для парилки масло сосны и можжевельника.

- После банной процедуры нужно наложить на рану кашицу из тысячелистника.

- Можно помазать раны свежей живицей или специальной мазью на основе смолы-живицы хвойных пород.

- При переломах костей парятся в бане, затем на больное место ставят компресс из мази на основе корней окопника. Берут свежий корень, измельчают (толкут), смешивают с таким же количеством свежего смальца.

- При ушибах, переломах, незаживающих ранах накладывают компрессы с касторовым маслом. Делают это после основательного прогрева в парной. Раны заживают быстро и без шрамов. Такое же действие оказывают медовые компрессы.

## БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Почки, как известно, любят тепло. Не случайно при почечных коликах назначают горячую ванну. Однако ванна больше воздействует на кожу, она прогревает почки, но не разгружает их. Баня действует иначе. Она помогает восстановить водный баланс организма. Поскольку жидкость выводится интенсивно через поры, это облегчает работу почек. Даже больные с удаленными почками после бани чувствуют себя значительно лучше. Полезно тепловую процедуру совмещать с употреблением специальных «почечных» чаев.

- За 15-20 минут до захода в парилку или финскую баню выпить не более одного стакана потогонного кваса. Если кожа плохо потеет, ее нужно обмыть потогонным чаем.

При хорошем потоотделении почки отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, поскольку в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ.

- Полезно пользоваться березовым веником, но совершенно недопустимы холодные процедуры — во-первых, охлаждение прекращает процесс потоотделения, во-вторых, есть опасность застудить ослабленные почки. Кроме того, полезно ставить на почки овсяные припарки. Одновременно с этим можно принимать воду, в которой настаивался овес, с небольшим количеством меда.

## ЦИСТИТ.

При цистите ни в коем случае нельзя принимать горячие ванны. Ванна принесет временное облегчение, но болезнь перейдет в хроническую форму. Допустимы лишь теплые или индифферентные ванны с сенной трухой или травой хвоща.

Гораздо более полезной при этом недуге является парная. Следует недолго попариться с березовым веником во влажной парной, затем перейти в сухую. Тут и будет происходить основное лечение. Лежа на полке, нужно положить на низ живота припарку из горячих отрубей. Можно вместо этого положить в холщовый мешочек траву хвоща (оставшуюся после приготовления настоя) и в теплом виде прикладывать его на низ живота.

- Приготовление настоя: *хвощ полевой и ромашка аптечная* — по 1ч. л. Траву измельчить и перемешать. Положить в хорошо прогретый глиняный чайник, залить двумя стаканами кипятка. Настоять под крышкой 20 минут, процедить. Выпить все в течение принятия банной процедуры.

После бани не менее 30 минут нужно провести в предбаннике, чтобы «остыть». Тепло одеться, придя домой, лечь в постель.

- Можно устроить «микробаню» в квартире. Для этого в духовке или на газовой плите хорошо разогреть расколотый пополам красный кирпич, положить его в металлическое ведро или в большую глиняную посуду. Сесть на ведро и парить низ живота 15-20 минут. Выпить настой, надеть теплое белье, лечь в постель. При болезненном мочеиспускании и болях внизу живота помогает после первой же процедуры. Кирпич можно заменить холщовыми мешочками с нагретым песком или солью.

## БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Печень — это теплолюбивый и очень капризный орган. Если больные почки могут долгие годы ничем о себе не напоминать, то печень сигнализирует организму при малейшей неполадке болями в правом боку и увеличением своих размеров. Больше всего страдает печень от шлаков. Однако стоит ее очистить, как она начинает работать с новой силой. Даже небольшого отдыха для печени достаточно, чтобы восстановить утраченные функции. Для разгрузки печени баня — идеальная процедура.

• При лечении в парилке болезней печени сначала добиваются сильного потения. Затем кожу вытирают насухо, чтобы шлаки не всасывались обратно. В лечебных целях кожу смазывают молочной сывороткой, смешанной с медом и рыбьим жиром. Можно ограничиться только молочной сывороткой и медом.

• Питье холодной воды (залпом) сразу после банной процедуры вредит печени.

Стоит прислушаться и к рекомендациям Авиценны, который предписывал при вздутии печени посещать баню натощак, при закупорке печени запрещал посещение бани после еды, а при механической желтухе советовал наведываться в баню как можно чаще, так как при этом заболевании «частое купание в бане — основа всего лечения».

• Одновременно с приемом бани полезно пить горячий настой из кукурузных рылец (заваривать и пить, как чай), причем початок должен быть спелым, иначе волокна не имеют целебной силы.

• Полезны также смешанные соки из моркови, сельдерея, петрушки.

• Смесь свежего молока и морковного сока восстанавливает печень даже после перенесенной желтухи.

*Сауну можно посещать и детям начиная с 3-5-летнего возраста. При этом температура ее должна быть несколько меньше, чем для взрослых, — 60 °С, а продолжительность пребывания в парной 4-5 мин.*

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Никакие сильнодействующие лекарственные средства не заменят целебного действия банного жара, умеренной физической нагрузки и холодных процедур.

• При заболеваниях сердца проводят процедуры для укрепления сердца: за 15 минут до захода в парилку пьют «сердечный» квас.

• После паровой процедуры проводят массаж тела с целью улучшения кровоснабжения организма. Во время массажа сердце хорошо отдыхает.

Десять-двенадцать банных сеансов значительно улучшают деятельность сердца. Во время банной процедуры нужно проявлять осторожность.

- Первое посещение парной должно длиться не более трех минут.
- При каждом следующем заходе в парную следует добавлять по минуте. В первый раз можно делать не более двух заходов.
- К холодным процедурам приступают лишь после того, как при ходьбе перестают чувствовать одышку. До этого достаточно прохладного душа или ванны с температурой воды, равной температуре тела.

## БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Легкие отдыхают во время банной процедуры, избавляясь от излишков слизи. Для лечения болезней легких полезна баня с сухим, но мягким паром. Чересчур переувлажненная парилка может принести легким вред. Пересушенный горячий пар обжигает слизистую. В сауне нужного режима можно добиться, разбрызгивая холодную влагу веником.

- Не следует париться на верхнем полке.
- Очень полезно поддавать на камни растворенное в воде сосновое, пихтовое, можжевельное масло.
- Полезно пить легочный тоник или чай из солодки и девясила. Можно выпить стакан легочного кваса.
- Некоторые сауны оборудованы специальными шлемами, благодаря которым можно, сидя в парной, дышать чистым кислородом. Такая баня идеальна для легочных больных. Кроме того, им очень полезен подводный гидромассаж.
- После бани нужно выпить теплый настой или съесть что-нибудь питательное (легочным больным не следует голодать).
- Тоник для легких — овсяно-молочный отвар: стакан промытого овса с шелухой залить литром молока и томить в течение часа на медленном огне. Процедить, пить горячим, добавив немного топленого масла. В сочетании с банной процедурой быстро приводит легкие в норму даже при тяжелых формах заболевания.

## ПРОСТУДА, БРОНХИТ, АСТМА, ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Для лечения простуды нужно хорошо попариться в бане с березовым, дубовым или можжевельным веником. Полезно пить

потогонный чай с малиной, липовым цветом или чай из веточек фруктовых деревьев с медом. Для лечения обычной простуды этого бывает достаточно.

Поддаются лечению банным жаром и бронхиты, хотя избавиться от них не так-то просто.

Лечится в бане и астма. Эта тяжелая болезнь изматывает человека постоянными приступами удушья, однако, постепенно приучив больных к тепловым процедурам, добиваются хороших результатов в ее лечении. Вначале назначают ножные ванночки, горячие компрессы, а уже затем начинают лечение банным жаром. Очень эффективны лечебный массаж и использование эфирных масел. При бронхитах и хроническом кашле полезно после бани обтереть тело соком натертой на терке черной редьки, а после тепло укутаться. Рекомендуется пить смесь из сока черной редьки с теплой кипяченой водой (1: 1), добавив на стакан смеси 1 столовую ложку меда. Пьют маленькими глотками.

- После каждого захода в парилку нужно пить маленькими глотками по 1/4 стакана следующего сбора: *корень девясила, ромашка аптечная — по 2 ч. л., цветки липы — 1 1/2 ч. л., вода — 2 стакана.*

Измельченные корни девясила положить в эмалированную посуду, залить водой, довести до кипения, кипятить под крышкой на малом огне в течение 10 минут. Перелить в хорошо прогретую глиняную посуду, добавить ромашку и липу, настоять под крышкой с салфеткой 15-20 минут.

Можно пропитать шерстяную ткань уксусом, прованским (оливковым) маслом и камфорой и приложить ее к груди. В этом случае в бане парятся перед сном.

Парятся с хвойным веником. В настой для парилки добавляют несколько капель соснового масла.

Пьют настой сосновых почек. Для этого заливают столовую ложку сосновых почек стаканом кипятка. Настаивают полчаса. Пьют мелкими глотками при позывах на кашель. В дополнение к этому средству натирают на терке большую луковицу и смешивают с гусиным салом. Смесь втирают в грудь и в шею после парной.

*Перед заходом в парную следует ополоснуться теплой водой, при этом волосы должны остаться сухими — это сохранит голову от перегрева.*

- При простуде парятся в бане, а затем кладут в шерстяные чулки горячую мякину и надевают их на ноги.
- Помогает при лечении простуды и горчичный пар. Для этого чайную ложку горчицы растворяют в шайке с водой и поддают ею на камни.

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ

В последнее время банный жар все чаще используют для лечения и профилактики новообразований. Давно установлено, что, искусственно повышая температуру тела, можно уничтожить возбудителей многих болезней. Собственно, и баня, и сауна относятся к средствам искусственного повышения температуры. Правда, это повышение в бане носит временный характер. В бане с сухим жаром можно повысить температуру тела до 38-40 °С. Происходит это следующим образом. Вначале, в течение двух-трех минут, нагревается только кожа. Температура внутренних органов пока что приближена к норме. Затем, в течение последующих пяти-семи минут, температура кожи не меняется, но зато значительно повышается температура внутренних органов.

Опухолевые клетки повреждаются под действием высокой температуры; усиливается кровообращение, а значит, повышается доставка кислорода к тканям, улучшаются защитные свойства организма, который включается в активную борьбу с чужеродными клетками; изменяется внутренняя среда, она становится малоприспособленной для существования опухолевых образований; угнетаются гнилостные процессы, являющиеся одной из причин возникновения любых новообразований.

Особенно хорошо поддаются лечению банным жаром некоторые виды сарком.

---

Проще предупредить появление болезни, чем потом ее лечить.

---

Используйте баню для профилактики опухолей.

- Побольше и поактивней двигайтесь, придерживайтесь здоровой диеты, устраивайте разгрузочные дни, при малейшем подозрении на появление новообразований обращайтесь к врачу. Любой процесс гораздо легче остановить в начале.

- Активно используйте соки, особенно морковный и свекольный. Если вы выпьете овощные соки сразу после банной процедуры, целебная жидкость быстро усвоится потерявшим много влаги организмом.

- Действие банного жара подкрепляйте контрастными процедурами. Ведь они тоже улучшают кровообращение. Это позволяет бороться с застойными явлениями, к тому же улучшается работа центральной нервной системы, эндокринные железы начинают действовать согласованно, повышаются иммунитет, общая энергетика организма.

## **УПРАЖНЕНИЯ В ПАРНОЙ**

Баннный жар действует на разных людей по-разному. У кого-то кожа краснеет или розовеет уже в первые 5-7 минут процедуры. У кого-то одни участки тела краснеют, а другие остаются белыми или желтовато-бледными. Значит, не все в порядке с кровообращением. Многие просто не умеют по-настоящему прогреваться в парилке. Чтобы все тело прогрелось равномерно, нужно как следует расслабиться.

Чтобы научиться быстро и равномерно поглощать живительное тепло всем телом, полезно выполнить несколько несложных, но очень полезных упражнений. Это рекомендуется в первую очередь людям с проблемным кровообращением, склонным к болезням, вызванным застойными процессами в организме.

Упражнения принесут облегчение и тем, кто страдает от болей в позвоночнике (остеохондроз, радикулит), ведет малоподвижный образ жизни или испытывает нагрузки на спину в течение рабочего дня. Выполнять их нужно лежа на спине на полке в парной.

1. Руки вытянуты вдоль туловища, мышцы и суставы максимально расслаблены. Сосредоточить внимание на правой стопе, встряхнуть ее и расслабить. То же самое проделать с икроножной мышцей. Напрячь мышцы голени и тут же резко «отпустить». Встряхнуть бедренными мышцами и тут же полностью расслабить. Повторить весь цикл для левой ноги.

2. Не отрывая стопы от полка, согнуть ноги в коленях и встряхнуть ими 5-6 раз, затем выпрямить, расслабить, снова напрячь и опять резко расслабить.

*Продолжительность пребывания в парной зависит от температуры воздуха бани, его влажности и индивидуальной переносимости.*

*Начинающим достаточно будет одного захода в парное отделение продолжительностью 4 мин. В дальнейшем нужно добавлять по 30 секунд в каждое посещение и довести общее время пребывания в парной за 2-3 захода до 15-20 мин.*

3. Сосредоточить внимание на кисти правой руки, встряхнуть ее, расслабить. Повторить последовательность, указанную в упражнении 1, перемещая внимание от кисти до предплечья. То же самое проделать с левой рукой.

4. Последовательно расслабить мышцы шеи, спины, груди, особенно тщательно прорабатывая плечевые области.

5. Резко и сильно напрячь, а затем расслабить все тело.

6. Лечь на полке, пятки — на расстоянии длины ступни от стены. Ступни почти параллельны стене, расслаблены. Потянуться пятками к стене, затем расслабиться, вернувшись в исходное положение. Вытянуть носки, стараясь коснуться ими стены, снова расслабиться. Повторить несколько раз.

7. Руки вдоль туловища. Не отрывая их от полка, потянуться правой кистью к правому колену, вернуться в исходное положение. Повторить сначала левой, а затем обеими руками. Вернуться в исходное положение.

8. Руки вдоль туловища. Голову и плечи потянуть вверх, растягивая позвоночник. Вернуться в исходное положение. Затем вытянуть руки вверх, кисти сомкнуть «в замок». Потянуться вверх, слегка прогнуться, принять исходное положение.

Весь комплекс занимает 5-6 минут (именно столько отводится на первое посещение парилки). Выполняя упражнения, нужно дышать носом, чтобы не пересушить гортань. Поступая через нос, горячий и сухой воздух охлаждается до температуры тела, становясь более влажным.

Если вам трудно выполнять упражнения в течение пяти минут, разбейте комплекс на две части по 2, 5-3 минуты. Первую часть можно выполнить во время первого захода в парную, вторую — в последующие. В промежутках между заходами полезно сделать несколько вибрационных упражнений для выведения шлаков.

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, позвоночник прямой, колени слегка согнуты, ступни параллельны (можно носками внутрь).

Приподнять пятки на 1-2 см от пола. Резко, со стуком, опуститься на пол. Повторить. Выполнять в течение 2-3 минут, добиваясь ощущения вибрации во всем теле.

Затем проделать то же самое, только теперь от пола отрывать не пятки, а носки. Выполнять 1-2 минуты.

Завершая комплекс упражнений, 10-15 раз высоко поднять ся на носках, а затем резко опуститься на пятки.

При необходимости время выполнения упражнений можно сократить вдвое. Добавив вибрационные упражнения к предыдущему комплексу, вы ускорите процесс очистки организма от шлаков и токсинов.

- Постоянное выполнение вибрационных упражнений по силе воздействия на клетку приравнивается к разовым ультразвуковым противоцеллюлитным ваннам.

- Если к упражнениям для парной и вибрационному комплексу добавить массаж тела сухой жесткой щеткой из натуральной щетины, это не только устранил недостатки кровообращения, но и поможет сбросить лишний вес, избавиться от целлюлита, освежит и омолодит кожу.

Важно и то, что при похудении кожа практически не обвисает, как это случается во время лечебного голодания или жесткой диеты. Благодаря массажу щеткой и вибромассажу она остается упругой, эластичной, улучшается кожное кровообращение, нормализуется работа сальных и потовых желез. Массаж жесткой щеткой выполняется по массажным линиям. Проблемные части тела прорабатываются интенсивными круговыми движениями. Будьте осторожны, не пораньте кожу. Перед массажем следует насухо вытереть тело.

## БАННЫЕ НАСТОИ, НАПИТКИ, ОТВАРЫ, ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ



Русская баня вызывает усиленное потоотделение организма. Это нормальный физиологический процесс, реакция вашего организма на высокую температуру. Ведь испарение пота с поверхности кожи выполняет важную роль, предохраняя тело в парной от перегрева. Пот выводит также из организма различные шлаки, продукты распада, оздоравливая его.

Человеческий организм состоит на 70% из воды, и пребывание в парной приводит к уменьшению ее в нем, при этом возникает чувство жажды, организм требует восполнить потерю воды.

*Как правильно утолить жажду, восстановить жидкостный баланс организма?*

- Прежде всего, не следует пить в бане холодную воду или другой напиток, так как уже через небольшой промежуток времени снова появится чувство жажды.

- Лучшим напитком в бане и после нее является хорошо заваренный свежий чай, желателен зеленый, или травяной витаминный напиток. Чай или другие напитки пить надо в предбаннике во время отдыха. Дома чай пьют после русской бани обязательно из самовара по всем правилам русского чаепития: с медом, вареньем, с баранками и ватрушками.

В бане в течение всего времени пребывания там (1, 5-2 часа) можно пить небольшими порциями 2—3 стакана чая или другого напитка. В чай полезно для аромата добавить листья мяты, черной смородины, малины, земляники. Если у вас простуда, то в бане и дома полезно пить чай, заваренный липовым цветом и сухой малиной, — это поможет вызвать обильное потоотделение.

---

Важно знать, что много жидкости в бане нельзя употреблять, так как это вызывает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Об умеренном утолении жажды в бане и после нее обязательно должны помнить пожилые люди. Для них также нежелательно употребление крепкого чая, кофе, не говоря уже о таких напитках, как пиво и другая алкогольная продукция.

---

Если жажда все еще будет вас мучить после бани, то через 2 часа выпейте еще стакан чая с лимоном.

После банной процедуры очень полезно утолять жажду настоем плодов шиповника, барбариса, боярышника, овощным или фруктовым соком. Травяные чаи — это настоящий клад витаминов, микроэлементов, различных биологически активных веществ, благотворно влияющих и оздоравливающих ваш организм.

Лекарственные вещества, выделяемые из целебных растений в чистом виде, используются в качестве порошков, таблеток, настоев, отваров или настоек. Многие современные синтезированные лекарства не могут сравниться по своему лечебному эффекту с теми лекарствами, которые получены из трав и растений.

## **ВИТАМИННЫЕ ЧАИ**

Оздоровительное воздействие *витаминных чаев* на организм трудно переоценить.

Готовят их из лесных, полевых трав и плодов, очень разнообразных по вкусу, цвету и аромату. Травяные чаи фактически являются продуктом питания, они имеют в своем составе массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот и т. п. Этот букет биологически активных веществ благотворно влияет на организм человека, предохраняет, предупреждает и лечит многие заболевания, поэтому травяные чаи рекомендуется пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Ценность травяного чая также состоит в том, что он не содержит кофеина и других возбуждающих веществ, которые не так уж и безвредны для организма человека, тем более для людей с нарушениями нерв-

ной и сердечно-сосудистой систем. Витаминный травяной чай очень полезен для детей любого возраста, тогда как обычный чай, содержащий кофеин, нельзя давать малышам до двухлетнего возраста.

*А самый лучший витаминный чай — это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками.*

Поэтому так важно каждому хорошо знать правила сбора, переработки и хранения трав.

При сборе листьев (земляника, малина, ежевика, костяника и т. п.) срезают лишь несколько листков с ветки; если же собирают цветущую часть, то оставляют некоторые растения с цветами для созревания семян (зверобой, душица, мята, чабрец и др.).

Цветки таких растений, как шиповник, липа, жасмин и т. п., собирают только полностью распустившимися.

Листья черной смородины, ежевики, малины, морозики, костяники, кипрея (иван-чая) и т. п. собирают только тогда, когда они полностью развернулись.

Плоды, ягоды надо собирать только созревшими.

Заготавливать траву необходимо в сухую погоду, как только сошла роса. Лучшее время сбора — начало цветения или полное цветение растения. Сушат траву под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, не допуская ее загнивания. Почерневшую траву употреблять нельзя.

Траву, содержащую эфирные масла (тимьян, душица, аир и т. п.), сушат медленно, при температуре 30-35 °С. Траву, содержащую глюкозиды (горичвет, пижма, мята перечная, зверобой, мать-и-мачеха и т. п.), сушат при температуре 50-60 °С (в сушилке).

Плоды шиповника, барбариса, черной смородины, рябины обыкновенной и т. п., которые содержат много витамина С, сушат в сушилке при температуре 80-90 °С.

Сушеные листья и плоды надо хранить в бумажных или матерчатых мешках, каждый вид растения отдельно (можно хранить в стеклянных или керамических банках с плотными крышками). На мешочке или банке должна быть этикетка с указанием наименования травы и времени сбора.

Срок хранения цветков, листьев и травы не должен превышать 1-2 года, срок хранения плодов и ягод — 3-4 года, корней, корневищ и коры — 2-3 года.

Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком. Перед заваркой надо раздавить свежие ягоды, сушие — раздробить. Листья кладут в горячую воду и кипятят 3-5 мин или заливают крутым кипятком.

Корни, стебли и грубые части растений мелко порезать, залить холодной водой, довести до кипения на медленном огне и кипятить 10 мин. После заварки чай из цветков, листьев и ягод настаивают в фарфоровом чайнике 5-10 мин, а чай из корней и стеблей настаивают в эмалированной посуде 10-15 мин.

Правильно заваренный витаминный чай обладает неповторимым вкусом, ароматом и цветом, в нем сохраняются все биологически активные вещества.

## СМЕСИ ТРАВ ДЛЯ ВИТАМИННОГО ЧАЯ

Сборы (состав) травяных чаев могут быть самыми разнообразными и зависят от вкуса и самочувствия человека. В смесь желательно всегда включать одну ароматную травку (душица, мята, Melissa, чабрец и т. п.). Применять в смеси две-три ароматные травы не рекомендуется: ароматы могут друг друга уничтожить или смешаться в неприятный запах.

---

В сборе должна быть одна ароматная травка и несколько нейтральных трав.

---

Когда и какие витаминные чаи пить?

*Утром* рекомендуется пить тонизирующий чай (дягиль, листья земляники, цветки и листья клевера, лимонник, лаванда, любистик и т. п.).

*Вечером* надо пить успокаивающие травяные чаи (зверобой, иван-чай, малина (листья), мята перечная, ромашка, Melissa, первоцвет, лист вишни и т. п.).

*Зимой — ранней весной* желательно пить поливитаминные травяные чаи (листья малины, ежевики, черной смородины, крапивы, моркови, плоды шиповника, рябины, барбариса, облепихи, черной смородины и т. п.).

*Летом* травяные чаи готовят только из свежих трав, этот период года надо использовать с максимальной пользой для организма.

*Лечебные чаи* применяют только по рекомендации лечащего врача, дозы и число трав не являются строго обязательными. Дозы трав зависят от состояния здоровья и самочувствия, их можно уменьшить, но не следует увеличивать. В любом случае лечебные чаи надо принимать после медицинского обследования и под контролем лечащего врача. При этом необходимо следить за самочувствием и реакцией организма.

- Лечебные чаи употребляют за 20-30 мин до еды.
- Срок хранения приготовленного травяного чая в холодильнике — 2-3 суток.

В домашних условиях лечебный чай обычно готовят из одной, двух и более трав, строго выдерживая указанные в рецепте весовое количество трав и технологию приготовления. Если же в рецепте не указана технология приготовления лечебного чая, то его готовят следующим образом: прописанную дозу измельченной смеси растений высыпают в горячую эмалированную посуду, заливают кипяченой водой комнатной температуры и ставят на водяную баню (слабо кипящую воду). Настои готовят на водяной бане 15 мин, отвары — 30 мин. Затем снимают и настаивают (отвары — 10-15 мин, настои — 45-50 мин). После этого лечебный чай сливают, оставшуюся часть растений отжимают и всю жидкость процеживают через марлю. В готовый лечебный чай обязательно надо долить воду до первоначального объема.

---

Грамотное, разумное использование природных лечебных средств облегчит ваше состояние, поможет избавиться от долго мучившего недуга.

---

Бездумное, неправильное употребление трав принесет вам не пользу, а вред; растительное лекарство превратится в яд. Ни в коем случае нельзя применять неизвестные вам растения. Ваш путь к оздоровлению посредством употребления целебных трав должен быть разумным, осторожным и постепенным.

## РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ ЧАЕВ

### Вересковый

*Сушеные цветки вереска и сушеные листья шиповника — по 2 г, сушеные листья земляники — 10 г.*

Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, засыпают смесь трав и заливают кипятком (200 мл). Настаивают 5-10 мин.

### **Брусничный**

*Сушеные листья брусники — 12 г, сахара — 10-15 г, вода — 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10-15 мин, добавить сахар и разлить в чашки.

### **Земляничный**

*Сушеные листья земляники — 10 г, зверобоя и мяты — по 2 г; вода — 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

### **Рябиновый**

*Сушеные ягоды рябины обыкновенной — 30 г, сушеные ягоды малины и сушеные листья черной смородины — по 2 г.*

Смесь заваривают в фарфоровом чайнике, настаивают 5-7 мин. Используют как заварку.

### **Чай с первоцветом**

*Сушеные листья первоцвета и зверобоя — по 5 г, вода — 200 мл.*

Смесь листьев заливают кипятком в фарфоровом чайнике и настаивают 5-7 мин. Используют как заварку.

### **Чай с чабрецом**

*Сушеные листья чабреца и зверобоя — по 20 г, сушеные листья брусники — 4 г.*

Смесь листьев заваривают и используют, как в предыдущем рецепте.

### **Чай шиповнико-медовый**

*Плоды шиповника — 20 г, мед - 15 г, лимонный сок — 5 г, вода — 200 мл.*

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 мин в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

### Чай из шиповника и чабреца

*Сушеные плоды шиповника — 10 г, сушеные листья чабреца — 5 г, мед — 15 г, вода — 200 мл.*

Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить листья чабреца. Настоять 10 мин, процедить, добавить мед.

### Витаминный

*Сушеные плоды шиповника — 20 г, сушеные плоды рябины — 10 г, сушеные листья душицы — 5 г, вода — 200 мл.*

Сушеные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить листья душицы и настаивать 10 мин.

### Общеукрепляющие чаи:

- *Сушеные листья земляники, ежевики и черной смородины — по 3 г, зверобой — 10 г, чабрец — 10 г, вода — 200 мл.*

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 7-10 мин.

- *Сушеные плоды шиповника и сушеные плоды облепихи — по 6 г, трава золототысячника, корень солодки — по 2 г, корень одуванчика — 3 г, мед — 20 г, вода — 200 мл.*

Плоды измельчить, корни мелко порезать, смесь залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч. Процедить, добавить мед.

- *Сушеные плоды шиповника — 3 части, черники — 2 части, черемухи — 1 часть, листья крапивы — 3 части.*

Плоды измельчить, составить смесь, затем одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин и настаивать в термосе 2 ч. Принимать по одному стакану в день в горячем виде. Чай этого сбора противопоказан при запорах.

- *Сушеные плоды шиповника — 3 части, брусники — 1 часть, сушеные листья крапивы — 3 части.*

Плоды измельчить, составить смесь. Одну столовую ложку смеси залить кипятком, довести до кипения, настаивать 1 ч. Пить 1-2 стакана с медом.

## РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ ТРАВЯНЫХ НАСТОЕВ

- *Плоды шиповника — 1 ст. л., плоды рябины — 1 ст. л., вода — 1 л.*

Налить в эмалированную посуду 0,5 литра крутого кипятка, засыпать туда измельченные плоды шиповника и рябины, кипятить 10 минут. Снять с огня, залить отвар в хорошо прогретый чайник, долить еще 0,5 литра крутого кипятка, настаивать под крышкой и салфеткой 3 часа. Пить процеженным.

- *Плоды шиповника — 2 ст. л., ягоды малины — 5 ст. л., вода — 1 л.*

В эмалированную посуду с измельченными плодами и ягодами залить 0,5 литра крутого кипятка и кипятить на слабом огне под крышкой 10 минут. Перелить отвар в хорошо прогретый чайник, долить еще 0,5 литра крутого кипятка, настаивать под крышкой и салфеткой 3 часа. Пить процеженным.

- *Плоды шиповника — 1 ст. л., ягоды брусники — 1 ст. л., вода — 1,5 л.*

В эмалированную посуду налить литр крутого кипятка и положить туда измельченные плоды шиповника и ягоды брусники. Кипятить 10 минут. Перелить отвар в хорошо прогретый чайник, добавить 0,5 литра крутого кипятка, настоять под крышкой и салфеткой 1,5 часа.

- *Плоды шиповника — 1 ст. л., листья смородины — 1 ст. л., листья малины — 1 ст. л., листья брусники — 1 ст. л., вода — 1 л.*

В эмалированную посуду налить 0,5 литра крутого кипятка, засыпать туда измельченные плоды и листья, кипятить на слабом огне под крышкой в течение 10 минут. Перелить в хорошо прогретый чайник, залить еще 0,5 литра крутого кипятка, настаивать под крышкой и салфеткой 1,5 часа. Пить процеженным.

- *Ягоды рябины — 10 ст. л., листья крапивы — 5 ст. л., вода — 1 л.*

Ягоды и листья измельчить и равномерно перемешать. 3 столовые ложки смеси варить в 1 л крутого кипятка 10 минут. Пе-

релить в хорошо прогретый чайник, настаивать 3 часа. Пить процеженным.

- *Плоды шиповника – 1 ст. л., ягоды брусники — 1 ст. л., листья крапивы – 3 ст. л., вода — 1 л.*

Плоды, ягоды и листья измельчить, равномерно перемешать, насыпать в фарфоровую, фаянсовую, керамическую или стеклянную посуду. В эмалированную посуду налить литр крутого кипятка, добавить 3 ст. л. смеси, на медленном огне под крышкой кипятить 10 минут. Перелить отвар в хорошо прогретый чайник. Настаивать 5 часов. Пить процеженным.

## РЕЦЕПТЫ ВИТАМИННЫХ ЧАЕВ

### Диабетический

*На 200 мл воды по 2 г соломы зеленого овса, сушеных листьев черники, сушеных створок фасоли, семян льна.*

Измельченную смесь залить кипятком в термосе, оставить на ночь, утром процедить. Чай обладает сахаропонижающим действием, рекомендуется пить при диабете.

### Черничный

*На 200 мл воды по 2 г сушеных плодов черники, сушеных цветков ромашки, мяты перечной, листьев крапивы.*

Измельченную смесь заварить в фарфоровом чайнике, настаивать 15-20 мин. Чай рекомендуется при хронических колитах.

### Мочегонный

*На 200 мл воды по 5 г сушеных листьев трав эспарцета, зверобоя, черной смородины.*

Смесь трав насыпать в фарфоровый чайник, залить кипятком, настаивать 8-10 мин.

### Желчегонный

*Цветы бессмертника — 4 части, лист трилистника — 3 части, мята перечная — 2 части, семена кориандра — 2 части.*

Две столовые ложки измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по пол-

стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Чай применяется при холециститах и холангитах.

#### Потогонные

- *Сушеные плоды малины — 1 часть, сушеные соцветия липы — 1 часть.*

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 5 мин, выпить все в горячем виде и лечь в постель. Чай применяют при простудных заболеваниях и при гриппе.

- *Сушеные цветки ромашки, липы, бузины черной — по 1 части, сушеные листья мяты перечной — 1 часть.*

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30-40 мин, процедить. Принимать 2-3 стакана горячего настоя при простудных заболеваниях.

- *Сушеные цветки липы, бузины черной — по 1 части, сушеные листья мяты перечной — 1 часть.*

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Чай принимать горячим в два приема при гриппе и простуде.

#### Грудной

*Сушеные листья мать-и-мачехи — 4 части, лист подорожника — 3 части, корень солодки — 3 части.*

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Чай пить по две столовые ложки через каждые 3 часа, что способствует отхождению мокроты из легких.

#### Успокаивающие

- *Сушеные листья Melissa и вероники — по 1 части, земляники — 3 части, плоды боярышника — 4 части.*

Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 5-7 мин. Пить с медом.

- *Сушеные листья земляники — 3 части, мята перечная — 2 части, плоды боярышника — 4 части.*

Смесь заваривают и принимают, как в предыдущем рецепте.

- Сушеные мята перечная, мелисса, корень валерианы, листья и цветы татарника колючего — по 1 части.

Одну столовую ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при бессоннице, раздражительности.

- Сушеные мята перечная, пустырник, корень валерианы, соплодия хмеля — по 1 части.

Смесь заваривают и принимают, как в предыдущем рецепте. Применяется при нервном возбуждении, раздражительности.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ И ОТВАРЫ

### ПРОТИВОРЕВМАТИЧЕСКИЕ И ПОТОГОННЫЕ ЧАИ

- Цветы бузины, липовый цвет, трава зверобоя — по 1 ст. л.

Все ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Столовую ложку сбора поместить в хорошо прогретый чайник, заварить стаканом кипятка, настоять под крышкой с салфеткой полчаса.

- Корни багульника — 1 ст. л., вода — 250 мл.

В хорошо разогретый чайник положить корни багульника, залить крутым кипятком и настоять 10-15 минут. Чай из багульника вызывает сильное потение и понижает давление.

- Корни багульника — 1 ст. л., листья березы — 2 ст. л. (можно использовать липу или бузину), вода — 250 мл.

Корни багульника и листья березы измельчить, равномерно перемешать. Поместить в эмалированную посуду, залить водой, кипятить 1-3 минуты. Настаивать до 10 минут.

### ТОНИЗИРУЮЩИЕ И РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ ЧАИ

- Листья бадана (черные) — 3 ст. л., листья морошки — 2 ст. л., чабрец (трава) — 1 ст. л.

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3/4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на 1 литр воды.

Регулирует обмен веществ. Имеет коричневый цвет, приятный вкус и запах.

- *Плоды шиповника — 8 ст. л., трава череды — 2 ст. л., листья черники — 2 ст. л., трава чабреца — 1 ст. л., трава звездчатая — 1/2 ст. л., листья костяники — 2 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3/4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на 1 литр воды.

Регулирует обмен веществ, обладает ранозаживляющим действием.

- *Листья земляники — 3 ст. л., листья ежевики — 2 ст. л., листья черники — 2 ст. л., корневище пырея — 2 ст. л., трава спорыша — 2 ст. л., листья смородины — 1 ст. л., листья чабреца — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3, 4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на 1 л воды.

Противовоспалительный, тонизирующий напиток. Регулирует обмен веществ. Обладает приятным вкусом и запахом.

- *Лист черники — 1 ст. л., лист кипрея — 1 ст. л., лист черной смородины — 1 ст. л., чабрец (трава) — 1/2 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3/4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на литр воды.

Снимает усталость, повышает устойчивость организма, имеет приятный цвет, богатую вкусовую палитру.

- *Листья бадана (черные) — 3 ст. л., маралий корень — 3 ст. л., листья малины — 1 ст. л., листья смородины — 1 ст. л., трава душицы — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3/4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на литр воды.

Снимает усталость, повышает устойчивость организма, имеет приятный цвет, богатую вкусовую палитру.

- *Золотой корень — 1/2 ст. л., красный корень (копеечник забытый) — 1 ст. л., плоды шиповника — 1 ст. л., цветы и лис-*

*тья кипрея — 1/2 ст. л., цветы и листья первоцвета — 1/2 ст. л.*

Все ингредиенты, кроме цветов, измельчить и равномерно перемешать. 1 литр родниковой воды кипятить 5 минут, добавив 2 столовые ложки сбора. Перелить отвар в хорошо прогретый чайник, добавить цветы кипрея и первоцвета и настоять под крышкой с укутыванием 30 минут.

Противовоспалительное средство. Тонизирует нервную систему. Регулирует обмен веществ. Очень богатый вкусовой спектр, прекрасный цвет и аромат.

#### Таежный чай

- *Листья бадана (черные) — 2 ст. л., золотой корень — 1 ст. л., лист брусники — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3/4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на литр воды.

Снимает усталость, повышает устойчивость организма, имеет приятный цвет, богатую вкусовую палитру.

#### Чай из листьев шиповника

Берут листья и веточки шиповника. Щепоть сухих листьев и веток положить в хорошо прогретый чайник, настоять под крышкой с салфеткой. Остудить до 30 °С и добавить 1-2 чайные ложки меда. Через 3-5 минут у вас будет ароматный целебный чай.

#### Чай из ромашки

1 чайную ложку сухих цветов ромашки положить в хорошо прогретый чайник, залить одним стаканом кипятка. Остудить до 30 °С. Добавить 1-2 чайные ложки меда.

Это прекрасный тонизирующий и не имеющий побочных действий напиток.

### ПРОТИВОМИКРОБНЫЕ ЧАИ

- *Корень аира — 8 ст. л., трава багульника — 3 ст. л., корень девясила — 2 ст. л., маралий корень (корневище) — 3 ст. л., зверобой (трава) — 1 ст. л., золотой корень (корневище) — 2 ст. л., марьян корень (корневище) — 4 ст. л., солодка (ко-*

рень) — 1 ст. л., плоды шиповника — 5 ст. л., эфедра (трава) — 4 ст. л.

Имеет слегка горьковатый вкус. Готовится следующим образом: ингредиенты измельчить и равномерно перемешать, одну столовую ложку смеси залить стаканом воды. На медленном огне довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по полстакана. Добавить мед по вкусу.

- Листья земляники — 3 ст. л., корень одуванчика — 2 ст. л., цветки пижмы — 1 ст. л., Листья подорожника — 4 ст. л., листья черной смородины — 4 ст. л., плоды шиповника — 5 ст. л.

Готовится следующим образом: ингредиенты измельчить и равномерно перемешать, одну столовую ложку смеси залить стаканом воды. На медленном огне довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по полстакана. Добавить мед по вкусу. Оказывает благотворное действие на работу печени и желчных протоков. Показан как лекарство при остром нефрите.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЧАИ

- Плоды и листья шиповника — 1 ст. л., листья смородины — 1/2 ст. л., листья земляники — 1/2 ст. л.

Ингредиенты измельчить и перемешать. 1 столовую ложку смеси залить стаканом воды, на медленном огне довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по полстакана. Прекрасное оздоравливающее средство, имеет приятный аромат, цвет и вкус.

- Плоды и листья шиповника — 2 ст. л., листья княженики или морошки — 1 ст. л.

Плоды шиповника истолочь, остальные листья измельчить, все равномерно перемешать. Две чайные ложки смеси положить в эмалированную посуду, влить туда же один стакан воды. Довести до кипения. Перелить в хорошо прогретый чайник. Настоять под крышкой с укутыванием 1, 5-2 часа.

Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кровотворным, противосклеротическим действием. Ароматен, приятен на вкус, имеет красно-коричневый цвет.

- *Плоды шиповника — 1 ст. л., плоды боярышника — 1/2 ст. л., отжатые плоды облепихи (выжимки без сока) — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Две чайные ложки смеси положить в эмалированную посуду, влить туда же один стакан воды. Довести до кипения. Перелить в хорошо прогретый чайник. Настоять под крышкой с укутыванием 1,5 часа. Добавить мед по вкусу. Особенно полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. Напиток золотисто-коричневого цвета с изумительным вкусом и ароматом.

- *Плоды и листья шиповника — 3 ст. л., плоды рябины — 1 ст. л., трава душицы — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Две чайные ложки смеси положить в эмалированную посуду, влить один стакан воды. Довести до кипения. Перелить в хорошо прогретый чайник, настоять 45-60 минут.

Противосклеротическое средство. Благоприятно действует на обмен веществ. Имеет приятный вкус и аромат.

- *Листья черной смородины — 1 ст. л., листья ежевики — 3 ст. л., листья костяники — 3 ст. л., трава душицы — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Две чайные ложки смеси положить в эмалированную посуду, влить один стакан воды. Довести до кипения. Перелить в хорошо прогретый чайник, настоять 45-60 минут.

Обладает противосклеротическим, тонизирующим действием, стимулирует обмен веществ.

- *Земляника сушеная (растение, сорванное в цвету) — 3 ст. л., листья ежевики — 2 ст. л., плоды и листья шиповника — 2 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Две чайные ложки смеси положить в эмалированную посуду, влить один стакан воды. Довести до кипения. Перелить в хорошо прогретый чайник, настоять 45-60 минут.

Полезен при болезнях поджелудочной железы, регулирует обмен веществ. Ароматный, вкусный напиток коричневого цвета.

- *Листья земляники — 3 ст. л., листья ежевики — 2 ст. л., листья костяники — 2 ст. л., чабрец (трава) — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Две чайные ложки смеси положить в эмалированную посуду, влить один стакан воды. Довести до кипения. Перелить в хорошо прогретый чайник, настоять 45-60 минут.

Регулирует действие желез внутренней секреции. Вкусный золотисто-коричневый напиток с приятным запахом.

- *Листья бадана (черные) — 3 ст. л., листья брусники — 3 ст. л., листья малины — 3 ст. л., трава душицы — 1 ст. л., листья черники — 1 ст. л., листья крапивы двудомной — 1 ст. л., листья тысячелистника — 1 ст. л., листья душицы — 3 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Столовую ложку смеси положить в эмалированную посуду, туда же влить стакан воды, вскипятить. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 5-7 минут.

Стимулирует углеводный обмен, улучшает обмен веществ.

- *Корни лопуха — 1 ст. л., корни одуванчика — 1 ст. л., корни девясила — 1 ст. л., корни солодки — 1/2 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Две столовые ложки смеси положить в эмалированную посуду, туда же влить пол-литра воды, на медленном огне довести до кипения. Кипятить 7-10 минут. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 25-30 минут.

Улучшает витаминный баланс организма, повышает сопротивляемость, благотворно действует на обмен веществ, стимулирует углеводный обмен.

- *Плоды шиповника — 2 ст. л., листья черники — 3 ст. л., листья голубики — 3 ст. л., листья брусники — 3 ст. л., листья земляники лесной — 2 ст. л., листья земляники садовой — 4 ст. л.*

Плоды шиповника и остальные ингредиенты измельчить, все равномерно перемешать. В эмалированную посуду положить одну столовую ложку сбора, залить 250 мл воды, довести до кипения. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 10-15 минут.

Пополняет запас витаминов в организме, оказывает тонизирующее действие, улучшает обмен веществ и углеводный обмен. Имеет приятный коричневый цвет и богатую вкусовую палитру.

## ПРОТИВОДИАБЕТИЧЕСКИЕ ЧАИ

- *Корень солодки — 1 ст. л., корень девясила высокого — 1 ст. л., корень пырея — 3 ст. л., корень одуванчика — 1 ст. л., трава череды — 4 ст. л., березовый гриб чага — 4 ст. л., ветки шиповника с листьями — 2 ст. л., ветки черной смородины с листьями — 2 ст. л.*

Одну столовую ложку смеси корней и гриба чаги положить в эмалированную посуду, залить одним литром воды, на медленном огне довести до кипения. Кипятить 5-7 минут, добавить одну столовую ложку смеси шиповника, смородины и череды. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 25-30 минут. Пить не очень горячим по полстакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10—15 дней.

- *Листья черники — 4 ст. л., плоды шиповника — 3 ст. л., створки фасоли — 4 ст. л., листья земляники — 3 ст. л., трава тысячелистника — 1 ст. л.*

Все измельчить, столовую ложку смеси положить в эмалированную посуду, залить 250 мл крутого кипятка. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 10-15 минут.

Обогащает организм витаминами. Повышает сопротивляемость. Нормализует обменные процессы. Имеет приятный коричневый цвет, хороший вкус.

Обладает, кроме того, общеукрепляющим действием. Богат витаминами. Очень полезен ослабленным людям в период болезни или в сезон авитаминоза.

- *Хвоя кедра — 4 ст. л., молодые побеги смородины — 2 ст. л., молодые побеги рябины — 2 ст. л., плодородное тело гриба чаги (березовый гриб) — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник налить на 3/4 объема крутого кипятка и добавить сбор из расчета 1 1/2 ст. л. на 1 л воды.

Богат витаминами С, Е, Р. Обладает общеукрепляющим, тонизирующим действием. Хорошее профилактическое средство, ослабляющее или предотвращающее действие радиации.

- *Корень лопуха большого — 3 ст. л., листья крапивы двудомной — 4 ст. л., корень одуванчика — 2 ст. л., верхняя часть цветущего овса — 4 ст. л., листья шиповника — 4 ст. л., плоды шиповника — 4 ст. л., плоды черники — 1 ст. л.*

Столовую ложку смеси корней положить в эмалированную посуду, залить литром воды, на медленном огне довести до кипения. Кипятить 5-10 минут, затем добавить столовую ложку смеси овса, черники, измельченных плодов шиповника и листьев крапивы. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 25-30 минут.

Обладает общеукрепляющим, сильно тонизирующим действием. Регулирует витаминный баланс организма, улучшает белковый и углеводный обмен веществ.

## ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКИЕ ЧАИ

- *Боярышник (плоды) — 2 ст. л., цветки гречихи — 3 ст. л., плоды шиповника — 4 ст. л., листья смородины черной — 2 ст. л.*

Плоды измельчить. Столовую ложку смеси плодов и листьев положить в эмалированную посуду, залить стаканом крутого кипятка. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 7-10 минут. Обладает противосклеротическими свойствами (расширяет сосуды и укрепляет их стенки). Снимает воспаления и спазмы.

Имеет приятный коричневый цвет, изумительный аромат и тонкий вкус.

- *Листья земляники лесной — 4 ст. л., листья ежевики — 3 ст. л., плоды шиповника — 5 ст. л., трава мяты перечной — 2 ст. л., трава пустырника — 1 ст. л.*

Плоды шиповника измельчить. Одну столовую ложку плодов положить в эмалированную посуду, залить стаканом крутого кипятка. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 7 минут, после чего добавить 1/2 ложки смеси остальных ингредиентов и настаивать еще 5 минут.

Нормализует процессы кровообращения. Регулирует витаминный баланс организма. Снимает нервное напряжение. Приостанавливает процессы старения организма. Рекомендуется в вечерних банях.

- *Рута (трава) — 1 ст. л., земляника лесная (плоды) — 2 ст. л., мелисса (трава) — 1 ст. л., хвощ полевой (трава) — 2 ст. л., зверобой (трава) — 2 ст. л., мать-и-мачеха (лист) — 2 ст. л., роза белая (лепестки) — 4 ст. л., тимьян (трава) — 4 ст. л., укроп (семена) — 4 ст. л., сушеница лесная (трава) — 6 ст. л., пустырник (трава) — 6 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. 5-6 граммов смеси положить в эмалированную посуду, залить 0,5 л кипятка. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 30 минут. Пить по 2/3 стакана не чаще одного раза каждые три часа на пустой желудок.

Нормализует работу кровеносной системы, укрепляет сосуды, улучшает обменные процессы, снимает нервное напряжение, снижает темпы процесса старения. Обладает приятным вкусом и ни с чем не сравнимым ароматом.

Является средством банной терапии при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

- *Донник лекарственный (трава) — 2 ст. л., солодка (корень) — 2 ст. л., лен (семена) — 4 ст. л., малина (плоды) 4 ст. л., душица (трава) — 4 ст. л., мать-и-мачеха (лист) 4 ст. л., подорожник большой (лист) — 4 ст. л., хвощ полевой (трава) — 6 ст. л., шалфей лекарственный (трава) — 6 ст. л., сушеница лесная (трава) — 6 ст. л., укроп (трава и семена) — 6 ст. л., анис (плоды) — 6 ст. л., шиповник (плоды толченые) — 10 ст. л., бессмертник песчаный (цветки) — 6 ст. л.*

Ингредиенты измельчить и равномерно перемешать. Взять 5-6 г смеси, положить в эмалированную посуду, залить 0,5 литра воды, вскипятить. Перелить отвар в хорошо прогретую глиняную посуду, настоять под крышкой с укутыванием 30 минут.

Пить на пустой желудок по полстакана через каждые пять часов.

Улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы. Укрепляет сосуды. Имеет мощное противопрошудное действие,

ярко выраженные потогонные и мочегонные свойства. Замедляет процессы старения организма.

Особенно показан при лечении в бане атеросклероза и гипертонической болезни (если при гипертонии банная процедура не запрещена лечащим врачом).

- *Береза белая (листья) — 2 ст. л., роза белая (лепестки) — 2 ст. л., донник лекарственный (трава) — 2 ст. л., солодка (корень) — 2 ст. л., липа (цветки) — 4 ст. л., малина (плоды) — 4 ст. л., душица (трава) — 4 ст. л., мать-и-мачеха (листья) — 4 ст. л., подорожник большой (листья) — 4 ст. л., хвощ полевой (трава) — 6 ст. л., укроп (трава и семена) — 6 ст. л., анис (плоды) — 6 ст. л., Melissa лекарственная (трава) — 6 ст. л., пустырник (трава) — 6 ст. л., боярышник (цветки, плоды) — 8 ст. л., шиповник (толченые плоды) — 10 ст. л., сушеница болотная (трава) — 12 ст. л.*

Ингредиенты тщательно измельчить и равномерно перемешать. В хорошо прогретый чайник положить 5 г смеси, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 30 минут под крышкой.

Укрепляет сосуды, успокаивает и укрепляет нервную систему. Полезен при простудных заболеваниях, замедляет процессы старения организма. Является обязательной частью банной терапии атеросклероза.

- *Высушенные листья земляники — 1 ст. л., листья ежевики — 1 ст. л., листья малины — 1 ст. л., листья подорожника — 1 ст. л., листья черной смородины — 1/2 ст. л., трава зверобоя — 1/2 ст. л., трава чабреца — 1 ст. л.*

Ингредиенты измельчить, равномерно перемешать. 2 столовые ложки смеси положить в эмалированную посуду, залить литром крутого кипятка, кипятить 5 минут. Перелить отвар хорошо прогретый чайник, укутать его хорошо, настаивать в течение 15 минут.

Противосклеротическое средство. Регулирует обмен веществ.

- *Порошок березового гриба чаги — 1 десертная ложка, вода — 1 стакан.*

Древесный гриб чагу размолоть в тонкий порошок, залить крутым кипятком. Перелить в хорошо прогретый чайник, настаивать 1,5 часа под крышкой.

- *Трава земляники — 1 ст. л., трава фиалки душистой — 1 ст. л., листья подорожника — 1 ст. л., листья ноготков — 1 ст. л., плоды шиповника — 3 ст. л.*

Плоды шиповника измельчить. Ингредиенты тщательно перемешать. Столовую ложку смеси положить в хорошо прогретый чайник, залить стаканом крутого кипятка, настоять под крышкой и салфеткой 10 минут.

- *Цветки ноготков — 3 ст. л., листья ноготков — 1 ст. л., листья подорожника — 1 ст. л., листья крапивы двудомной — 1 ст. л., листья черной смородины — 1 ст. л., листья душицы — 1 ст. л.*

Ингредиенты тщательно перемешать. Взять две столовые ложки сбора, положить в хорошо прогретый чайник, залить 0,5 л крутого кипятка. Настоять под крышкой и салфеткой 5 минут.

• 1 ч. ложку травы душицы залейте 1 стаканом кипятка и заваривайте как чай. Долго настаивать отвар не стоит — пропадет аромат. Пить такой чай можно с медом.

Также очень полезно пить в бане чай из листьев вишни, донника, ежевики, листьев и плодов земляники, калины, клюквы, костяники, рябины, шиповника, цветков малины. Особенно хороши травяные чаи из кипрея, иссопа, клевера, подорожника, таволги, чабреца или тимьяна. Это общеукрепляющий напиток для бани (душистый чай).

## ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ЧАИ

### Чай по-китайски

*Зеленый чай — 5 г, вода — 250 мл.*

В крутой кипяток бросают зеленый чай, так чтобы в чайнике оставалась треть объема пустой. Выдерживают 3 минуты. Выпив две трети чая, снова заливают кипятком. Самой вкусной считается вторая и третья заварка. Высококачественный чай выдерживает до пяти заварок.

### Чай по-тибетски

*Вода — 1 л, красный кирпичный чай — 75 г, топленое сливочное масло — 200 г.*

В воду покрошить чай (он в плотных плитках), довести до кипения, кипятить 1,5 минуты. Залить в термос, добавить топленое масло, взбивать, встряхивая термос до образования однородной густой жидкости.

Обладает потрясающим тонизирующим действием, мгновенно восстанавливает силы.

#### Чай по-монгольски

*Кирпичный чай — 3 ст. л., молоко — 0, 5л, топленое сливочное масло — 2 ст. л., мука — 70 г, рис — 100 г, вода — 1л, соль по вкусу.*

Кирпичный чай растереть в порошок. На сковороде смешать 1 столовую ложку топленого масла, 70 г муки и поджаривать до светло-коричневого цвета. 3 ложки чая залить литром воды, довести до кипения. Добавить молоко, 1 столовую ложку топленого масла, масляно-мучную смесь и 100 г риса. Варить до готовности риса, посолить по вкусу.

#### Чай по-калмыцки

*Кирпичный чай — 50г, молоко — 100мл, топленое сливочное масло — 1 ст. л., мускатный орех — 3 г, лавровый лист — 3 шт., 3 гвоздички, вода — 1л.*

Чай раскрошить, залить водой и довести до кипения. Добавить молоко, снять с огня, добавить топленое масло, лавровый лист, мускатный орех, гвоздику. Настаивать под крышкой 5-6 минут, процедить.

#### Чай по-узбекски

*Зеленый чай — 2 чайные ложки, вода — 0, 5 л.*

Хорошо согреть заварочный чайник. Залить четверть объема чайника крутым кипятком, засыпать зеленый чай, накрыть крышкой, выдерживать 1 минуту. Добавить в чайник кипятку до половины объема, настаивать под крышкой и салфеткой 3 минуты. Добавить снова кипятку и настаивать под крышкой и салфеткой еще 3 минуты. Долить чайник доверху.

#### Чай по-японски

*Зеленый чай — 1ч. л., вода — 250мл.*

Чайник согреть над открытым огнем или в чане с кипятком. Зеленый чай размолоть в пыль. Закипятить воду, остудить ее до 60 °С. Залить чайную пыль 1 столовой ложкой воды и взбить кисточкой до появления "пены". Залить получившуюся смесь оставшейся водой, настаивать под крышкой 3 минуты.

#### Чай по-английски

*Чай — 5 ч. л., сливки — 100мл, вода — 1л.*

Чайник ошпарить кипятком, залить в него крутой кипяток на  $\frac{3}{4}$  объема, засыпать чай. Настаивать 5 минут. Ошпарить крутым кипятком (или согреть над огнем) четыре чайные чашки. Разлить в чашки по 25 мл теплых сливок и добавить уже настоявшийся чай (несоблюдение очередности наливания сливок и чая рассматривается как нарушение традиции).

#### Чай по-индийски

*Чай — 3ч. л., половина крупного лимона, сахар — 2 ч. л., лед — 5 кубиков, вода — 300мл.*

Хорошо разогреть чайник, залить крутым кипятком, добавить чай, настаивать под крышкой и салфеткой 5 минут. Охладить чай до 5-7 °С, а затем залить его в сосуд с 5 кубиками льда, 3 чайными ложками сахара и половиной лимона, нарезанного дольками. Пить очень мелкими глотками.

#### Чай по-кубински

*Черный чай — 4 ч. л., зеленый чай — 6 ч. л., 1 ананас, 1 лимон, кубинский ром — 50 г, сахар — 10 ч. л., лед — 20 кубиков, вода — 1л.*

Нарезать ананас кубиками. Размолоть сахар в пудру. Засыпать ананас сахарной пудрой, залить ромом, поставить на сутки в холодильник. Разогреть чайник, налить в него стакан крутого кипятка, засыпать сухой чай, настаивать под крышкой и салфеткой 3 минуты. Залить оставшуюся воду в чайник, оставив его на  $\frac{3}{4}$  объема свободным, и настаивать под крышкой и салфеткой 5 минут. Остудить до 5 °С. Выжать сок из одного лимона, натереть его цедру на мелкой терке.

В одном сосуде смешать лимон, приготовленный с ромом ананас, остывший чай и добавить лед. Разливать по бокалам через ситечко.

### Яичный чай «Кастэрд»

*Черный индийский чай — 5 ч. л., сливки — 0,5 л, яичные желтки — 5 шт., вода — 1/2 стакана, сахар — 5 ст. л.*

В литровый чайник налить 1/2 стакана крутого кипятка и насыпать чай. Настоять под крышкой 1 минуту, залить 0,5 литра кипящих сливок. Растереть яичные желтки с сахаром, взбить их. Взбитые желтки положить в половину стакана получившегося чая и очень быстро размешать, чтобы желток не свернулся. Залить разбавленные чаем желтки в чайник и настаивать 3 минуты.

### Глинтвейн-чай

*Вода — 1 л, черный чай — 3 чайные ложки, зеленый чай — 2 чайные ложки, яблочный сок — 1 стакан, вишневый сок — 1/2 стакана, виноградный сок — 1/2 стакана, корица — 1 ч. л., имбирь — 1/2 ч. л., 3 звездочки, сахар — 1 стакан, измельченные грецкие орехи — 200 г, изюм — 200 г.*

Хорошо разогретый чайник залить крутым кипятком на 3/4 объема, засыпать сухой чай. Настоять под крышкой и салфеткой 5 минут. В эмалированную кастрюлю влить соки и смешать их со специями. Заварившийся чай залить в кастрюлю с соками и специями и в течение получаса нагревать, не доводя до кипения. Разливая по чашкам, добавлять по чайной ложке измельченных орехов и по чайной ложке изюма.

### Лимонно-медовый чай

*Вода — 6 чашек, зеленый чай — 2 чайные ложки, сок из половины крупного лимона, корица — 1 ч. л., 2 звездочки, мед — 5 ст. л.*

Кипяток остудить до 80 °С, смешать с корицей, добавить гвоздику, нагревать на огне, не доводя до повторного кипения, в течение 10 минут.

В хорошо согретый чайник залить разогретую смесь, засыпать чай, выдержать под крышкой 3 минуты. Процедить, добавить лимонный сок. Остудить до 40 °С и растворить в этом напитке мед (мед, разогретый до температуры выше 40 °С, — вреден).

*Баня оказывает очищающее действие на артерии. Холестерин, скапливающийся на стенках артерий, под воздействием пара сжигается, плавится и окисляется.*

## ЧАЙНЫЕ БАЛЬЗАМЫ

- *Измельченный зверобой — 3 ч. л., измельченная мать-и-мачеха — 3ч. л., измельченная мята — 2 ч. л., измельченная ромашка — 2 ч. л., измельченные кукурузные рыльца — 2 ч. л., измельченные плоды шиповника — 1 1/2 ч. л., измельченные плоды боярышника — 1ч. л., измельченный лист валерианы — 1ч. л., измельченный лист эвкалипта — 1/2 ч. л., зеленый чай — 9 ч. л., вода — 1л.*

Мелко измельченные травы хорошо перемешать и сложить в фарфоровую, керамическую, деревянную или стеклянную посуду. В хорошо согретый чайник залить крутой кипяток на половину объема, засыпать туда весь чай и 1 ложку травяной смеси. Настаивать под крышкой и салфеткой 15 минут.

- *Зеленый чай — 9 ч. л., мята — 1/2 ч. л., плоды тмина — 1/2 ч. л., вода — 1л.*

В хорошо согретый чайник залить 0,5 литра крутого кипятка, положить в него мяту и тмин и настаивать под крышкой с салфеткой в течение 10 минут. Затем добавить в чайник кипяток, остуженный до 80 °С, и положить туда зеленый чай. Настоять еще 5 минут под крышкой с салфеткой.

- *Шиповник — 10 крупных плодов, рябина — 5 крупных плодов, малина — 10 ягод, измельченные цветы липы — 2 ч. л., трава душицы — 1/2 ч. л., чабрец — 1ч. л., зеленый чай — 5 ч. л., вода — 1л.*

В хорошо прогретый чайник залить 0,5 литра крутого кипятка, засыпать в него травы и плоды, настаивать под крышкой и салфеткой в течение 10 минут. Добавить в чайник остуженного до 80 °С кипятка и положить туда зеленый чай. Настоять под крышкой и салфеткой еще 5 минут.

## ПОЛЕЗНЫЕ БАННЫЕ ОТВАРЫ, НАСТОЙКИ И НАПИТКИ

- 1 ст. л. плодов шиповника коричневого залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10-12 часов, кипятить 10 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры. Детям — по 1/4 стакана.

- 1 ст. л. плодов шиповника коричневого залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, дать настояться 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в течение банной процедуры.

- 2 ст. л. семени льна обыкновенного, обладающего хорошим болеутоляющим и обволакивающим свойством; заварить в термосе 500 мл кипятка. Принимать в бане по 1/2 стакана 2 раза в теплом виде.

- В период обострения язвенной болезни (с пониженной кислотностью желудочного сока) для успокоения болезни рекомендуется принимать в бане настой семян подорожника. Для этого 1 ст. л. семян подорожника заварить 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в течение банной процедуры.

- Чистотел (растение вместе с корнем) хорошо вымыть, мелко порезать, наполнить им стакан до половины, залить доверху кипятком, настаивать час, процедить. Выпить в бане за 2 раза.

- Сок из свежей капусты получают, отжимая измельченные листья белокочанной капусты. Принимать в бане по 1/2 стакана теплого сока 2 раза.

- Можно пить в бане свежий томатный сок или сок облепихи.

- Сухую ряску маленькую размелите в порошок, смешайте пополам с медом. Принимайте в бане по одной пилюле весом 1-2 г 2-3 раза при аллергических заболеваниях различного характера.

- В зависимости от возраста принимайте в бане 1-2 столовые ложки сухой травы (в виде порошка) Черноголовки обыкновенной, собранной во время цветения. Можно заварить 1 столовую ложку 1 стаканом кипятка и пить в горячем виде.

*Баня способствует выведению из суставов продуктов распада. Поэтому при заболеваниях суставов, в частности, при деформирующих артритах, баня, особенно в сочетании с массажем и похлестыванием венником, является наиболее эффективным методом лечения.*

*Тепло, простегивание венником, контрастный душ, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что активизирует кровообращение и усиливает окислительно-восстановительные процессы в суставах.*

- Кожицу клубнекорня пиона культурного растолките в порошок и принимайте в бане по 2-3 столовые ложки при сильном аллергическом насморке.

- Сок из свежего корня сельдерея пахучего принимайте в бане по 1-2 чайные ложки при аллергической крапивнице.

- Залейте 10 г цветков календулы лекарственной 2 стаканами кипятка, заварите, настаивайте 1-2 часа. Принимайте по 1 столовой ложке 2-3 раза в течение банной процедуры.

- Залейте 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку цветов (сухих или свежих) крапивы глухой (яснотка). Настаивайте, укутав, полчаса, процедите. Пейте в бане по 1/2 стакана 3 раза в теплом виде при аллергической сыпи, крапивнице, экземе.

- 100 г измельченных плодов боярышника кипятите на медленном огне в 500 мл воды в течение получаса, охладите, процедите. Принимайте в бане по 1/2 стакана 3 раза.

- 1 столовую ложку ромашки безязычковой залейте 1 стаканом подслащенного кипятка, варите в течение 15 минут. Принимайте в бане отвар в теплом виде. *Не следует ходить в парную после обильной еды и на тощак.*

- 1 столовую ложку корней шалфея отварите с 1 стаканом кипящего молока и 5 г меда. Принимайте в бане отвар в теплом виде.

- 1 столовую ложку цветков боярышника залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте в течение получаса, процедите. Принимайте по 2-4 столовые ложки 3 раза в течение банной процедуры.

- 1 столовую ложку измельченного корня бузины заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте в бане теплый настой.

- 1 столовую ложку измельченного корня валерианы лекарственной залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите 15 минут на слабом огне. Настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте в бане (взрослые — по 1 ст. л. в 3 приема, дети — по 1 ч. л. в 3 приема).

- Приготовьте отвар из равных частей листьев березы и липы, можжевельника (1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды).

На 70 мл отвара возьмите 1/2 стакана пива или кислого кваса, по 1 чайной ложке спиртовой настойки эвкалипта и перечной мяты, тертый мускатный орешек. Поддайте на раскаленные камни и дышите выделяемым паром.

- Приготовьте отвар из можжевельника обыкновенного, осоки мохнатой, донника лекарственного, клевера лугового, фиалки трехцветной, дягиля лекарственного, багульника болотного, вереска обыкновенного, мать-и-мачехи, чабреца обыкновенного, подорожника (кроме индийского), девясила, сосны обыкновенной, взятых в равных частях.

- Отвар из травы спорыша, плодов аниса, укропа, сосновых почек, травы чабреца, корня солодки. Для приготовления отвара возьмите равное количество каждого вида сырья. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме.

- Настой девясила, алтея и солодки (в равных частях).

- Смешайте 2 части травы медуницы, 1 часть травы подорожника, 1 часть цветков мать-и-мачехи, черной бузины и липы, 1 часть травы первоцвета, по 1 части лепестков дикого мака, цветков гречихи, корней окопника.

- Сосновые почки — 1 часть и листья эвкалипта — 2 части. Готовьте и применяйте отвар по общей схеме. Можно из плотной бумаги изготовить рупор и через него сделать 80-100 вдохов над нагретым отваром. Выдыхать постарайтесь наружу.

## **КВАСЫ И ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

### **Медовый квас**

- *Кипяченая вода — 5 л, мед — 0,5 кг, изюм — 0,5 кг, мука — 100-200 г, дрожжи — 25 г.*

Развести мед в прохладной воде. Смешать воду, муку, дрожжи, добавить изюм. Емкость закупорить. Сбраживать 5-6 дней.

- *Мед — 800 г, вода — 9 л, изюм — 800 г, лимон — 2 шт., ржаная мука — 2 ст. л., дрожжи — 15 г.*

Нарезать лимон кружочками, удалив из него косточки. Размешать в 8 литрах кипяченой холодной воды муку, мед и дрож-

жи. Залить лимон полученным раствором, добавить изюм. Выдерживать сутки. Подлить 1 л кипяченой холодной воды. Дождаться, пока лимон и изюм всплывут на поверхность, после чего процедить жидкость и разлить по емкостям. В каждую емкость положить по нескольку изюминок (в зависимости от емкости из расчета на каждые 0,5 литра 3-5 изюминок), закупорить и положить (именно положить) в холодное место. Через 2-3 дня квас можно употреблять.

• *Сухари — 1 кг, мед — 500 г.*

Залейте кипятком ржаные сухари и выдерживайте их сутки в теплом месте. Приготовьте опару и по истечении суток слейте сахарную воду в сосуд с опарой, туда же добавьте мед. Прикройте сосуд холстиной и дождитесь, пока всплывут дрожжи. После этого квас можно сливать и закупоривать:

• *Мед — 1 кг, малина — 1 кг, уксус — 400 г.*

Залейте малину уксусом и раздавите ягоды. Выдерживайте 5 дней, время от времени помешивая. Процедите, добавьте мед и прокипятите 5 мин. Теплую массу разлейте по емкостям.

Треть стакана этой смеси, размешанной со стаканом воды, дают очень оригинальный квас.

### Хлебный квас

*Ржаные сухари — 1 кг, вода — 10 л, сахар — 200г, дрожжи — 25 г, изюм — 50 г, сушеная мята — 50 г.*

Залейте сухари кипятком и выдержите от 3 до 5 часов. Процедите, добавьте дрожжи, мяту, сахар. Накройте холстиной, сбрызгивайте при комнатной температуре 6 часов. Когда вспенится, процедите, разлейте по емкостям и добавьте в каждую по нескольку изюминок. Хорошо укупорьте.

### Острый квас

*Хлебный квас — 5 л, дрожжи — 15 г, мед — 150 г, хрен — 200 г, изюм — 50 г.*

Мелко натертый хрен смешать с медом. Слегка разогреть хлебный квас (не более чем до 40 °С) и растворить в нем смесь. Разлить по емкостям, добавить по нескольку изюминок в емкость, выдерживать в лежачем положении двое суток.

### Свекольно-чесночный квас

*Свекла — 1 кг, вода — 2 л, сахар — 20 г (1 ст. л.), ржаной хлеб — 10 г (ломтик), соль — 15 г (1,5 ч. л.), чеснок — 1 зубок (крупный).*

Натереть свеклу, покрошить хлеб, смешать с солью и сахаром, залить водой. Сбраживать неделю. Процедить, добавить измельченный чеснок, разлить по емкостям.

### Ревеневый квас

*Ревень — 0,5 кг, вода — 2 л, дрожжи — 10 г, сахар — 1 стакан.*

Ревень нарезать и варить, пока не станет мягким. Процедить и остудить. Добавить дрожжи и сахар, разлить по емкостям, закупорить, выдерживать 2-3 дня в лежачем положении.

### Клубнично-медовый квас

*Клубника — 0,5 кг, сахар — четверть стакана, лимонный сок — 1 ч. л., мед — 2 ст. л., изюм — 50 г.*

Смешать сахар с лимонным соком и медом. Клубнику залить водой и довести до кипения. Процедить и дать слегка остыть. Растворить лимонно-медовую смесь в отваре и разлить по емкостям, добавляя в каждую по несколько изюминок. Закупорить и выдержать от 7 до 10 дней.

### Землянично-клубничный квас

*Вода — 10 л, клубника — 0,5 кг, земляника — 0,5 кг, сок из одного крупного лимона, сахар — 5 кг, дрожжи — 15 г.*

Запарить ягоды кипятком на ночь. Процедить. Смешать сахар с лимонным соком, растворить в настое, добавить дрожжи. Оставить под холстиной до вечера. Разлить по емкостям, употреблять охлажденным.

### Смородинный квас

- *Черная смородина — 1 кг, вода — 3 л, сахар — 300 г, дрожжи — 20 г, изюм — 100 г.*

*Баня успокаивает нервную систему, восстанавливает силы, повышает умственные способности, нормализует кровяное давление.*

Размятые ягоды смородины залить 1 л воды, довести до кипения и процедить. Распустить дрожжи. В 2 л воды растворить сахар. Все смешать и оставить на ночь. Утром разлить по емкостям, добавить по несколько изюминок, закупорить, хранить в прохладном месте в лежачем положении.

• Заварить листья смородины и мяты, положить в хорошо прогретый чайник, залить литром кипятка, настоять под крышкой с салфеткой 5 часов.

Сахар прокипятить в 0,5 л воды. В керамическую посуду слить квас и настой мяты со смородиной, туда же добавить дрожжи. Сбраживать 4 часа.

Со сбродившего кваса снять пену, процеженный квас разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюминок и выдержать два дня.

#### Вишневый квас

*Вишни — 1 кг, вода — 2 л, сахар — 2 ст. л., дрожжи — 5 г, изюм — 50 г.*

Варить ягоды до тех пор, пока отвар не загустеет. Остудить, процедить. Добавить сахар, дрожжи, изюм. Дать забродить, процедить, разлить по емкостям, закупорить, хранить в лежачем положении.

#### Яблочный квас

*Яблоки — 1 кг, вода — 3 л, сахар — 1 стакан, дрожжи — 20 г.*

Яблоки мелко нарезать, вырезать сердцевину, залить водой. Варить до разваривания яблок. Остудить, протереть яблоки через сито, добавить сахар и дрожжи, хорошо вымешать и разлить по емкостям. Закупорить и выдерживать в лежачем положении три дня.

#### Квас сухарный домашний быстрого приготовления

*Ржаные сухари — 1 кг, сахар — 750 г, изюм — 50 г, лист черной смородины — 16 штук, жидкие пивные дрожжи — 3 ст. л., мята (сухая, не перечная) — 2 ст. л.*

Сухари, подсушенные в духовке, положить в эмалированную посуду, залить двумя ведрами кипятка и настоять 12 часов. Отдельно заварить в литре кипятка листья смородины и мяты, настоять 5 часов. Полученный настой листьев смешать с настоянным на сухарях квасом, добавить дрожжи, сахар (предварительно прокипяченный в 0,5 литра воды), оставить бродить в течение 4 часов, затем снять пену, процедить. Процеженный квас разлить в бутылки, бросить 5-7 изюминок, выдержать два дня. Вместе с изюмом можно добавить по щепотке чабреца, корней аира, пряностей.

#### Квас из черемухи

*Свежие плоды черемухи — 3 стакана, сахар — 300 г, вода — 3 л, дрожжи — 5 г.*

Ягоды помыть, положить в керамическую посуду, засыпать сахаром и оставить на 12 часов. Ягоды тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахар и дрожжи. Сбраживать 12 часов. Процедить, настаивать 2 дня.

#### Квас клюквенный

*Клюква — 1 кг, сахар — 2 стакана, вода — 4 л, дрожжи — 10 г.*

Клюкву перебрать, положить в керамическую посуду, размять деревянным пестиком, залить водой, варить 10 минут. Процедить, добавить сахар. Остудить, добавить разведенные дрожжи. Разлить в бутылки, закупорить. Настаивать три дня.

#### Квас рябиновый

*Плоды рябины — 1 кг, сахар — 2 стакана, вода — 4 л, дрожжи — 10 г.*

Отобранную бланшированную рябину положить в керамическую посуду, размять, залить водой, варить 15 минут. Процедить, добавить сахар, охладить. Хорошо перемешать с разведенными дрожжами. Закупорить в бутылки. Настаивать три дня в прохладном месте.

#### Березовый квас

*Березовый сок — 10 л, дрожжи — 10-15 г.*

Березовый сок подогреть до 30-35 °С, смешать с дрожжами. Остудить, разлить в емкости, плотно закупорить и настаивать трое, суток при температуре 5-8 °С.

#### «Сердечный» квас

*Ландыш (или адонис, или наперстянка) — 1 стакан, сахар-песок — 1 стакан, сметана — 1 ч. л., вода — 3 л.*

Сахар и сметану развести в воде. Поместить измельченную траву в хорошо прогретую стеклянную или глиняную посуду, залить полученным раствором. Поставить бродить в тепле с доступом кислорода в течение 10-15 дней. Разовая доза кваса 1/2 стакана.

#### «Легочный» квас

*Девясил (или фиалка трехцветная) — 1 стакан, сахар-песок — 1 стакан, сметана — 1 ч. л., вода — 3 л.*

Сахар и сметану развести в воде. Поместить измельченный корень или цветки и листья в хорошо прогретую стеклянную или глиняную посуду, залить полученным раствором. Поставить бродить в тепле с доступом кислорода в течение 10-15 дней.

#### Потогонный «почечный» квас

*Малина — 1-2 стакана (можно варенье), сахар-песок — 1 стакан, сметана — 1 ч. л., вода — 3 л.*

Растворить сахар в воде, добавить малину, сметану и поместить в трехлитровую банку. Оставить бродить в тепле с доступом кислорода в течение 10-15 дней.

#### Сбитень

*Мед — 150 г, вода — 2 л, сахар — 100 г, зверобой сухой (травы) — 1/2 ч. л., гвоздика — 2 бутона, порошок имбиря — 1/4 ч. л., корица — 1 ч. л.*

Прокипятить разведенный в стакане воды сахар. Развести пряности в оставшемся количестве воды, прокипятить 20 минут под крышкой. Настаивать 10 минут, смешать с сахарной водой. Остудить до 30 °С, добавить мед, тщательно его размешав.

## Медок

*Мед — 250 г, хмель — 5 г, кардамон — 1 капсула, сахар-жженка — 1 ч. л., дрожжи — 10 г, вода — 6 л.*

Прокипятить хмель в 0,5 л воды. Добавить еще 3,5 литра кипятка, охладить. Добавить дрожжи, жженный сахар, кардамон. Охладить до 30 °С, добавить мед, тщательно его размешав. Накрыть посуду марлей, сбрызгивать при температуре не выше 10 °С до появления пены. Пену снять. Хранить в стеклянных бутылках до двух недель.

*Чередование высоких и низких температур благотворно сказывается на сердечно-сосудистой системе.*

## Костяничная вода

*Ягоды костяники — 1 кг, мед — 100 г, вода — 2 л.*

Костянику поместить в керамическую посуду, залить кипяченой холодной водой, сутки настоять. Слить воду, размешать в ней мед, охладить.

Хранится в закупоренных бутылках в прохладном месте.

## Напиток из боярышника с овсом

*Плоды боярышника — 1 кг, сахар — 100 г, овсяные хлопья — 300 г, вода — 3 л.*

Овсяные хлопья положить в керамическую посуду, залить водой, оставить на ночь. Утром вскипятить, слить воду, остудить. Боярышник посушить в духовке, измельчить, добавить сахар и овсяный отвар.

## Брусничный напиток

*Ягоды брусники — 1/2 стакана, сахар — 4 ст. л., сок половинки Лимона.*

Бруснику положить в керамическую посуду, засыпать сахаром, оставить на 3 часа. Образовавшийся сироп слить. Положить в эмалированную посуду бруснику, залить водой и прокипятить в течение 5-7 минут. Процедить. Добавить лимонный сок и сироп. Перелить в керамическую посуду, хорошо перемешать, подавать в охлажденном виде.

#### Напиток «девять сил»

*Корень девясила — 300 г свежего или 50 г сухого, сахар — 100 г, сок клюквы — 1/2 стакана, вода — 1 л.*

Корень девясила измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить водой, прокипятить 20-25 минут, добавить сок клюквы и сахар. Затем процедить, перелить в керамическую посуду, остудить.

#### Напиток «клюква со зверобоем»

*Клюква — 1 кг, трава зверобоя — 1 стакан, сахар — 1 стакан, вода — 2 л.*

В керамическую посуду отжать сок из клюквы. Выжимки положить в эмалированную посуду, залить двумя стаканами воды, отварить и процедить.

Зверобой положить в эмалированную посуду, залить двумя литрами воды, на медленном огне довести до кипения. Кипятить 5-7 минут. Процедить отвар клюквы, смешать с сахаром и клюквенным соком, добавить отвар зверобоя. Перелить в керамическую посуду, настоять 1 2 ч а с о в . ,

#### Напиток из шиповника

*Плоды шиповника — 2 ст. л., сахар — 20 г (2 чайные ложки), вода — 0,5 л.*

Плоды шиповника измельчить, поместить в керамическую посуду, залить горячей водой, настоять под крышкой с салфеткой в темном месте 5 часов, хорошо процедить, смешать с медом. Подавать охлажденным.

#### Напиток из калины с яблоками

*Ягоды калины — 200 г, яблоки — 400 г, сахар — 300 г, вода — 2 л.*

Сахар положить в эмалированную посуду, развести водой, довести до кипения. Мелко нарезанные яблоки вместе с ягодами добавить в горячий сироп. Варить 8-10 минут. Пить охлажденным.

## ЛИМОНАДЫ

### Фруктовый лимонад

*Мед — 3 ст. л., лимонный сок — четверть стакана, малиновый сок — 1/2 стакана, фруктовый компот — 100 г, лед — 5 кусков, минеральная вода — 1 л.*

Залить компот в эмалированную посуду, добавить лимонный и малиновый соки, довести до кипения, снять с огня. Остудить до температуры 40 °С, растворить мед. Остудить до температуры 5-7 °С, добавить минеральную воду и лед.

### Смородиновый лимонад

*Мед — 5 ст. л., смородиновый сироп — 1/2 стакана, свежий смородиновый сок — 1 стакан, лимонный сок — 3 ст. л., вода — 1 л.*

В эмалированной посуде смешать смородиновый сок с сиропом, тщательно размешать, добавить воду и лимонный сок, довести до кипения, снять с огня. Остудить до 40 °С, растворить мед, поставить в холодильник.

### Апельсиновый лимонад

*Мед — 10 ст. л., апельсиновый сок — 1 стакан, морковный сок — 1/2 стакана, сок одного крупного лимона, 1 желток, лед — 5 кусков, вода — 1 л.*

Вскипятить литр воды, остудить до 40 °С. В стакане этой воды развести мед, добавить желток одного яйца и взбить миксером. В остальной воде развести апельсиновый и морковный соки. Смешать, остудить до 5 °С, добавить лед.

### Медовый лимонад

- *Мед — 5 ст. л., сок и цедра одного лимона, лед — 5 кусков, вода — 1 л.*

В эмалированной посуде вскипятить 1 л воды, добавить сок одного лимона и мелко натертую цедру, варить 10 минут. Дать остыть под крышкой до 40 °С, растворить мед, дать настояться под крышкой и салфеткой 1,5 часа. Поместить в холодильник. Подавать со льдом.

- Мед — 1 кг, вода — 15 л, пивные дрожжи — 30 г, сок и цедра 5 крупных лимонов.

В эмалированной посуде вскипятить 15 л воды, добавить сок 5 лимонов вместе с мелко натертой цедрой, варить 10 минут. Остудить до 40 °С, растворить мед, смешать с пивными дрожжами, оставить на сутки бродить. Разлить по бутылкам, крепко закупорить, пробки закрепить проволокой, хранить в прохладном месте в лежачем положении.

#### Грейпфрутовый лимонад

*Мед — 100 г, грейпфрутовый сок — 1/2 стакана, мандаринный сок — 1 стакан, теплая вода — 1/2 стакана, холодная вода — 1 л.*

Вскипятить литр воды, остудить до 40 °С, в 1/2 стакана воды разбавить мед. Остальную воду смешать с соком грейпфрута и мандарина, остудить до 5 °С. Смешать, пить мелкими глотками.

#### Ванильный лимонад

*Липовый (искусственный) мед — 5 ст. л., сок и цедра 3 лимонов, ванилин — 1 г, вода — 1 л.*

В эмалированной посуде вскипятить воду, добавить мед, сок и мелко натертую цедру трех лимонов, ваниль, кипятить 5 минут. Остудить до 60 °С и пить из подогретых стаканов.

#### Лимонад из шиповника

*Липовый мед — 5 ст. л., измельченные плоды шиповника — 3 ст. л., апельсиновый сок — 1 стакан, сироп шиповника — 1/2 стакана, вода — 1 л.*

В хорошо прогретом чайнике запарить крутым кипятком дробленый шиповник, растворить там же сироп шиповника, настоять под крышкой и салфеткой 10 минут. В фарфоровой посуде растворить мед в апельсиновом соке. Все смешать. Пить из подогретых стаканов при температуре 60 °С.

## АРОМАТЕРАПИЯ В БАНЕ



Одной из составных частей банного лечения по праву считается ароматерапия, то есть исцеление при помощи эфирных масел. Искусству врачевания недугов душистыми веществами, выделенными из растений, не одно тысячелетие. Первые достоверные сведения о том, что люди научились выделять из природного сырья волшебные ароматические масла, относятся к V тысячелетию до н. э. В одном из древнейших письменных документов — найденной в Шумере клинописной табличке — говорится о силе целебных запахов таких растений, как мирт, чабрец, описаны способы лечения ароматическими смолами различных деревьев. Флаконы с благовониями обнаружены в древнеегипетских гробницах, мирро и ладан упоминались еще в Ветхом Завете. Широко использовали целебные ароматы древние греки, арабы, персы, римляне. Скифские женщины натирали тело душистыми мазями из кипариса, тмина и кедра, а жители Древнего Вавилона добавляли ароматические масла в строительные материалы для храмов.

Славяне издавна лечили болезни ароматами трав. Особенно широким был набор растений, применяемых для лечения в русской бане. Береза, дуб, полынь, вереск, хвойные породы — для каждого недуга предназначались свои целебные ароматы.

Правильно составленная ароматическая композиция способна принести только пользу (будьте внимательны, у некоторых людей может оказаться индивидуальная непереносимость того или иного эфирного масла).

- Бессистемное, ничем не оправданное смешивание разных эфирных масел не только бесполезно, но и небезопасно.

- У некоторых горе-парильщиков создается впечатление, что если вылить на каменку несколько флаконов душистого масла, то получится отличный пар. Но это далеко не так.

- Ни в коем случае нельзя лить на горячие камни чистое масло. В атмосфере парной его воздействие на ваш организм будет слишком сильным.

- Некоторые масла абсолютно не сочетаются друг с другом и могут вызвать такую сильную аллергическую реакцию, что потребуются вызывать «скорую помощь». То же самое можно сказать и о массаже с эфирными маслами.

## **ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В БАНЕ (САУНЕ)**

- Прежде всего не следует разбрызгивать эфирные масла на нагревательные элементы, в каменку.

- Избегайте попадания масел в глаза.

- При использовании эфирного масла в первый раз необходимо использовать минимальную дозировку: 1-2 капли.

- Удобнее всего использовать невысокие сосуды (термостойкие, неметаллические) с широким дном (устойчивые) и с широким горлышком. В эти сосуды наливайте горячую (80-90 °С) вода, в которую добавляются эфирные масла.

- Если применяете одно масло — максимальная (комфортная) концентрация — до 10 капель на 15 м<sup>2</sup> площади парной или сауны. Если используете метод комбинированной ароматерапии эфирными маслами, количество капель каждого масла уменьшается (если 2 масла — по 5 капель каждого, если 3 или 4 масла — по 3-4 капли).

- Сосуды-испарители с эфирными маслами установите так, чтобы избежать случайного опрокидывания и выливания эфирных масел на расстоянии 0,5-1 метр от источника тепла на высоте примерно 1 метр от пола.

- Длительность пребывания в ароматической атмосфере постепенно увеличивайте от 5-7 минут в первый раз до 15-20 минут во второй-третий раз.

- Во время нахождения в парной (сауне) поддерживайте умеренную температуру воздуха, в которой вы чувствуете себя комфортно. В этом случае вы сможете в полной мере насладиться-

ся всеми оттенками ароматов, всем богатством и разнообразием запахов.

- В горячей бане чистые эфирные масла нельзя наносить на кожу, так как можно получить ожог.

- В горячей бане их лучше применять только для создания ароматов или для ароматизации воды.

- Дышите через нос, дышите спокойно, равномерно. Лучший способ дыхания при этом — диафрагмальное дыхание с некоторым увеличением времени дыхательного цикла. Например, можно дышать так: спокойный медленный вдох через нос в течение 4-5 секунд, затем кратковременная остановка дыхания, пауза после вдоха — на 3-4 секунды и спокойный, расслабленный выдох в течение 2-3 секунд.

Такое дыхание удобнее всего выполнять в положении лежа, полулежа, оно прекрасно способствует релаксации, снимает мышечное и эмоциональное напряжение. Психофизиологический, релаксирующий эффект подобного дыхания великолепно сочетается с физиологическими эффектами ароматерапии: усталость, утомление, напряжение улетучиваются в течение 3-4 минут, появляется чувство спокойствия, внутреннего равновесия, возможна легкая эйфория. Если вы курите — то такие сеансы «банной ароматерапии» помогают легче избавиться от этой пагубной зависимости.

В современной бане-сауне иногда в связи с конструкцией печи невозможно наладить режим влажного пара, а значит, нельзя получить душистый пар с запахами лекарственных растений. Однако в сауне можно с успехом использовать сухие травы или готовые ароматы — эфирные натуральные масла в микроскопических количествах. Подбирая комбинацию в соответствии с их действием, можно добиться хороших результатов.

Из натурального сырья получают огромное количество ароматических веществ. Искусство их экстракции и использования совершенствуется с течением времени. Гиппократ считал, что путь к здоровью лежит через ароматическую ванну и мас-

*Банные процедуры стимулируют регенеративные процессы, в том числе в костной ткани, предупреждают развитие артрозов, контрактур, способствуют быстрому восстановлению функций организма.*

*Париться предпочтительнее с веником, сделанным из различных лекарственных растений.*

*Обычно в парильню заходят 2-3 раза и находятся там 8-12 минут. Между заходами отдых 3-5 минут. Затем на короткое время (10-15 сек) можно выйти на открытый воздух, облиться прохладной водой или постоять под прохладным душем и снова идти в парильню.*

саж. Он и его ученики широко использовали розовое масло для лечения многих гинекологических заболеваний и нарушений пищеварения. А в XI веке арабский врач Авиценна изобрел перегонку и впервые получил розовую эссенцию. Он писал: «Розовое масло повышает возможности разума и увеличивает скорость мышления».

Однако следует правильно использовать эти вещества.

Ароматические масла используют по отдельности (эвкалипт, розмарин, лаванда, сосна, чабрец, пихта) или в виде готовой смеси. Небольшое количество масла можно добавить в воду и поставить эту емкость возле печи. Кстати, во влажной бане часто используют такую воду для нагнетания пара. Улетучиваясь вместе с ним, ароматы не только создают приятный запах, но и оздоравливают организм. Каплю масла (например, грейпфрута, майорана, апельсина, розового дерева) можно добавить в одну из масок для тела или в чистую соль, которой можно натираться. Мятное или апельсиновое масла помогают от бессонницы, а если нужен противоположный эффект, то тут подойдет баня с запахом жасмина: он возбуждает деятельность головного мозга не хуже, чем кофеин.

Но тонизирующие настои и масла применять желательно в утренние часы, а в вечерние следует предпочесть успокаивающие.

## **ЛЕЧЕНИЕ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ**

Анисовое масло. Обладает одним уникальным свойством: независимо от того, каким способом оно попадает в организм, выделяется анисовое масло в основном через слизистую оболочку бронхов. Именно поэтому анисовое эфирное масло входит в состав практически всех ингаляционных смесей, назначаемых при болезнях бронхов, легких, при потере голоса, астме. Разумеется, этим целебный эффект анисового масла не исчерпывается. Оно также обладает исключительно широким спектром действия,

помогая при нервных расстройствах, кишечных кровотечениях, при рвоте, мигрени, сердечных заболеваниях и т. д.

Действие анисового масла многократно усиливается при применении его в бане или сауне. Происходит это потому, что банный пар расширяет, раскрывает поры на коже, благодаря чему эфирные масла быстро проникают в организм человека.

При простуде, застарелом кашле, бронхите, бронхиальной астме, а также нервных расстройствах в парилке используют следующий состав: *анисовое масло — 6-7 капель, поваренная соль — 1/2 ч. л.* Полученную смесь разводят в 2 литрах воды, поддают на камни во время посещения парной. Для усиления эффекта можно принимать эфирное масло внутрь: 3-4 капли анисового масла на кусочке сахара или в одной чайной ложке меда 2-3 раза в день. Эта процедура особенно эффективна при осиплости, потере голоса.

*Еловое масло. Эфирное масло ели — 2 капли, вода — 1 литр.*  
Этот раствор используют для парной.

Установлено, что еловое эфирное масло обладает чрезвычайной антимикробной активностью, содержит натуральный антибиотик, является очень хорошим психостимулятором, помогает избавиться от истерии, депрессии.

Еловую хвою используют для дезинфекции помещений, для окуливания легочных больных. Еловые ванны принимают при больных суставах, а смолой ели пользуются как ранозаживляющим средством.

*Лавандовое масло. Эфирное лавандовое масло — 3 капли, вода — 1 литр.*

В парной настой с лавандовым маслом поможет при бронхитах, пневмониях, осиплости голоса, а также при мигрени, бессоннице, неврозах, пониженном кровяном давлении, различных кожных заболеваниях (в том числе нервного происхождения).

Лавандовое масло — мощный антисептик. Его успешно применяют при лечении гнойных ран и гангрены.

*Можжевельное масло. Можжевельное масло — 1-2 капли, вода — 1 литр.*

Известно, что одного гектара можжевельного леса достаточно, чтобы оздоровить воздух большого города. Бактерицидные,

антисептические и противовоспалительные свойства можжевельника уникальны.

Эфирное масло можжевельника незаменимо при лечении туберкулеза. Можжевельное масло эффективно при бронхитах, воспалении легких и других простудных заболеваниях, оно способно излечить даже некоторые венерические заболевания.

Мятное масло. *Масло мяты — 5 капель, вода — 1 литр.*

Большие дозы эфирного масла мяты при ингаляциях и банных процедурах способны вызвать боли в сердце, расстройство дыхания, спазмы в бронхах. Применять очень осторожно, точно соблюдая дозировку.

Хорошо поддавать на камни и настоянный на мяте квас. Мята смягчит некоторую резкость кваса.

Мятное масло стимулирует нервную систему, благотворно действует на сердце, обладает возбуждающими, отхаркивающими и слабыми обезболивающими свойствами. Основное действующее вещество мятного масла — ментол. Именно благодаря действию этого вещества при нанесении мятного масла на кожу ощущается легкое покалывание, «холодок». При этом происходит рефлекторное сужение внешних и расширение внутренних сосудов. Этим и объясняется уменьшение боли под действием мятного масла, например, при стенокардии.

Пихтовое масло. *Пихтовое масло — 5-6 капель, вода — 2-3 литра.*

Регулярное парение с применением пихтового масла излечивает хронический насморк. Для этого область гайморовых пазух нужно смазывать пихтовым маслом (слегка массируя). Эффект будет сильнее, если при этом закапывать масло в нос (не больше одной капли в каждую ноздрю).

Очень часто пихтовое масло используется для лечения радикулитов, плекситов, кожных заболеваний, долго не заживающих ран.

При радикулите, хорошо разогревшись в парилке, втирают в область поясницы 5-10 капель неразбавленного пихтового масла.

Из эфирного масла пихты получают медицинскую камфору. Это ценнейшее натуральное средство успешно применяется для лечения воспаления легких, бронхитов, ангина.

Сосновое масло. *Сосновое масло — 6-10 капель, вода — 3 литра.*

Применяют при любых простудных заболеваниях.

Бактерицидные свойства масла сосны таковы, что даже возбудители туберкулеза, как и многие бактерии и вирусы, погибают под его воздействием.

Использование масла сосны в парилке, применение его для ингаляций улучшает состояние больных стенокардией, хроническим туберкулезом, трахеобронхитом, пневмообронхитом. Замечено, что даже люди, перенесшие инфаркт миокарда, после ингаляций и бани с сосновым маслом отмечали значительное улучшение самочувствия — стабилизировалось артериальное давление, исчезали приступы стенокардии, улучшался сон.

Сосновое эфирное масло обладает хорошей растворимостью и поэтому глубоко проникает в кожу. Именно на этом свойстве основывается применение масла сосны при ревматизме. Кроме того, пары эфирного соснового масла способствуют усилению секреции бронхов, поэтому сочетание банной процедуры с олеотерапией в этом случае приводит к выделению мокрот при хронических катарах и бронхитах.

*После повторного пребывания в парильне и непродолжительного остывания можно испытать воздействие и более низких температур: окунуться в бассейн с холодной водой. При этом ни в коем случае нельзя переохлаждаться, допускать озноб.*

Укропное масло. *Эфирное масло укропа — 6-7 капель, вода — 3 литра.*

Эфирное масло укропа в банной процедуре используется в основном для лечения воспаления мочевых путей, при циститах, а также при подагре, гриппе, легочных заболеваниях.

Масло шалфея. *Эфирное масло шалфея — 7-10 капель, вода — 3 литра.*

При таких болезнях, как артрит, радикулит, закрытые переломы, долго не заживающие раны, заболевания кожи, баня хорошо сочетается с применением шалфейного масла.

Шалфейное эфирное масло — сильное средство при ангинах, хроническом кашле, бронхитах, астме (его полезно сочетать с мятой, лавандой и лимонной полынью).

Шалфей обладает противовоспалительным действием. Используется как антисептическое, отхаркивающее, ранозаживляющее средство.

**Эвкалиптовое масло.** *Эвкалиптовое масло — 3 капли, вода — 1 литр.*

Масло развести в теплой воде, потом интенсивно взболтать, плескать на камни по половине стакана не чаще одного раза в 15-20 минут.

Листья эвкалипта содержат 40 компонентов полезных эфирных масел. От его запаха гибнут даже малярийные комары. Особенно эффективен эвкалипт при гайморитах, фронтитах, заболеваниях легких. Эфирные масла рассасывают содержимое гайморовых и лобных пазух, очищают носоглотку. Существует несколько пород эвкалиптов, листья которых пахнут лимоном или розами.

Эфирное масло эвкалипта — сильный антисептик. Оно губительно для многих микроорганизмов, в том числе для возбудителей дизентерии, тифа, туберкулеза.

В бане и сауне широко употребляется как массажное средство. Его пары используют для лечения ожогов и инфицированных ран глаз.

## ЛЕЧЕБНЫЕ МАССАЖНЫЕ СОСТАВЫ МАСЕЛ

Эфирные масла довольно часто используются в композициях. Однако это не означает, что можно произвольно, по своему усмотрению, смешивать те или иные масла. Некоторые из них не сочетаются друг с другом: то есть два целебных элемента в сумме могут дать абсолютно непредсказуемый результат — например, сильную аллергическую реакцию.

Предлагаемые вам массажные смеси масел — результат серьезного исследования их свойств. Действие этих составов проверено как в лаборатории, так и в реальной практике.

*Детям старше 12 лет можно париться при 70 °С. Им разрешается 2-3 захода в парную. Общая продолжительность процедуры в этом не должна превышать 15 минут.*

Кроме того, предложенные составы могут быть использованы для приготовления настоев для парной и лечебно-профилактических ванн. Для

приготовления настоев нужно растворить несколько капель смеси в небольшом количестве воды. Для приготовления ванн берется не более 10 капель смеси.

#### Противоартритные

- Эфирное масло сосны — 5 капель, лаванды и лимона — по 3 капли. Основа: оливковое масло — 1 столовая ложка.

- Эфирное масло розмарина — 5 капель, кипариса — 3 капли, лимона — 3 капли. Основа: оливковое масло —  $\frac{1}{2}$  ст. л.

- Эфирное масло лимона — 5 капель, эвкалипта и лаванды — по 4 капли. Основа: косточковое виноградное масло — 1 ст. л.

Массаж с этими эфирными композициями помогает снять боли при артритах и артрозах.

#### Противоподагрические

- Эфирное масло лаванды — 10 капель, лимона и сосны — по 5 капель. Основа: виноградное косточковое масло — 1  $\frac{1}{2}$  ст. л.

- Эфирное масло пихты, розмарина, розы, лимона — по 6 капель. Основа: оливковое масло — 2 ст. л.

Массажная смесь помогает снять боли при подагре, снижает уровень мочевой кислоты в суставах и тканях.

#### Противобурситная смесь

Эфирное масло мяты — 10 капель, лаванды — 5 капель. Основа: оливковое масло — 1 ст. л.

Смесь помогает при подошвенном бурсите. При бурсите коленного сустава надо делать холодные компрессы с пихтовым маслом.

#### При болезнях внутренних органов и систем

- *Почечный массажный тоник*: эфирное масло шалфея — 10 капель, лаванды — 7 капель, оливковое масло — 1 столовая ложка. При болезнях почек массировать спину и участок между тазовой костью и нижней частью груди.

- *Воспаление мочевого пузыря (цистит)*: эфирное масло сандала — 12 капель, бергамота и эвкалипта — по 6 капель, масло из косточек винограда — 2 ст. л.

- *Болезни печени*: эфирное масло розы и лимона — по 5 капель, можжевельника — 3 капли, оливковое масло — 1 ст. л.

Массаж в области печени, а также рефлекторный массаж ступней нужно сочетать с одновременным приемом внутрь масла розы и лимона (по 3 капли каждого на ложку меда). Это предупреждает развитие самых тяжелых заболеваний печени.

#### Противоревматические

- Эфирное масло пихты, эвкалипта, лимона — по 10 капель, косточковое виноградное масло — 2 ст. л.

- Эфирное масло сосны, шалфея, лаванды — по 10 капель, оливковое масло — 2 ст. л.

Вместо пихтового масла можно применять розмариновое. Массаж сочетать с ваннами.

#### Противоцеллюлитная смесь

Эфирное масло герани — 7 капель, лимона, укропа — по 5 капель; оливковое масло — 2 ст. л.

Регулярный массаж с эфирными маслами нужно сочетать с массажем сухой щеткой и противоцеллюлитными ваннами.

*Сауна — эффективный метод профилактики и лечения артритов, радикулитов и атеросклероза, незаменима при хронических насморках, бронхитах.*

#### Для мышц и связок

- Эфирное масло пихты, эвкалипта и лаванды — по 5 капель, лимона — 4 капли; оливковое масло — 2 ст. л.

Помогает при мышечных болях.

- Эфирное масло кипариса и лаванды — по 5 капель, шалфея — 4 капли, эвкалипта — 3 капли; виноградное косточковое масло — 2 ст. л.

Помогает при мышечных спазмах и судорогах.

- Эфирное масло розмарина — 10 капель, лимона и мяты — по 5 капель; оливковое масло — 2 ст. л.

Повышает тонус мышц.

- Эфирное масло розмарина и эвкалипта — по 10 капель, мяты — 5 капель; оливковое масло — 2 1/2 ст. л.

- Эфирное масло пихты — 10 капель, эвкалипта, мяты, лаванды, сосны — по 5 капель; оливковое масло — 2 1/2 ст. л.

Эти составы хорошо помогают при воспалении мышц (миозитах) спины и шеи. Обладают болеутоляющим действием.

- Эфирное масло гвоздики — 5 капель, герани и лаванды — по 3 капли; оливковое масло — 1 ч. л.

Массажную смесь втирают при растяжении связок, но не ранее, чем через 2 дня после травмы.

- Эфирное масло лаванды — 3 капли, пихты — 2 капли; оливковое масло — 1 ч. л.

Втирается в связки при их воспалении.

При варикозном расширении вен

- Эфирное масло кипариса — 12 капель, оливковое масло — 2 ст. л.

- Эфирное масло лимона — 10 капель, виноградное косточковое масло — 2 ст. л.

Массировать очень легкими движениями в направлении вверх от пораженного участка.

Для рассасывания рубцов

Эфирное масло розмарина и лаванды — по 4 капли, мяты и гвоздики — по 2 капли, виноградное косточковое масло — 1 ст. л.

Массажный состав втирать в область рубца, одновременно с этим делать аппликации на рубец.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ АРОМАТИЧЕСКОЕ МАСЛО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Если под рукой не оказалось готового ароматического масла, его можно изготовить в домашних условиях. Вот рецепт масла, применяемого при фронтите, гайморите, аденоидах и пр.: *мята — 1 часть, эвкалипт — 1 часть, табак нюхательный — 1 часть.*

Литровую стеклянную или глиняную емкость хорошо прогреть, на треть засыпать смесью трав. Залить оливковым маслом, настаивать (регулярно взбалтывая) до тех пор, пока масло не приобретет коричневато-зеленый цвет.

Употреблять в парной — по 3-5 капель на 1 литр воды.

## ЛУЧШИЕ БАННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ



Быть красивыми хотят женщины всех времен и народов, рецепты красоты бережно собираются, хранятся и передаются из поколение в поколение. Чудодейственные свойства бани известны всем. Посещение бани положительным образом сказывается на организме человека. Регулярные походы в баню способны нормализовать жировой обмен кожи: сухая кожа становится более жирной, а жирная — суше. При воздействии горячего пара повышается упругость кожи. Она приобретает свежий блеск, морщинки постепенно разглаживаются. В бане погибают тысячи болезнетворных микробов, которые обитают на коже. Походы в баню благоприятно сказываются и на состоянии потовых желез, которые участвуют в водно-солевом обмене и выводят из организма не меньше влаги, чем почки.

Вы будете поражены, как легко и просто быть красивой и привлекательной, если воспользоваться банными косметическими процедурами.

Совсем недавно были получены новые и очень важные данные о проникновении через неповрежденную поверхность кожи токсических и нейтральных веществ, которые хорошо растворяются в воде и в секрете потовых желез. Было установлено, что наша кожа непроницаема только при полном отсутствии пота или при непрекращающемся потоотделении (например, при выполнении физической работы, физических упражнений, в бане). Однако как только кожа охладится, она сразу начинает, как губка, впитывать в себя смачивающие ее жидкости разного химического состава. Поступившее через кожу человека вещество проникает в тканевую жидкость, лимфу и кровь.

Например, за 2 мин через всю поверхность кожи человека, нырнувшего после парилки в бассейн, внутрь организма может попасть 10 мл содержимого ванны!

Этот факт должен быть поучителен для тех людей, которые парную используют как активное средство сгонять вес. Например, это спортсмены как в процессе тренировочных занятий, так и перед соревнованиями по тем видам спорта, где правилами предусмотрен определенный вес тела: бокс, тяжелая атлетика и др. Эти тонкости должны знать и те, кто следит за своим весом: танцовщики, те, кто занимается художественной гимнастикой, и многие другие, кому лишний вес противопоказан по медицинским основаниям.

Очень часто после посещения парной люди идут отдохнуть в раздевальное отделение, забыв смыть с тела пот. Кожа остывает и на 3-5-й минуте начинает всасывать внутрь организма все, что на ней находится. Поэтому сразу после парной нужно принять теплый душ и обтереться полотенцем. Только после этого можно отдыхать или поплавать в бассейне. Ополаскиваться под душем следует после каждого захода в парное отделение.

На основании новых сведений можно более эффективно использовать в парной ароматические настои и масла. Если раньше считали, что распаренная кожа будет обогащаться лекарственным паром, то сейчас мы знаем, что состав лекарственного воздуха в парной будет влиять лишь как ингаляция на носоглотку. А чтобы эти лекарственные настои попали в организм, следует натираться ими после принятия душа — когда кожа начнет остывать.

Нередко женщины наносят на кожу лица, рук, шеи, тела кремы или специальные косметические маски (медовую, травяную и т. д.), а затем идут в парное отделение. Кожа при этом потеет, выделяет жир, и кремы стекают.

Запомните: косметические маски следует наносить после того, как с кожи будет удалено все, что на ней осталось после парной; только в тот период, когда кожа перестанет выделять пот, начнет остывать, маска окажет воздействие.

Полезно также, попарившись в бане или в ванне и ополоснувшись теплой водой, выйти на свежий воздух или войти в

прохладное помещение, воздух которого насыщен парами пихтового и других экстрактов. (Но ни в коем случае — в накуренное помещение!)

Надо быть более внимательными и в быту. Например, вы стираете белье. Но вдруг зазвонил телефон, и вы, не ополоснув от порошка распаренные руки, идете и разговариваете, пусть всего 1-2 мин. Порошок неизбежно попадает в организм!

## **ДЕЙСТВИЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР НА КОЖУ**

Сочетание влажности и жары способствует расслаблению и смягчению кожи.

Жар как бы изнутри раскрывает поры и тщательно их очищает, удаляя загрязнения и черные точки, которые затем легко смываются.

- 
- Баня вполне может заменить самую эффективную очищающую маску.

Жара стимулирует кровоснабжение, что проявляется покраснением кожи. К поверхностным слоям кожи поступает с кровью намного больше питательных веществ и кислорода, усиливаются окислительные и восстановительные процессы.

- Баня тренирует сосудистую систему, в том числе и периферическую, что улучшает цвет лица.

Высокая температура и влажность стимулируют так называемое кожное дыхание, когда через тысячи потовых желез по всему телу из организма выводятся шлаки, токсины и другие ненужные элементы. Таким образом не только кожа, но и весь организм получает глубокое очищение.

- В бане наш организм способен вывести через кожу в течение часа столько вредных веществ, сколько почки будут выводить на протяжении целых суток.

Выделяющиеся вместе с потом вещества помогают снять ороговевший слой с кожного покрова.

---

В парной достигается эффект пилинга.

---

Банные процедуры позволяют наладить работу сальных желез, что является профилактикой ранних морщин, а также приближает кожу (вне зависимости от того, жирная она или сухая) к нормальному состоянию.

Удаляются с поверхности лица бактерии, пылеобразные частицы, отмершие клетки и кожные выделения, которые часто являются причиной закупорки пор и воспалений.

Влияние бани на кожу обусловлено контрастными температурными условиями. Обливание холодной водой или плавание в прохладном бассейне после парной прекрасно тонизируют кожу и помогают сохранить ее упругость. После такого закаливания кожа заряжается энергией, становится гладкой и эластичной, особенно при регулярном посещении бани.

Баня является хорошим помощником в борьбе с целлюлитом, причина возникновения которого связана с проблемами обмена веществ и нарушением нормального перемещения межклеточной жидкости. Банные процедуры усиливают обмен веществ, микроциркуляцию в периферических сосудах и ток лимфы. Баня помогает справиться с эффектом «апельсиновой корки» только в сочетании с диетой, массажем и физической нагрузкой.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА «БАННОГО» УХОДА ЗА КОЖЕЙ**

Банные процедуры отлично сочетаются с косметическим уходом за кожей.

- Наиболее оптимальная длительность нахождения в бане 4 часа. За это время можно не только с удовольствием попариться, не перегружая организм, но расслабиться и довести до совершенства собственную красоту.
- Чтобы все усилия не остались напрасными, важно помнить одно простое правило: все средства, направленные на очищение кожи, надо наносить перед заходом в парилку, а питательные, увлажняющие маски и крема — после выхода из нее.

*Не рекомендуется сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз. Разница температуры головы и ног может достигать 30 °С, а больше тепла требуется ногам. Поэтому лучше принять горизонтальное положение или присесть так, чтобы ноги были на одной высоте с телом.*

- Во время разогрева у кожи работает только выделительная функция, а при остывании наше тело начинает активно впитывать.

- Не забывайте ополаскиваться, выходя из парной, удаляя все ненужные вещества, вышедшие с потом.

- Сразу постарайтесь не выходить на улицу: распаренная кожа впитает в себя все вредные вещества, наполняющие городской воздух.

- Перед баней нужно обязательно снять с лица всю косметику. Оставшиеся на лице пудра и тональный крем серьезно нарушают естественные процессы воздухообмена и потоотделения кожи.

- А вот помада как раз не помешает. Хорошо, если она будет не слишком яркая, а лучше гигиеническая. Дело в том, что сухой и горячий воздух может пересушить нежную кожу губ, а помада в этом случае будет прекрасной защитой.

- Перед заходом в парилку обязательно ополоснитесь под теплым душем и слегка подсушите кожу полотенцем.

- Ни в коем случае не стоит использовать мыло или другие моющие средства, уничтожающие защитную водно-жировую пленку кожи. Ведь в парилке очень высокая температура, а обезжиренная кожа легче подвергается ожогам.

- Если у вас сухая и чувствительная кожа, то вам не рекомендуется частое посещение бани.

Учитывайте так же, что русская или турецкая баня, пар которых насыщен влагой, вредят сухой и чувствительной коже меньше, чем обжигающая сухим воздухом финская сауна. В любом случае, после бани необходимо восстановить защитную пленку кожи с помощью увлажняющего крема.

- В парную нужно заходить в головном уборе. Он предохраняет голову от перегрева и не позволяет получить тепловой удар. Особенно актуальна банная шапочка для тех, у кого слабые сосуды и кто легко получает летом солнечные и тепловые удары.

Если вам не всегда удастся посетить баню, не расстраивайтесь. Можно и в домашних условиях добиться эффекта парной для кожи лица. Для этого наполните глубокий сосуд 2 литрами горячей воды, установите его на ровной поверхности подальше от края. Для усиления действия можно добавить ромашку (она успокоит кожу), розмарин (стимулирует циркуляцию крови), лаванду или камфору (обладают ранозаживляющим действием). Обычно используют горсть травы на 1 литр воды.

Наклонитесь над сосудом на расстоянии 40-45 см и накройтесь с головой большим полотенцем. Принимайте паровые процедуры в течение 5 минут раз в одну-две недели. После этого умойтесь теплой водой или смесью розовой воды или отвара лекарственной ромашки в равных пропорциях. Можно также использовать специальную перчатку, смоченную в горячей воде или травяном отваре. Прикладывайте несколько раз теплую перчатку к лицу на 5 минут, периодически умываясь теплой или прохладной водой.

*Во все века медики превозносили лечебное значение парения в его разнообразных формах. Высокая температура активизирует работу потовых желез. Вместе с потом из организма выходят токсины и шлаки. В результате улучшаются работа почек, водно-солевой обмен, кожа становится упругой и шелковистой.*

## КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ БАНИ

Баня — идеальное место для использования масок и кремов для увлажнения, питания и лечения кожи. После того, как поры освободились от загрязнений, наша кожа намного лучше усваивает косметические продукты, так как их активные компоненты легче и глубже проникают в теплую и размягченную кожу.

В последнее время у многих фирм стали появляться специальные линии высокотемпературной косметики для бани. Однако можно пользоваться и обычной косметикой, а также различными самостоятельно приготовленными по народным рецептам косметическими средствами.

---

В бане маску наносят на кожу после того, как вы хорошо пропарились и обмыли кожу теплой водой — как раз в тот момент, когда кожа только начинает остывать.

---

## НАТУРАЛЬНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

• *Обертывания морскими водорослями и грязью для похудения:* к купленной в аптеке грязи нужно добавить сухие морские

водоросли (например, обычную морскую капусту). На предварительно очищенную кожу бедер и ног нанести ровным слоем смесь из грязи и водорослей, а потом обернуть сверху пленкой. Идеально подойдет рулон специальной пленки для пищевых продуктов — она отлично прилегает к телу. Сверху накрыться шерстяным одеялом, это создаст дополнительный парниковый эффект. Полежать 20-30 минут, а затем смыть все теплой водой. Процедуры делать два раза в неделю до достижения нужного результата.

- *Уксусные обертывания от целлюлита:* яблочный уксус и вода разводятся 1:1. Можно добавить масло лимона, мяты или розмарина. На места, пораженные целлюлитом, наносится смесь, далее они оборачиваются полиэтиленовой пленкой. Желательно надеть какую-либо теллую одежду и по желанию — активно подвигаться или полежать под одеялом в течение 0,5-1 часа. Далее смесь смыть и использовать увлажняющий крем.

- *Обертывая для тела от целлюлита и для упругости кожи:* взять глину (голубую, белую), 3-4 капли апельсинового эфирного масла, 3 ст. ложки корицы, по-

*Особенно полезно ходить в баню осенью! Именно «осенняя» парная помогает запастись силами и здоровьем на всю зиму и укрепить иммунитет, который после летних месяцев и тепла начинает понижаться.*

лиэтиленовую пленку в рулоне. Все ингредиенты хорошо перемешать, глину смешать с небольшим количеством теплой воды. Нанести на проблемные зоны и обернуть пленкой. Можно сверху пленки одеть плотные шорты, затем накрыться теплым одеялом и сидеть или лежать в течение 1 часа. Пона-

чалу кожу немного щиплет, но потом все проходит, т. к. масло апельсина уже впиталось в кожу. После смыть под душем и нанести крем для тела. Эффект потрясающий. Кожа подтянута, гладкая и ровная. Прodelьвать такое обертывание через день в течение 1,5 недели.

- *Обертывания из водорослей, желтка, лимонного и камфорного масла против целлюлита:* взять 2 столовые ложки ламинарии или фукусов (продаются в аптеках), развести горячей водой. Оставить все это на 15 минут — чтобы водоросли набухли, ожили, отдали свою силу могучую. Далее надо добавить желток, 10 капель лимонного масла и 20 камфорного. Перемешать. Обмазать проблемные места и аккуратно обернуть сверху по-

лиэтиленовой пленкой. Оставить на 45 минут. Смыть под душем.

- *Обертывания из водорослей, глины и лимонного масла:* размолоть на кофемолке ламинарию, взять любую глину, но лучше черную, развести ее водой и добавить 2 ст. л. молотых водорослей, добавить туда же еще

5 капель масла апельсина или лимона. Все перемешать, нанести на тело, завернуться в пленку и лежать 40 мин. Затем смыть.

Не следует сидеть на нижней, самой холодной скамье, чтобы пробыть в парилке подольше.

- *Масляное обертывание против целлюлита:* в качестве основы используется «базовое масло» (оливковое, масло лесного ореха, миндальное, жожоба, масло ростков пшеницы). В основу добавляется эфирное масло или смесь эфирных масел. На 20 мл «базового масла» — 3 капли лимонного, 3 капли масла можжевельника, 3 капли лавандового масла.

Эфирные масла тщательно перемешиваются, потом добавляется «базовое масло». На места, пораженные целлюлитом, наносится смесь, далее они оборачиваются полиэтиленовой пленкой. Желательно надеть какую-либо теплую одежду и — по желанию — активно подвигаться или полежать под одеялом в течение 0,5-1 часа. Далее смесь смыть и использовать увлажняющий крем.

- *Антицеллюлитное тесто:* взять в равных количествах мед и яблочный уксус, замесить из них тесто на пшеничной муке. Делать обертывание тестом на 2 часа. На следующий день те же места обернуть нежирным творогом, и опять на 2 часа под одеяло. Делать, пока не наступит улучшение. 100%-ный результат гарантирован.

- *Омолаживающее обертывание из морской капусты для бедер:* 2 пачки сухой морской капусты залить на 1 час двумя литрами горячей воды (60-70 °С). Процедить морскую капусту через марлю. Массу нанести на бедра, обмотать полиэтиленом. Закутать бедра в теплые шарфы или платки и полежать в таком мумифицированном состоянии около часа.

- *Пилинг зоны бикини.* Для профилактики раздражения при бритье паховой зоны и зоны бикини: раскрошить 1 или 2 таблетки аспирина, добавить чуть-чуть воды и сделать этой смесью пилинг зоны бикини, которую надо побрить. После бритья протереть кожу 3%-ной перекисью водорода. Раздражения не будет.

## БАННЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

Баня считается отличным средством при борьбе со старостью. Для этого необходимо регулярно делать маски. Некоторые утверждают, что их лучше делать непосредственно в парной. Однако на самом деле это не так.

- Все маски нужно накладывать после посещения бани. Ведь парная в первую очередь направлена на потоотделение и отдачу влаги, а не на всасывание.

Как только на лице начнут выделяться первые капли пота, вместе с ними может сойти и маска. Поэтому в парной можно наносить только средства, которые способствуют усилению потоотделения. Например, медово-соляная маска-скраб. Рецепт этой маски очень прост: смешать 200 мл меда с 250 г морской соли, а затем круговыми массирующими движениями растереть смесь по всему телу. Чтобы как следует очистить кожу и открыть поры, потребуется всего десять минут. Выходя из парной, смойте маску водой. При этом тщательно проследите, чтобы остатки скраба не остались на коже. После чего промокните тело мягким полотенцем.

Выйдя из бани, отдохните 20 минут, а потом приступайте к омолаживающим процедурам.

### Маски для лица

- Овсяные хлопья, предварительно размоченные в воде, смешайте с таким же количеством сметаны. Нанесите на лицо, а через 15 минут смойте теплой водой. Эта маска поможет вам разгладить кожу, улучшить цвет лица и избавиться от черных точек.

- Смешайте яичный желток, 1 столовую ложку пивных дрожжей, 1 чайную ложку подсолнечного масла. Смесь нанесите на лицо. Смойте через 15 минут теплой водой. Эта маска обладает отличными питательными свойствами и подтягивает кожу.

- Отбелить кожу лица можно, нанеся на нее смесь из одной столовой ложки сухих водорослей и одной столовой ложки творога. Смыть через 20 минут теплой водой. Эта маска борется с возрастными изменениями, делает незаметными пигментные пятна.

• *Увлажняющая домашняя маска из молока (сливок) и вареного картофеля для любой кожи:* маска готовится из размятого вареного картофеля с молоком (для жирной кожи) или сливками (для сухой кожи). Смесь должна быть теплой.

• *Маска из толокна для любого типа кожи:* 2 ст. л. толокна залить 100 мл горячего молока и добавить 10-20 капель оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

• *Медовые маски:* Внимание! Мед не рекомендуется при капиллярной сетке!

— 1 ст. л. меда смешать с 1 ст. л. толокна и 2 ст. л. молока.

— мед (2 ст. л.) смешать с 2 ст. л. муки и 1 яичным белком, нанести на лицо с помощью плоской кисти и держать до полного засыхания, потом смыть — сначала горячей, а потом холодной водой. Эта маска питает и тонизирует, но часто ее делать не следует.

— 2 ст. л. меда смешать с 1 ст. л. очень крепкого чая и 2 ст. л. измельченных овсяных хлопьев, добавить воды до получения более-менее густой консистенции и все слегка подогреть на пару. Полученную теплую массу нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой, а сверху полотенцем. Держать 20 минут.

• *Хлебная маска для любого типа кожи:* взять кусочек белого хлеба, срезать с него корку и залить мякиш молоком. Когда хлеб размокнет, размять его до густоты сметаны. Полученную массу нанести на кожу лица. Через 15 минут маску смыть водой.

• *Яблочно-морковная натуральная маска для любого типа кожи:* натереть на терке 1/2 моркови и 1/2 яблока, добавить 1 ст. л. творога. Все компоненты тщательно размешать, положить на лицо. Держать 15 минут, а затем тщательно смыть.

*Пропаривание веником помогает нашему организму побороть многие недуги и активизировать защитные функции.*

*Такой своеобразный массаж усиливает кровообращение в коже и более глубоких тканях, благодаря чему происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Благодаря этому усиливается потоотделение, выводятся ненужные организму вещества, повышается кожное дыхание.*

Любой веник (березовый, хвойный, липовый) выделяет лечебные вещества — фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии, а эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, при попадании на кожу улучшают обмен веществ и препятствуют преждевременному старению кожи. Кожа после подстегивания веником приобретает здоровый цвет. Не случайно в старину люди говорили: «Который день паришься, тот день не старишься».

• Медово-овсяная домашняя маска для любой кожи: заварить кипятком овсяные хлопья, добавить в них немножко оливкового масла и меда. Наложить на лицо.

Тем, у кого сосуды расположены близко к поверхности кожи, мед противопоказан.

При жирной коже маску готовить без оливкового масла.

• Помидорная маска для любой кожи: смешать тертый помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавить несколько капель растительного масла. При очень жирной коже масло не добавлять.

• Овсяные хлопья и молоко для любой кожи: 2-3 ст. ложки овсяных или пшеничных хлопьев залить горячим молоком. Остывшую массу нанести на лицо на 15-20 минут, смыть прохладной водой.

• Маска из куркумы от морщин на лице: взять 2-3 ст. л. молотой куркумы, 1 ч. л. сливок и 1 ч. л. меда. Все перемешать до однородной массы. Нанести на лицо на 5-10 мин. Смыть водой.

• Домашняя маска из свежесжатого яблочного сока и яичного желтка для любой кожи: к столовой ложке свежесжатого яблочного сока добавить половину яичного желтка и немного муки или крахмала. Наложить маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

• Увлажняющая банановая маска для любой кожи: банан очистить от кожуры, разрезать на несколько частей, заморозить в морозилке. По мере необходимости использовать банан как маску. В замороженном банане влаги концентрируется больше, чем в свежем. Поэтому маски из замороженного банана наиболее эффективны.

• Умывание для лица и тела из овсяных хлопьев для всех типов кожи: измельчить в кофемолке или провернуть через мясо-

рубку овсяные хлопья (степень помола устанавливается индивидуально, но не до муки). Взять чистый капроновый или эластичный носок или мешочек, насыпать в него измельченные хлопья, завязать так, чтоб не рассыпалось. Смочить в воде. Вместо мыла влажным мешочком мыть лицо и тело, постоянно обильно смачивая мешочек водой. В конце умывания умыться водой или отваром трав. Можно использовать ежедневно.

### Маски для тела

- *Медовая маска для ухода за телом*: нанести мед на чистую, распаренную кожу, а затем вбивать отрывистыми похлопываниями. Витамины и микроэлементы, проникая в эпидермис, выводят токсины и шлаки на поверхность.

- *Смягчающая маска для ягодич*: из 2 желтков и 2 столовых ложек меда. Нанести на 15 минут, затем смыть водой.

- *Кофейная маска для тела от целлюлита и жировых отложений*: в кофейную гущу добавить голубую глину и немного воды, лучше минеральной. Массируя, нанести на слегка влажную кожу. Кофеин способствует распаду жира, а глина «вытягивает» избыток жидкости из подкожной ткани.

- *Увлажняющий коктейль для тела*: в стакан минеральной воды добавить немного молока и протереть этим коктейлем ягодичи, бедра и ноги — они нуждаются в дополнительном увлажнении. Содержащиеся в молоке жиры стимулируют выработку коллагена, отвечающего за упругость кожи. А комплекс микроэлементов в минералке послужит ей дополнительным питанием.

- *Омолаживающая и стимулирующая маска для тела с красным жгучим перцем*: взять стандартную кружку (емкостью 150 г), положить в нее мед, туда же 1 ст. ложку молотого мускатного ореха, 1 ст. ложку красного жгучего перца. Этой смесью мыться вместо мыла. Избегать попадания на интимные места. Применять 1 раз в неделю.

- *Маска после эпиляции*: растворить в 50 мл воды чайную ложку меда и эту жидкость нанести на 15 мин после эпиляции. Потом смыть.

• *Натуральная маска для сухой кожи тела из банана, авокадо, масла, сливок:* взять 1 мягкий банан, 1 авокадо, 100 г сливочного масла, 100 г сливок, 1 капельку эфирного масла розы. Все это перемешать в миксере, если слишком густое, добавить сливки. В ванне распарить тело и намазать масло на все тело и лицо, завернуться в полотенца и посидеть так минут 15 (в ванне), можно даже укутаться во что-нибудь еще. После смыть все мягкой мочалкой.

• *Натуральная маска из кокоса для любой кожи лица и тела:* взять тертый кокосовый орех, мед и нежирный йогурт или кефир в равных частях. Нанести на кожу на 10-15 мин, поскрабировать и смыть водой.

• *Дрожжевая маска для живота:* взять 15 г сухих пивных дрожжей, 4 ч. л. сливок, 4 ч. л. жидкого меда. Развести сухие дрожжи в сливках. Когда дрожжи немного разойдутся, смешать их с медом и дать постоять 20 минут. Нанести маску на кожу живота. Она питает кожу, стягивает поры, обеспечивает упругость, стимулирует кровообращение.

• *Маска-«похудейка»:* смешать 5 ст. л. свежего виноградного сока с 1 ч. л. жидкого меда и 2 ч. ложками любого дневного крема. Нанести на проблемные зоны и подержать маску на коже 15 мин. Этот состав прекрасно сочетается с походом в сауну. Приводит кожу в порядок, препятствует целлюлиту.

*Пихтовый, можжевельниковый венники стимулируют потоотделение и усиливают кровообращение благодаря воздействию на организм смолистых веществ этих деревьев. Такие венники обеспечивают хороший массаж мышц тела, они незаменимы при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите и ревматизме. Смолистые вещества прекрасно дезинфицируют в парной воздух и препятствуют распространению респираторных заболеваний: гриппу, ларингитам, бронхитам.*

## КРЕМЫ ДЛЯ ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ

• *Масляный крем для шеи и декольте:* 50 г сливочного масла (маргарина) смешать с 2-3 ч. л. растительного масла, растопить на водяной бане. Добавить 2 желтка и растереть. Все время помешивая, влить раствор из 2 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина и экстракта ромашки. Затем добавить 30 мл камфорного спирта. Помешивать

до полного охлаждения. Хранить в холодильнике. Кожа после этого крема становится бархатистой, напитанной.

- *Крем для груди:* 1 желток смешать с 100 г сливок, 1 ст. л. водки (коньяка или бальзама) и соком половины лимона. Крем хранить не более 7 дней.

- *Сметанно-желтковый крем для груди:* смешать 100 г свежей сметаны с желтком и соком половины лимона. Крем хранить в холодильнике не более 7 дней.

- *Натуральное миндальное масло и масло герани для укрепления груди:* на 30 мл миндального масла 5 капель масла герани. Наносить перед сном на область груди.

Предостережение: не наносить на соски!

Смесь укрепляет и немного увеличивает грудь за счет фитогормонов.

## ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Питательные кремы для жирной кожи

- *Крем из овсяной муки, ланолина, земляничного сока для жирной кожи:* растворить 1 десертную ложку ланолина на водяной бане. Измельчить до пудры овсяную муку или овсяные хлопья. Ввести в растопленный ланолин 1 десертную ложку овсяной пудры. Взбивать до образования однородной массы, постепенно добавляя 1/2 стакана свежего земляничного сока. Крем рекомендуется применять при жирной коже.

- *Крем из фруктов, желтка, меда:* смешать 2 ст. л. размятых фруктов или ягод (смородина, рябина, айва, земляника, цитрусовые), 1 яичный желток, 1 ч. л. меда. Тщательно растереть и осторожно ввести в смесь по каплям 1 ст. л. камфорного спирта.

Увлажняющие кремы для жирной кожи

- *Нежный увлажнитель для жирной кожи из льняного семени:* взять 20 г льняных семян, 200 мл кипяченой воды, 1 каплю эфирного масла ромашки, 1 каплю эфирного масла апельсина, или петитгрейна. Льняное семя измельчить в кофемолке, залить кипяченой водой и оставить на ночь. Утром процедить, доба-

вить эфирные масла. Такой нежный увлажнитель смягчит и освежит кожу.

Лучше его применять на ночь или не ранее чем за 2 часа перед выходом на солнце. Хранить в холодильнике 1 неделю.

• *Домашнее мыло для жирной кожи лица*: взять 100 г детского мыла и настругать его мелко ножом или на терке, далее залить 0,5 л крутого кипятка до полного растворения (все это лучше делать в эмалированной посуде).

Затем посуду с раствором поставить на плиту и на небольшом огне нагревать в течение 2-3 минут, добавив 2 ч. л борной кислоты. После того как вы сня-

*Прогревание горячим целебным паром приводит к усилению обмена веществ, снижает риск заболевания диабетом, лечивает легкую простуду.*

ли посуду с раствором с плиты, тут же добавьте к смеси 1 чайную ложку нашатырного спирта (или, как его еще называют, аммиака) и 1 столовую ложку 3%-ной перекиси водорода.

Борную кислоту, нашатырный спирт и перекись водорода можно приобрести в любой аптеке. Далее, после того, как вы все размешали, разлейте полученную массу в отдельные баночки с широким горлышком.

На влажную кожу лица и шеи нанесите это мыло, слегка массируя подушечками пальцев (начиная с шеи). Через 2-3 минуты смойте водой. Для жирной и комбинированной кожи этот способ подойдет.

Такую чистку делают, как правило, курсами, каждый из которых продолжается ежедневно в течение 1-2 месяцев, затем от 1 до 3 раз в неделю для профилактики. После 2-3-недельного перерыва курс можно повторить.

### Скрабы для жирной кожи

• *Натуральный скраб из кисломолочных продуктов и соли для жирной кожи лица и тела*: смешать нежирное молоко, или йогурт, или кефир с солью до образования кашицы, и натирать этим составом лицо и/или тело. Хорошо смыть водой. Все очень индивидуально — для сухой кожи можно использовать вместо молока сметану.

• *Скраб из соли для удаления «черных точек» на лице*: в кастрюльку с кипятком всыпать 1 ст. ложку свежей или сушеной

травы зверобоя (или чистотела, ромашки, календулы). Распарить лицо в течение 3-х минут. Протереть минеральной водой или тоником. Подождать, пока высохнет. Затем смазать лицо питательным кремом. Через 20 минут солью мелкого помола (крупную можно помолоть в кофемолке) осторожно потереть проблемные места, где есть «черные точки».

#### Рецепты лосьонов для жирной кожи

- *Лосьон с борной кислотой*: 1 ч. л. борной кислоты на 1 стакан горячей кипяченой воды, добавить 20 капель глицерина, после остывания добавить 1 1/2 стакана водки.

- *Лосьон с бурой и перекисью водорода*: 1/2 ч. л. буры смешать с 2 ч. л. глицерина и 1 ст. л. Перекиси водорода. Протирать лицо после умывания.

- *Мятный лосьон*: 1 ч. л. мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить, остывший отвар использовать для утреннего умывания.

- *Натуральный лосьон из цветков, розы и яблочного уксуса*: 4 стакана сухих лепестков красных роз залить 0,5 л столового уксуса (яблочный лучше), поместить в плотно закрывающийся сосуд, настоять 3 недели, процедить, разбавить кипяченой водой 1:1. Хорошо очищает, тонизирует, повышает защитные функции кожи. Рекомендуются для ухода за жирной и нормальной кожей лица.

- *Отвар ромашки*: 2 ст. л. ромашки на 250 мл горячей воды, нагреть на водяной бане 10 мин, настоять, процедить, использовать для протирания лица.

- *Отвар из цитрусовых*: для вечернего очищения кожи — лимон или апельсин натереть вместе с цедрой. Кашицу настоять 5-7 дней в темном месте, залив 1/2 стакана водки. Отфильтровать и отжать. Добавить 1 ст. л. воды, 1 ч. л. глицерина.

- *Домашний отвар для жирной кожи из свежих огурцов*: после умывания лицо с жирной кожей следует протереть настоем из свежих огурцов. Для его изготовления надо натереть 200 г свежих огурцов и залить их 250 мл водки, дать постоять неделю, процедить.

- *Туалетная вода для очищения кожи лица из кожуры грейпфрута*: положить кожуру в фарфоровую посуду и залить холодной кипяченой водой. Через сутки воду процедить. Утром и вечером протирать водой лицо или ополаскивать.

- *Минеральная вода и настой чайного гриба для ухода за жирной кожей*: смешать в пропорции 1:1 минеральную воду и месячный настой чайного гриба. Очищать этим средством кожу лица утром и вечером.

- *Розмарин, шалфей, лещина — эффективный отвар для жирной кожи*: розмарин помогает очистить забившиеся поры, а шалфей действует как антисептик.

4 капли розмаринового масла, 1 ч. л. настоя киппалфея, 75 мл настойки лещины виргинской. Смешать масло с настойкой шалфея, затем добавить настойку лещины. Хранить тоник в темной склянке с пробкой. Протирать лицо влажным тампоном.

- *Отвар из отвара хвоща*: приготовить отвар хвоща — 1 ст. ложку измельченного хвоща залить стаканом холодной воды, прокипятить 20 минут и остудить.

<i>Банные процедуры стимулируют белковый обмен, что ведет к лучшей усвояемости белков, жиров, углеводов и минеральных элементов.</i>	Отвар может постоять в холодильнике несколько дней, но лучше заморозить его.
	Использовать перед сном.

- *Отвар лаврового листа*: залить кипятком лавровый лист, остынет — протирать лицо. Очень хорошее средство, устраняет жирный блеск, сужает поры, кожа становится гладкой и бархатистой.

- *Солевой лосьон*: самое простое и эффективное использование морской соли дома — ежедневное умывание солевым лосьоном. Так можно избежать проблем с кожей и надолго сохранить молодость лица. Концентрация зависит от типа кожи: для жирной можно растворить на стакан воды 1 столовую ложку, для сухой и чувствительной — всего лишь 1/2-1 ч. л. Идеально использовать дистиллированную воду, но подойдет и кипяченая. Хранить солевые лосьоны не стоит — готовьте их непосредственно перед умыванием. Жирную, угреватую кожу отлично очищают мыльно-солевые протирания. При этом мыло лучше взять на грязевой основе. В мыльную пену добавьте щепотку

мелко измельченной морской соли и круговыми движениями аккуратно протирайте лицо. Правда, такая чистка не годится для чувствительной кожи — скорее всего она ответит покраснением и раздражением.

• *Лосьон из морковно-лимонного сока для жирной и нормальной кожи:*

2 ч. л. морковного сока, 2 ч. л. лимонного сока и стакан воды. Сок моркови смешать с соком лимона и водой и взболтать. Протирать лицо ватным тампоном не реже двух раз в неделю. Этот лосьон не хранится, нужно использовать его сразу.

• *Лосьон с солью, лимонной кислотой и йодом:* на 1 л воды (минеральной или кипяченой) взять 2 ст. л соли, 1 ч. л. сухой лимонной кислоты и 5 капель йода. После очищения споласкивать этим лосьоном лицо. Эта смесь убирает прыщики, нормализует баланс кожи, придает упругость.

#### Рецепты тоников для жирной кожи

• *Тоник от морщин из розмарина и водки:* 1-ст. л. розмарина (травы) залить стаканом водки. Бутылку с настойкой не реже одного раза в 2 дня хорошо встряхивать. Через 6 недель процедить раствор и настойка готова. 2 раза в день ватным тампоном, смоченным в этом настое, делать постукивания (легкие) кожи лица и шеи. Эта настойка придает упругость и устраняет морщинки.

• *Натуральный тоник из грейпфрута, лимона, водки, воды:* 1/2 чашки сока грейпфрута, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ст. ложки водки, 1 ст. ложку воды. Все перемешать. Плотно закрыть крышкой. Встряхнуть. Перед употреблением взбалтывать. Можно оставить на лице или смыть теплой водой.

• *Фруктовый тоник египетских цариц:* по 1/2 чашки сока алоэ или геля, огуречного сока и сока лимона. Смешать, смесь положить в емкость с плотно закрывающейся крышкой. Хорошо взболтать. Поставить в холодильник. Перед употреблением взбалтывать. Тоник можно оставить на лице или смыть.

• *Лед-тоник из сока огурца:* отжать сок из нескольких огурцов и заморозить в холодильнике. Холод — прекрасный кон-

*Сауна способствует выведению из организма молочной кислоты, которая формируется во время физической нагрузки. Поэтому попариться после тренировки полезно.*

сервант и сохранит все ценные качества этого овоща. Протирать по утрам лицо зелеными ледяными кубиками. Эта процедура окажет на кожу противовоспалительное и отбеливающее действие.

- *Натуральный тоник для жирной кожи — сухое вино*: очень хорошо использовать в качестве тоника, особенно для жирной кожи, белое сухое вино.

- *Тоник из замороженного сока лимона*: выжать сок из лимона, разбавить его водой и залить формочки для льда. Хорошо утром перед наложением макияжа таким кубиком протереть по лицу. Лимон — антиоксидант, то есть приостанавливает процесс старения.

- *Физраствор аптечный*: можно использовать как тоник для жирной, нормальной и комбинированной кожи. Результат: поры ощутимо стягиваются, кожа выравнивается, приобретает розовый цвет, крем после такого тоника не требуется.

- *Лед из отвара череды и чистотела для ухода за жирной кожей*: приготовить отвар — 1 ч. л. чистотела или череды на стакан кипятка, томить на водяной бане 10 минут. Заморозить лед. Протирать ежедневно лицо.

- *Домашний тоник из красного вина и мумиё*: растворить 1-2 таблетки мумиё на 40-50 мл натурального красного вина. Протирать лицо 1 раз в день. Хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной посуде.

### Натуральные маски для жирной кожи

- *Время для лучшего усваивания масок и любых косметических процедур* — с 10 до 12, с 16 до 18 и с 22 до 23 часов.

- *Натуральная очищающая маска с «Геркулесом»*: на стакан молотого «Геркулеса» — 1 ч. л. соды, все смешать и оставить в банке, пока не израсходуется. Перед применением в 1 ст. л. смеси добавить немножко воды до получения сметанообразной кашицы и нанести на лицо на 20 мин. Кожа после этого становится гладкой, поры практически исчезают. Особенно эта маска хороша, когда нужно срочно хорошо выглядеть и нет времени. Использовать эту маску можно 2 раза в день.

• *Дрожжевая маска для жирной кожи:* 100-граммовую пачку дрожжей развести водой или 3%-ной перекисью водорода до консистенции сметаны. Такая маска прекрасно очищает кожу и улучшает цвет лица. Нанести на 15 мин. Умыться теплой водой.

• *Успокаивающая травяная маска для жирной кожи:* растереть по одной столовой ложке мяты, одуванчика или подорожника и добавить немного кипяченой воды и меда. Смыть через 20 минут теплой водой и промокнуть кожу салфеткой.

• *Очищающая натуральная маска из березового сока и меда:* смешать сок березы и мед в одинаковой пропорции и нанести эту смесь на лицо на 15 минут.

• *Овсяная мука, белок, лимон — эффективная натуральная маска для жирной кожи:* смешать 3 чайные ложки овсяной муки с небольшим количеством теплой воды, добавить 3-5 капель лимонного сока и взбитый белок. Нанести на лицо на 20-30 минут, смыть водой.

*Не поливайте слишком сильно камни водой. От этого воздух становится тяжелым и обжигает.*

*Оптимальное количество одной порции 100-200 мл, причем вода не должна быть холодной.*

• *Маска на основе кефира и сока цитрусовых:* смешать обезжиренный кефир или йогурт (строго без фруктовых добавок и ароматизаторов) с соком любого цитрусового и загустить эту смесь крахмалом или овсяной мукой. Оставить на лице на 15 минут и смыть.

• *Фруктовая маска (для чувствительной жирной кожи):* эта маска богата натуральными кислотами, она сокращает поры, мягко отшелушивает кожу, удаляет мертвые клетки и жир. Овсяная мука обладает успокаивающим действием, эфирное масло служит профилактике прыщей и угрей. 1 ст. л. овсянки мелкого помола, 1 ст. л. йогурта, четверть тертого яблока, 2 капли эфирного масла розового дерева. Нанести на 15 мин, смыть водой.

• *Белково-геркулесовая маска для жирной кожи:* яичный белок взбить в густую пену, «Геркулес» перетереть в порошок. Смешать оба ингредиента до получения густой каши. Нанести толстым слоем на лицо. Оставить до высыхания, затем смыть теплой водой и ополоснуть прохладной. Требуется 2 ст. л. овсяной муки, 1 яичный белок.

*Не мойтесь с мылом до посещения парной. Обезжиренная кожа плохо переносит высокую температуру и легко подвергается ожогам.*

• *Мыльная маска для жирной кожи:* 1 кусок нейтрального туалетного мыла натереть на крупной терке, поместить в стеклянную или эмалированную посуду, добавить в него 1/2 ч. л. туалетной буры и 1 ч. л.

борной кислоты и взбить содержимое венчиком или ложкой (не алюминиевой). Затем добавить 1 ст. л. 3%-ной перекиси водорода и 1 ст. л. камфорного спирта или масла и снова все взбить. Крем считается готовым, если ложка в нем стоит. Хранить мыльный крем следует в стеклянной или пластмассовой посуде, тщательно закрытым. Наносить на лицо, держать 10-15 мин. Смыть теплой водой.

• *Мятная натуральная маска для жирной кожи:* приготовить настой мяты — 1 столовую ложку сухой мяты или 2 столовые ложки мелко порезанной свежей мяты, залить стаканом кипятка и настаивать полчаса, смешать с крахмалом или овсяной мукой до густоты сметаны. Нанести на очищенное лицо и через 15-20 минут смыть прохладной водой.

• *Увлажняющая маска для угреватой кожи:* выжать на салфетку сок алоэ, наложить на лицо до высыхания.

• *Замороженный сок арбуза для жирной кожи:* протирать таким кубиком лицо, оставить на 10 минут как маску, потом умыться.

• *Маска из квашеной капусты для жирной кожи:* наложить на лицо квашеную капусту вместе с рассолом, подержать минут десять, смыть прохладной водой. Кожа очень хорошо напитается витаминами, будет свежий цвет лица.

• *Маска из глины и сока апельсина для жирной кожи:* взять глину и смешать с соком от одного апельсина до состояния сметаны. Нанести на лицо на 15 мин, потом смыть прохладной водой.

• *Для бледной жирной кожи лица натуральная маска из соли с медом (кроме кожи с сосудистыми звездочками):* 1 ч. л. меда + 1 ч. л. соли смешать до образования белой пены и нанести на лицо. Держать на лице не менее 20 мин. После такой 20-минутной маски кожа выравнивается, очищается, поры стягиваются. Делать не чаще 3-х раз в неделю. Курс рассчитан на 3 недели, т. е. нужно сделать 9-10 масок.

- *Бодяга для жирной кожи:* бодягу наносить как маску, держать 20 минут, делать так 2 раза в неделю.

- *Маска-скраб из «Геркулеса», миндаля, сухого молока:* размолоть «Геркулес» в кофемолке, отдельно размолоть миндаль, смешать эти компоненты 1:1, добавить немного сухого молока. Добавить немного теплой воды, чтобы получилась консистенция сметаны. Слегка массируя, нанести на лицо на 5-7 минут, смыть водой.

- *Маска из крапивы для улучшения цвета лица при жирной коже:* взять листочки свежей крапивы, чем моложе растение, тем лучше. Вымыть и измельчить листья в блендере или в мясорубке и сразу наложить на лицо. Крапива после измельчения уже не колется. Улучшает цвет лица. Измельченные листочки можно заморозить в холодильнике. Подходит для жирной кожи.

- *Маска-компресс из отвара листьев черной смородины для нормальной и жирной кожи лица:* залить 10-15 листьев черной смородины 1/2 стакана кипятка, через 15-20 мин процедить и добавить 1 ст. л. сока ягод. Смочить в настое марлю, сложенную в несколько слоев, наложить ее на лицо на 20 мин. После снятия — ополоснуть водой комнатной температуре. Смягчает кожу, оказывает отбеливающий эффект, усиливает обменные процессы в коже. Курс — 15-20 масок, 2 раза в неделю.

- *Маска из огурца и овсяной муки для жирной кожи:* натереть огурец на мелкой терке, добавить овсяной муки, нанести на лицо. Держать маску 15 мин. Смыть водой.

- *Морковная маска.* Морковь натереть на мелкой терке, тщательно смешать с 1 желтком, добавить по 2-3 капли свежевыжатого сока лимона и растительного масла. Довести смесь до консистенции сметаны и нанести на кожу лица на 15-20 минут. Затем смыть теплой водой.

- *Морковная маска.* Натереть на терке 2 свежие моркови и смешать с 2 ст. л. картофельной муки и 1 яичным желтком. Полученную массу нанести на тщательно очищенную кожу лица. Маска повышает сопротивляемость кожи неблагоприятным условиям внешней среды, а также улучшает цвет лица и разглаживает морщины.

- *Травяная успокаивающая маска для жирной кожи:* взять по 1 ч. л. сухих трав — ромашки аптечной, подорожника и мяты. Смешать травы, залить их стаканом крутого кипятка и варить на слабом огне 10-15 минут, затем процедить и добавить, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Маску нанести на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставить на 20 минут, а затем смыть водой комнатной температуры, после чего лицо вновь смазать питательным кремом.

- *Лифтинг-маска для жирной кожи из пивных дрожжей:* взять 2-3 ст. ложки пивных дрожжей, залить молоком до состояния густой сметаны, нанести на лицо на 15-20 мин, смыть водой комнатной температуры. Если кожа жирная — нужно вместо молока взять перекись водорода. Такую маску полезно делать при увядающей коже 2-3 раза в неделю.

- *Грейпфрутовая маска для жирной кожи:* сок одного грейпфрута смешать с 2 чайными ложками меда. Оставить на лице на 10 минут. Смыть теплой водой.

- *Маска из детской присыпки и настойки календулы от расширенных пор:* смешать детскую присыпку с настойкой календулы до получения консистенции сметаны и нанести на лицо. Маску держать не менее 15 минут в горизонтальном положении с приподнятыми ногами. Смыть теплой, затем прохладной водой.

- *Бразильская маска для жирной кожи:* 1/2 ч. л. минеральной воды, несколько капель сока лайма, 1 ч. л. белой глины и 1-2 капли мятного масла. Нанести на 15 минут. Глаза должны быть закрыты. Смыть теплой водой. Если будет сильно «печь», то смойте маску раньше.

- *Маска от черных точек:* 2 ч. л. белой глины, 2 ч. л. кефира, 10 капель масла чайного дерева, 15-20 капель сока лимона. Перемешать до состояния сметаны средней густоты и толстым слоем намазать на проблемные зоны на 15-20 минут. Смыть водой.

#### Молочко для жирной кожи

- *Натуральное косметическое молочко для жирной кожи из сливок, лимонного сока, кефира:* 1-3 ст. ложки сливок, 1-3 ст. ложки лимонного сока, 1-3 ст. ложки йогурта (можно заменить кефиром). Смешать все вместе. Положить в баночку и поставить

в холодильник. Накладывать на лицо и шею. Помассировать и смыть.

- *Очищающее молочко из пахты или кислого молока и укропа для жирной кожи лица:* полстакана пахты смешать с 2 ст. л. измельченных семян укропа. Осторожно подогреть на водяной бане 30 мин (при створоживании молока нагревание прекратить), через 10 мин процедить.

Хранить в стеклянном флаконе в холодильнике.

- *Натуральное молочко для удаления макияжа с жирной кожи:* взять 200 мл обычного жидкого мыла, овсяные хлопья (очень мелкие), 2 ст. л. меда, 2 ст. л. оливкового масла и несколько капель эфирного (для жирной кожи — лимон и чайное дерево). Хорошо смывает косметику.

- *Очищающее натуральное молочко из молока и свежего помидора для жирной кожи:* 1 помидор и 1/3 стакана свежего натурального молока. Помидор прокрутить в миксере до кашицы и пропустить через сито и марлю, получившийся сок смешать с молоком. Наносить на кожу лица и шеи на 10 минут, потом смыть теплой водой, использовать 2 раза в день в течение недели. Подходит для жирной и комбинированной кожи.

## ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

### Мыло для комбинированной кожи

- *Натуральное умывание для лица и тела из овсяных хлопьев:* измельчить в кофемолке или провернуть через мясорубку овсяные хлопья (степень помола устанавливается индивидуально, но не до муки).

Взять чистый капроновый или эластичный носок или мешочек, насыпать в него измельченные хлопья, завязать так, чтобы не рассыпалось. Смочить в воде. Вместо мыла влажным мешочком мыть лицо и тело, постоянно обильно смачивая мешочек водой. В конце умывания умыться водой или отваром трав. Можно использовать ежедневно.

*Неплохо помогает справиться с респираторными недугами хвойный веник.*

*Особые целебные вещества, содержащиеся в хвое, прекрасно дезинфицируют воздух, повышают общий иммунитет человека.*

*Очень полезен массаж таким веником при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите.*

• *Домашнее увлажняющее мыло для лица*: это мыло подходит даже для самой чувствительной кожи. Его можно приготовить из следующих ингредиентов — 150 г мягкого высококачественного натурального мыла без ароматизаторов,

15 мл масла какао или жожоба, 50 мл крепкого настоя ромашки, 10 мл миндального масла, 5 мл меда (если нет аллергии на мед), 8 капель эфирного масла розового дерева или лаванды. Мыло натереть на терке, растопить на водяной бане, добавить масло какао, миндальное масло, мед, настой ромашки, тщательно все перемешать и дать остыть. Добавить эфирные масла. Разлить смесь в формочки и оставить на ночь в прохладном месте для застывания.

*Веник из дубовых веток самый прочный! Если его вовремя заготовили и умело хранили, то его хватает на 2-3 бани.*

#### Тоники для комбинированной кожи

• *Натуральный тоник из замороженного сока лимона для комбинированной кожи*: выжать сок из лимона, разбавить его водой и залить в формочки для льда. Хорошо утром перед наложением макияжа таким кубиком пройтись по лицу. Лимон — антиоксидант, то есть приостанавливает процесс старения.

• *Физраствор аптечный*: можно использовать как тоник для жирной, нормальной и комбинированной кожи. Результат: поры ощутимо стягиваются, кожа выравнивается, приобретает розовый цвет, крем после такого тоника не трескается.

• *Домашний тоник из красного вина и мумие*: растворить 1-2 таблетки мумие в 40-50 мл натурального красного вина. Протирать лицо 1 раз в день. Хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной посуде.

#### Рецепты масок для комбинированной кожи

• *Маска для комбинированной кожи из одуванчика и яйца*: взять 1 ч. л. сухих листьев одуванчика, залить 1 ст. л. теплого молока и настаивать 10 минут, затем разделить на две части. В одну добавить яичный желток, из этого получится маска для участков сухой и нормальной кожи, а в другую — белок, это будет состав для жирной. Нанести каждый на свои участки.

В одуванчике есть витамины и антимикробные вещества, он чудесно подлечит и подкормит кожу.

- *Замороженный сок арбуза для комбинированной кожи лица:* протирать таким кубиком лицо, оставить на 10 минут как маску, потом умыться.

- *Домашняя маска из шалфея для комбинированной кожи:* 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. липового цвета, 200 мл молока, 1 ст. л. крахмала. Шалфей и липовый цвет залить молоком, довести до кипения, настаивать 5-10 мин. Далее отвар процедить через ситечко, травяную смесь смешать с крахмалом и нанести на лицо на 15 мин. Смыть процеженным отваром. Травы можно использовать и другие.

- *Маска из зеленого чая для комбинированной кожи:* 3 ст. л. зеленого чая (измельчить до порошкового состояния), 2 ст. л. кефира, 1/2 ч. л. оливкового масла, 2 ч. л. крахмала. Все смешать, полученную смесь нанести на лицо на 15 минут.

- *Для бледной кожи лица домашняя маска из соли с медом (кроме кожи с сосудистыми звездочками):* 1 ч. л. меда и 1 ч. л. соли смешать до образования белой пены и нанести на лицо. Держать на лице не менее 20 мин. После такой 20-минутной маски кожа выравнивается, очищается, поры стягиваются.

Делать не чаще трех раз в неделю. Курс рассчитан на 3 недели, т. е. нужно сделать 9-10 масок.

- *Маска-скраб из «Геркулеса», миндаля, сухого молока для комбинированной кожи лица:* размолоть «Геркулес» в кофемолке, отдельно размолоть миндаль, смешать эти компоненты 1:1, добавить немного сухого молока. Добавить немного теплой воды, чтобы получилась консистенция сметаны. Слегка массируя, нанести на лицо на 5-7 минут, смыть водой.

- *Хлебная маска для любого типа кожи:* взять кусочек белого хлеба, срезать с него корку и залить мякиш молоком. Когда хлеб размокнет, размять его до густоты сметаны. Полученную массу нанести на кожу лица. Через 15 минут маску смыть водой.

- *Яблочно-морковная домашняя маска для любого типа кожи:* натереть на терке 1/2 моркови и 1/2 яблока, добавить 1 ст. л. творога. Все компоненты тщательно размешать, положить на лицо. Держать 15 минут, а затем тщательно смыть.

- *Медово-овсяная натуральная маска для комбинированной кожи лица:* заварить кипятком овсяные хлопья, добавить в них немножко оливкового масла и меда. Наложить на лицо. При жирной коже маску готовить без оливкового масла. Мед тем, у кого сосуды расположены близко к поверхности кожи, противопоказан.

---

Все косметические средства домашнего приготовления следует держать прочно закупоренными. Кусочек фольги или промасленная бумага, положенные на горлышко закрытой пробкой баночки, создают достаточно плотную упаковку.

---

- *Увлажняющая маска из молока (сливок) и вареного картофеля для комбинированной кожи лица:* маска готовится из размятого вареного картофеля с молоком (для жирной кожи) или сливками (для сухой кожи). Смесь должна быть теплой.

- *Маска из толокна для любого типа кожи:* 2 ст. л. толокна залить 100 мл горячего молока и добавить 10-20 капель оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

- *Травяная успокаивающая маска для комбинированной кожи:* взять по 1 ч. л. сухих трав — ромашки аптечной, подорожника и мяты. Смешать травы, залить их стаканом крутого кипятка и варить на слабом огне 10-15 минут, затем процедить и добавить, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Маску нанести на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставить на 20 минут, а затем смыть водой комнатной температуры, после чего лицо вновь смазать питательным кремом.

---

Рекомендуется готовить небольшие порции препаратов и применять их, пока они свежие.

---

## ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Рецепты масок для нормальной кожи

- *Маски для нормальной кожи — общие рекомендации:* время для лучшего усваивания масок и любых косметических процедур — с 10 до 12, с 16 до 18 и с 22 до 23 часов.

• *Маска-тоник из замороженного сока арбуза для нормальной кожи:* протирать таким кубиком лицо, оставить на 10 минут как маску, потом умыться.

• *Домашняя маска из сливок для нормальной кожи:* взять по 1 1/2 ч. л. лимонного сока и сливок + 5 капель 5%-ной перекиси водорода. Перемешать и нанести на лицо ватным тампоном. Через 30-40 мин смыть теплой водой.

• *Лимонно-медовая маска для сухой и нормальной кожи лица домашнего приготовления:* сок одного лимона смешать со 100 г меда. Для густоты можно добавить немного толочка или картофельной муки. Нанести на лицо на 10-15 минут. Смыть прохладной водой.

• *Для бледной кожи лица маска из соли с медом (кроме кожи с сосудистыми звездочками):* 1 ч. л. меда + 1 ч. л. соли смешать до образования белой пены и нанести на лицо. Держать на лице не менее 20 мин. После такой 20-минутной маски кожа выравнивается, очищается, поры стягиваются. Делать не чаще 3-х раз в неделю. Курс рассчитан на 3 недели, т. е. нужно сделать 9-10 масок.

*Чаще всего для усиления лечебных свойств пара готовят отвары из липы, душицы, зверобоя и листьев черной смородины. Также парильщики любят использовать настои из эвкалипта, мяты, чабреца, мать-и-мачехи, аптечной ромашки, шалфея.*

• *Маска-скраб из «Геркулеса», миндаля, сухого молока:* размолоть «Геркулес» в кофемолке, отдельно размолоть миндаль, смешать эти компоненты 1:1, добавить немного сухого молока. Добавить немного теплой воды, чтобы получилась консистенция сметаны. Слегка массируя, нанести на лицо на 5-7 минут, смыть водой.

• *Шоколадно-сливочная маска для лица для сухой и нормальной кожи:* растопить на водяной бане немного горького шоколада (какао не менее 70%), добавить немного жирных сливок, чтобы была консистенция густой сметаны, остудить и нанести теплую маску на лицо, шею на 10 мин.

• *Домашняя маска-компресс из отвара листьев черной смородины для нормальной и жирной кожи лица:* залить 10-15 ли-

*Запоры на основе мяты снимают тошноту, головокружение, головные боли, связанные с переутомлением. Помогают справиться с заболеваниями верхних дыхательных путей, служат эффективным противовирусным и антибактериальным средством при простудах.*

стьев черной смородины  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, через 15-20 мин процедить и добавить 1 ст. л. сока ягод.

Смочить в настое марлю, сложенную в несколько слоев, наложить ее на лицо на 20 мин. После снятия — ополоснуть водой комнатной температуры. Смягчает кожу, оказывает отбеливающий эффект, усиливает обменные процессы в коже. Курс — 15-20 масок, 2 раза в неделю.

• *Хлебная маска для любого типа кожи:* взять кусочек белого хлеба, срезать с него корку и залить мякиш молоком. Когда хлеб размокнет, размять его до густоты сметаны. Полученную массу нанести на кожу лица. Через 15 минут маску смыть водой.

• *Яблочно-морковная натуральная маска для любого типа кожи:* натереть на терке  $\frac{1}{2}$  моркови и  $\frac{1}{2}$  яблока, добавить 1 ст. л. творога. Все компоненты тщательно размешать, положить на лицо. Держать 15 минут, а затем тщательно смыть.

• *Медово-овсяная маска для ухода за нормальной кожей лица:* заварить кипятком овсяные хлопья, добавить в них немножко оливкового масла и меда. Наложить на лицо. Мед тем, у кого сосуды расположены близко к поверхности кожи, противопоказан. При жирной коже маску готовить без оливкового масла.

• *Увлажняющая маска из молока (сливок) и вареного картофеля:* маска готовится из размятого вареного картофеля с молоком (для жирной кожи) или сливками (для сухой кожи). Смесь должна быть теплой.

• *Маска из толокна для любого типа кожи:* 2 ст. л. толокна залить 100 мл горячего молока и добавить 10-20 капель оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

• *Травяная успокаивающая маска для ухода за нормальной кожей:* взять по 1 ч. л. сухих трав — ромашки аптечной, подорожника и мяты. Смешать травы, залить их стаканом крутого кипятка и варить на слабом огне 10-15 минут, затем процедить и добавить, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Маску

нанести на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставить на 20 минут, а затем смыть водой комнатной температуры, после чего лицо вновь смазать питательным кремом.

- *Помидорная маска для любой кожи:* смешать тертый помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавить несколько капель растительного масла.

- *Овсяные хлопья и молоко для любой кожи:* 2-3 ст. ложки овсяных или пшеничных хлопьев залить горячим молоком. Остывшую массу нанести на лицо на 15-20 минут, смыть прохладной водой.

- *Маска из куркумы от морщин на лице:* взять 2-3 ст. л. молотой куркумы, 1 ч. л. сливок и 1 ч. л. меда. Все перемешать до однородной массы. Нанести на лицо на 5-10 мин. Смыть водой.

- *Домашняя лифтинг-маска из пивных дрожжей:* взять 2-3 ст. ложки пивных дрожжей, залить молоком до состояния густой сметаны, нанести на лицо на 15-20 мин., смыть водой комнатной температуры. Если кожа жирная — нужно вместо молока взять перекись водорода.

Такую маску полезно делать при увядающей коже 2-3 раза в неделю.

- *Домашняя маска из свежесвыжатого яблочного сока и яичного желтка для любой кожи:* к столовой ложке свежесвыжатого яблочного сока добавить половину яичного желтка и немного муки или крахмала. Наложить маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

- *Увлажняющая банановая маска для любой кожи:* банан очистить от кожуры, разрезать на несколько частей, заморозить в морозилке. По мере необходимости использовать банан как маску. В замороженном банане влаги концентрируется больше, чем в свежем. Поэтому маски из замороженного банана наиболее эффективны.

#### Рецепты масок для огрубевшей кожи

- *Маски — общие рекомендации:* время для лучшего усваивания масок и любых косметических процедур — с 10 до 12 часов, с 16 до 18 и с 22 до 23 часов.

• *Домашняя маска из огурца и миндального масла для огрубевшей кожи лица:* огуречный сок смягчит загорбевшую кожу и придаст ей бархатистость, если столовую ложку сока смешать с ложкой миндального масла и смазать этой смесью лицо. Через полчаса ополоснуть лицо холодной водой.

• *Медово-спиртовая маска для огрубевшей кожи:* растопить 100 г меда, добавить по 25 мл спирта (или настойки календулы, мяты и т. п.) и воды. Наносить на 15 минут.

• *Хлебная домашняя маска для любого типа кожи:* взять кусочек белого хлеба, срезать с него корку и залить мякиш молоком. Когда хлеб размокнет, размять его до густоты сметаны. Полученную массу нанести на кожу лица. Через 15 минут маску смыть водой.

• *Медово-овсяная натуральная маска для огрубевшей кожи лица:* заварить кипятком овсяные хлопья, добавить в них немножко оливкового масла и меда. Наложить на лицо. Мед тем, у кого сосуды расположены близко к поверхности кожи, противопоказан. При жирной коже маску готовить без оливкового масла.

• *Маска из толокна для любого типа кожи:* 2 ст. л. толокна залить 100 мл горячего молока и добавить 10-20 капель оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

• *Травяная успокаивающая маска для огрубевшей кожи:* взять по 1 ч. л. сухих трав — ромашки аптечной, подорожника и мяты. Смешать травы, залить их стаканом крутого кипятка и варить на слабом огне 10-15 минут, затем процедить и добавить, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Маску нанести на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставить на 20 минут, а затем смыть водой комнатной температуры, после чего лицо вновь смазать питательным кремом.

• *Масляная маска для обветренной кожи лица:* разогреть на плите 2 ст. л. оливкового масла (можно подсолнечного). Пропитать тканевую салфетку, положить ее на лицо, сверху укрыть махровым полотенцем для тепла, держать 20-30 мин. Такая маска поможет заживлению трещинок, заед на уголках губ. Масло должно быть чуть теплым. Не обожгитесь! Нельзя применять такую маску при жирной и угреватой коже.

## ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

### Питательные кремы для сухой кожи

• *Питательный крем на основе ланолина, масла, мать-и-мачехи для ухода за сухой кожей лица:* взять по 30 г ланолина и подсолнечного масла и подогреть на водяной бане. Залить 1 часть листьев мать-и-мачехи 5 частями кипятка и настоять в течение 30-40 минут. В полученный настой добавить теплую смесь ланолина с подсолнечным маслом и 1 ст. ложку слегка подогретого сока листьев подорожника. Все энергично перемешать до образования однородной массы.

*Натуральный дневной крем на миндальном масле для сухой кожи:* 5 г пчелиного воска и 15 г ланолина (жировая основа) растопить на водяной бане. Добавить 40 г миндального масла и разогреть все до 60 °С, снять с огня и добавить так же нагретую до 60 °С розовую воду — 40 мл. Смешать миксером на маленькой скорости. Как только смесь станет комнатной температуры, добавить 2 капли розового или другого эфирного масла подходящего по запаху. Вымешивать до полного охлаждения. Нанесенный тонким слоем такой крем можно использовать как дневной. Успокаивает сухую и «нервную» кожу.

• *Крем на основе барсучьего жира для сухой кожи:* 1 ст. л. барсучьего жира + 10 г воска + 1 ст. л. зверобойного масла + витамины А и Е в масле. Все растопить на водяной бане, сразу же слить в баночку. На лицо накладывать малое количество крема, так как он очень жирный. Питает кожу, предохраняет от холода, шелушений, делает кожу упругой. Также можно использовать на шею и область декольте, смазывать руки и ступни.

• *Крем для сухой кожи на основе сала с алоэ:* смешать 5 г порошка алоэ (сабура) с 40 мл дистиллированной воды так, чтобы получилась однородная масса без комков. Затем влить 20 мл розовой воды и добавить 10 г меда. Полученную смесь поставить на водяную баню и осторожно, следя за тем, чтобы смесь не подгорела, ввести в нее 100 г топленного сала (све-

*Если вы плохо засыпаете или часто просыпаетесь, попробуйте сходить в баню в 16-18 часов и попариться с настоем чабреца. Вы убедитесь, что сон у вас стал лучше. Такую процедуру необходимо повторять постоянно, пока ваше состояние не стабилизируется.*

жего!). Добавить свежий сок алоэ, который придаст крему приятный аромат, введет биоактивные вещества. Хранить на нижней полке холодильника. Использовать один раз в день.

• *Крем для сухой кожи:* взять 200 г жирной сметаны (лучше деревенской), сок 1 лимона, 100 г одеколона или розовой воды, 100 г спирта (если есть прыщи, можно взять настойку календулы), 2-3 ст. л. огуречного сока, 2 свежих желтка. Смешать сметану, соки, желтки, в самом конце добавить одеколон и спирт, разлить в баночки и поставить на сутки в холодильник, пока крем загустеет; хранить в холодильнике. Для начала сделайте половину от указанных доз, а лучше четверть, иначе банка крема получится огромная. Крем хранится полгода.

Можно добавить витамины А, Е, эфирные масла. Они омолаживают кожу. Если нет аллергии

*Чтобы вылечить воспаление дыхательных путей, очистить и укрепить легкие, бронхи и носоглотку, нужно взять с собой в русскую баню эвкалиптовый запар. Эвкалипт способствует усвоению кислорода всеми клетками тканей организма.*

на мед, можно добавить ложечку меда в большую банку крема. Добавки делают до того, как влили спирт.

Основные эфирные масла, которые служат для ароматизации такой косметики, — лимонное, вербеновое, жасминовое, апельсиновое, розовое. Добавлять следует лишь несколько капель.

К баночке с кремом обязательно прикрепить этикетку, на которой следует указать дату изготовления и вариант рецепта, который использовался.

• *Оливковое масло и лимонный сок для лица и рук:* утром умыться кипяченой водой и втереть в кожу немного оливкового масла. Чтобы кожа сияла, в масло можно добавить лимонного сока.

### Угреватая кожа

• *Натуральный лосьон из меда, воды и настойки календулы от угрей:* хороший эффект при лечении угрей, сыпи и жирной кожи дает смесь из 1 ч. л. меда и 1 ч. л. настойки календулы на стакан кипяченой воды. Полученную смесь ватным тампоном нанести на кожу лица после умывания, а через полчаса ополоснуть лицо прохладной водой.

• *Масло чайного дерева от акне*: смазать угри маслом чайного дерева. | *Ольховый веник применяется в основном при простуде, ломоте в суставах и мышцах.*

• *Домашняя дрожжевая маска для лечения прыщей, угрей, акне*: присушить прыщи — сухие дрожжи развести кипяченой водой до кашицы, нанести на лицо и оставить до высыхания (не разговаривать, не улыбаться), потом смыть теплой водой.

• *Спиртовая настойка календулы для лечения воспалившихся угрей*: на воспаленные участки кожи можно наносить спиртовую настойку календулы или зверобоя.

• *Аппликации из хозяйственного мыла для лечения воспалившегося прыща*: на прыщи можно точечно нанести на ночь кусочки хозяйственного мыла.

• *Домашняя увлажняющая маска для угреватой кожи*: выжать на салфетку сок алоэ, наложить на лицо до высыхания.

• *Натуральный лосьон от прыщей* — настойка календулы со стрептоцидом: протирать каждый день прыщи настойкой календулы, смешанной с стрептоцидом (он должен быть в порошке), или салициловым лосьоном.

• *Домашняя настойка из салицилового спирта, настойки прополиса и трихопола*: взять салициловый спирт и настойку прополиса. Данные ингредиенты смешать в равных частях, для большего эффекта можно добавить растертую таблетку трихопола. Протирать каждый вечер лицо — прыщи исчезнут. Необходимо после процедуры смазывать кожу жирным кремом, т. к. средство сушит кожу.

• *Домашняя огуречная маска для угреватой кожи (акне)*: нужно взять огурец, натереть его на терке вместе с кожицей, залить стаканом кипятка и настоять 10-15 минут. Затем воду слить и теплую Кашицу приложить к коже, накрыть тканью и держать, пока не остынет.

• *Домашний омолаживающий бальзам красоты на основе меда, чеснока и лимона*: 10 лимонов очистить от кожуры и выжать сок. 10 головок чеснока средней величины разделить на дольки, очистить и превратить в кашницу с помощью чесночной

давилки либо мелкой терки. Все это положить в килограмм натурального меда и перемешать. Принимать внутрь (съедать) бальзам 3 раза в день по 1 ч. ложке перед едой. Обязательное условие: после приема ложки бальзама необходимо почистить зубы, так как сильные кислоты, содержащиеся в бальзаме, губительны для зубной эмали.

По этой же причине средство противопоказано для людей с повышенной кислотностью. При соблюдении этих важнейших ограничений по истечении 20 дней приема следует ожидать заметных результатов: кожа разгладится, станет эластичной, более розовой, очистится от угрей, поверхность ногтей высветлится и заблестит.

Проявятся изменения в самочувствии: исчезнут или, по крайней мере, уменьшатся головные боли (прежде всего благодаря особому комплексу кислот лимона и чеснока), исчезнут хроническая усталость и сонливость, снизится острота хронических заболеваний из-за ощутимого роста клеточного иммунитета организма, мужчины заметят возрастание потенции, даже если испытывали перед этим половое бессилие, женщины околклимактерического возраста могут быть изумлены возвращением исчезнувших менструаций, даже если их не было уже несколько лет. Эффект комплексного омоложения организма будет еще заметней, если после 10-дневного перерыва вы приготовите вторую порцию бальзама на следующие 20 дней.

• *Домашняя маска из белка, йода и водки для угреватой кожи:* взять белок одного яйца, 3-4 капли йода, 100 мл водки, все взбить и протирать проблемные места 2 раза в день. После высыхания смывать крепким отваром ромашки. Продолжать, пока прыщи не исчезнут.

• *Натуральная настойка одуванчика от папиллом и прыщей:* емкость максимально плотно набить головками одуванчиков и залить тройным одеколоном. Настоять 2 недели в темном месте и смазывать папилломы. Одеколон только тройной.

*Сауна заряжает энергией, снимает нервное напряжение и стресс, улучшает сон, аппетит, работоспособность, тренирует выносливость организма и усиливает иммунитет.*

• *Домашняя маска на меду и рыбьем жире для угреватой кожи:* в равных пропорциях взять мед и рыбий жир (продается в аптеке),

хорошо перемешать. Тонким слоем нанести на лицо, шею, тыльную сторону ладоней на 15-20 мин. После маски исчезают морщины и пигментные пятна, ею «лечатся» юношеские проблемы на лице, кожа начинает «светиться». Маска хороша для любого возраста — от 16 лет и до старости. Если у вас нет аллергии на указанные продукты, молодейте на здоровье.

- *Лед из отвара череды и чистотела для ухода за жирной кожей:* приготовить отвар — 1 ч. ложку чистотела или череды на стакан кипятка, томить на водяной бане 10 минут. Заморозить лед. Протирать ежедневно лицо.

- *Домашняя маска из ржаной муки, меда и лимонного сока от черных точек на лице:* взять чайную ложку ржаной муки, чайную ложку меда, разбавить все лимонным соком и нанести на лицо на 15 минут.

- *Скраб из соли для удаления «черных точек» на лице:* в кастрюльку с кипятком всыпать 1 ст. ложку свежей или сушеной травы зверобоя (или чистотела, ромашки, календулы). Распарить лицо в течении 3-х минут. Протереть минеральной водой или тоником. Подождать, пока высохнет. Затем смазать лицо питательным кремом. Через 20 минут солью мелкого помола (крупную можно помолоть в кофемолке) осторожно потереть проблемные места, где есть «черные точки».

- *Настойка чистотела на оливковом масле:* в период цветения чистотела собрать траву и подготовить ее следующим образом: надеть сначала резиновые перчатки, потом хлопчатобумажные и рвать чистотел как можно мельче (ножом резать нельзя!). Потом измельченный чистотел залить оливковым маслом. 1 часть чистотела на 1 часть оливкового масла: Настаивать в темноте 1 месяц. Натирать этим маслом все проблемные места. От всех кожных заболеваний: бородавки, экзема, прыщи, трещины, папилломы и т. п.

## МАСКИ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

- *Натуральная маска из овсяной муки:* «Геркулес» перемолоть до состояния муки в блендере. Размешать с водой (можно настоем травки), чтобы получилась каша, удобная для нанесения на лицо. Добавить щепотку соли, размешать и нанести на

лицо. Можно подержать немного как маску, но если используете для умывания по утрам, то сразу нужно смыть, лучше косметической губкой.

- *Голливудская маска*: смолоть десертную ложку овсяных хлопьев «Геркулес» в кофемолке — не до муки, а совсем чуть-чуть, чтобы хлопья стали размеров 3-4 мм, добавить 1 желток, чайную ложку меда, чайную ложку оливкового масла (именно оливкового) и несколько капель витаминов А и Е в масле. Все перемешать до однородной консистенции и толстым слоем нанести на лицо на 20 минут.

- *Тыквенная маска от отечности и для увлажнения кожи любого типа*: натереть сырую мякоть тыквы, поместить ее между двумя слоями марли и наложить на лицо. Через 20 минут снять остатки маски и ополоснуть лицо прохладной водой.

- *Творожная маска*: смешать творог с соком апельсина, лимона или грейпфрута и нанести на лицо на 15-20 мин.

*Высокая температура в бане благотворно воздействует на кожу и подкожный слой, что способствует открытию пор, а это особенно важно для женщин.*

- *Витаминная маска из петрушки для любой кожи*: порезать петрушку, залить водой, довести до кипения, остудить и размять размягченные листья в кашу. Если нет мелких красных сосудов на лице и аллергии на продукты пчеловодства, то можно доба-

вить немного меда. Нанести состав на кожу и накрыть сверху марлей. Марля нужна для того, чтобы впиталась лишняя влага и маска не расплзлась по лицу. Смыть все через 30 минут. После этой процедуры цвет лица будет великолепным.

- *Маска из трав с творогом*: смешать в равных частях свежие листья мяты, одуванчика, Melissa и крапивы, измельчить их в блендере или мясорубке. Столовую ложку смеси растереть со 1 ст. л. творога и 1 ч. л. меда. Кашу нанести на лицо на 20 минут, смыть теплой водой, а вместо тоника протереть кубиком мятного льда,

- *Замороженный сок арбуза для любого типа кожи*: протирать таким кубиком лицо, оставить на 10 минут как маску, потом умыться.

- *«Геркулес», яблоко, морковь, мед, лимонный сок, аевит:* распаренный «Геркулес», мелко тертое яблоко с кожурой (красное, кусочек небольшой), тертая морковка (немного, тоже мелкая терка), ложечка меда, несколько капель лимонного сока, капелька аевита. Можно добавить оливкового масла, если кожа очень сухая. А без масла можно и для жирной. Держать 20-30 минут, а чтобы маска не «сползала», сверху накладывать марлевую маску с прорезями для глаз и носа.

- *Маска «царская» на масле какао, воске, персиковом масле, меде, касторке:* масло какао (25 г), пчелиный воск (20 г), персиковое или абрикосовое масло (100 г), мед (1 ст. л.), касторка (1 ст. л.). Все это «распустить» на водяной бане. После того как масса слегка остынет, добавить в нее 2 желтка и 1 лимон, натертый на терке вместе с цедрой. Нанести эту смесь на очищенное лицо, через 20 минут смыть прохладной водой.

- *Натуральная маска-скраб из «Геркулеса», миндаля, сухого молока:* размолоть «Геркулес» в кофемолке, отдельно размолоть миндаль, смешать эти компоненты 1:1, добавить немного сухого молока. Добавить немного теплой воды, чтобы получилась консистенция сметаны. Слегка массируя, нанести на лицо на 5-7 минут, смыть водой.

- *Экспресс-маска из сока моркови и яблока:* выжать немного сока из морковки и из яблока и нанести на лицо ватным диском.

- *Натуральная успокаивающая маска для любого типа кожи:* эта маска подтянет кожу и уменьшит морщины на разгоряченном летним солнцем лице. Один маленький огурец, 1-2 ст. ложки молока, сметаны или кефира (лучше кислого), 1 ст. ложка меда, несколько капель яблочного уксуса, несколько ложек раздробленного льда. Растереть огурец в миксере. Положить туда оставшиеся ингредиенты. Перемешать до кремообразного состояния. И сразу же наложить на лицо и шею. Можно положить кусочки огурца на глаза. Через 15 минут смыть холодной водой.

- *Маска из кокоса для любой кожи лица и тела:* взять тертый кокосовый орех, мед и нежирный йогурт или кефир в равных частях. Нанести на кожу на 10-15 мин, поскрабить и смыть водой.

*Парная способствует расслаблению нервной системы и мышечного аппарата, повышает настроение, жизненный тонус, снимает стрессы.*

*Запары из можжевельника эффективны для лечения ожирения и очищения дыхательной кровеносной и пищеварительной систем организма.*

• *Домашняя маска из рисовой пенки для отбеливания лица:* пенку, образующуюся при варке риса, можно наложить на лицо — получится маска, она питает и отбеливает. Для любой кожи.

• *Кофейная маска с медом для любой кожи:* из кофейной гущи получается отличная маска для кожи лица. Взять по чайной ложке гущи, меда и сметаны, смешать с яйцом и нанести на лицо и шею на 20 минут.

• *Домашний лифтинг из рисовой муки и меда:* тонко смолоть рис (до состояния муки или пудры), 1-2 столовые ложки риса развести сметаной, добавить половину чайной ложки жидкого меда. Маска должна высохнуть на лице. После этого держать еще 5 минут и осторожно смыть. Заметный подтягивающий эффект.

• *Хлебная маска для любого типа кожи:* взять кусочек белого хлеба, срезать с него корку и залить мякиш молоком. Когда хлеб размокнет, размять его до густоты сметаны. Полученную массу нанести на кожу лица. Через 15 минут маску смыть водой.

• *Яблочно-морковная маска для любого типа кожи:* натереть на терке 0,5 моркови и 0,5 яблока, добавить 1 ст. л. творога. Все компоненты тщательно размешать, положить на лицо. Держать 15 минут, а затем тщательно смыть.

• *Натуральная медово-овсяная маска:* заварить кипятком овсяные хлопья, добавить в них немножко оливкового масла и меда. Наложить на лицо. Мед тем, у кого сосуды расположены близко к поверхности кожи, противопоказан. При жирной коже маску готовить без оливкового масла.

• *Увлажняющая натуральная маска из молока (сливок) и вареного картофеля:* маска готовится из размятого вареного картофеля с молоком (для жирной кожи) или сливками (для сухой кожи). Смесь должна быть теплой.

• *Домашняя маска из толокна для любого типа кожи:* 2 ст. л. толокна залить 100 мл горячего молока и добавить 10-20 капель оливкового масла. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

• *Травяная успокаивающая маска для любого типа кожи:* взять по 1 ч. л. сухих трав — ромашки аптечной, подорожника и мяты. Смешать травы, залить их стаканом крутого кипятка и варить на слабом огне 10-15 минут, затем процедить и добавить, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Маску нанести на кожу лица, предварительно смазав его питательным кремом, оставить на 20 минут, а затем смыть водой комнатной температуры, после чего лицо вновь смазать питательным кремом.

• *Маска из овсяных хлопьев и молока для любой кожи:* 2-3 ст. ложки овсяных или пшеничных хлопьев залить горячим молоком. Остывшую массу нанести на лицо на 15-20 минут, смыть прохладной водой.

• *Маска из куркумы от морщин налице:* взять 2-3 ст. л. молотой куркумы, 1 ч. л. сливок и 1 ч. л. меда. Все перемешать до однородной массы. Нанести на лицо на 5-10 мин. Смыть водой.

• *Лифтинг-маска из пивных дрожжей:* взять 2-3 ст. л. пивных дрожжей, залить молоком до состояния густой сметаны, нанести на лицо на 15-20 мин, смыть водой комнатной температуры. Если кожа жирная — нужно вместо молока взять перекись водорода. Такую маску полезно делать при увядающей коже 2-3 раза в неделю.

• *Маска на меду и рыбьем жире для сухой кожи:* в равных пропорциях взять мед и рыбий жир (продается в аптеке), хорошо перемешать. Тонким слоем нанести на лицо, шею, тыльную сторону ладоней на 15-20 мин. После маски исчезают морщины и пигментные пятна, ею «лечатся» юношеские проблемы на лице, кожа начинает «светиться». Маска хороша для любого возраста — от 16 лет и до старости. Если у вас нет аллергии на указанные продукты, молодейте на здоровье.

• *Маска из свежесвыжатого яблочного сока и яичного желтка для любой кожи:* к столовой ложке свежесвыжатого яблочного сока добавить половину яичного желтка и немного муки или крахмала. Наложить маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

*Пары можжевельниковых отваров и настоев оказывают смягчающее и противовоспалительное действие на органы дыхания, снимают стресс, укрепляют нервную систему, повышают жизненную активность.*

- *Омолаживающая маска из икры*: один сырой желток смешать с половиной чайной ложки икры. Можно взять красную или черную, соленую или сырую. Размять все вместе и наложить на лицо на 10 минут, смыть теплой водой.

## МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС

Баня позволяет эффективно ухаживать не только за кожей, но и за волосами. Оптимальный вариант — нанести на вымытые волосы специальную маску перед последним посещением парилки. Эффект от маски под воздействием высокой температуры усилится в несколько раз. Маски для волос лучше наносить не после выхода из бани, а перед заходом в парную. Нанесите маску и наденьте банную шапочку.

- *Маска от выпадения волос*.

*Во время пребывания в парной резко ускоряются обменные процессы организма, уничтожаются болезнетворные бактерии и грибки.*

Смешайте три столовые ложки репейного масла и две столовые ложки меда. Нанесите смесь на чистые волосы и через 20 минут смойте ее с помощью шампуня.

- *Маска для блеска волос*. Смешайте 3 столовые ложки майонеза с растертым зубчиком чеснока и нанесите на чистые волосы на время нахождения в парилке, затем смойте шампунем.

- *Питательный крем для волос*. Смесь из 3 столовых ложек касторового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. глицерина, 1/2 столовой ложки репейного масла, 1 ч. л. шампуня наносят на 30 мин. Восстанавливает блеск волос.

- *Маска быстрого действия, придающая волосам блеск*. Смешать 1 яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. глицерина. Эту смесь втирать в кожу головы.

- *Медовый крем*. Соединить 1 яйцо, 1 ч. л. меда, 2 ч. л. оливкового масла. Смыть водой через 15 мин после нанесения.

- *Овсяная маска*. Смешать 1 часть размоченных овсяных хлопьев и 1 часть сметаны. Нанести на 15 мин, смыть.

- *Маска из яиц и дрожжей*. Смесь из 1 яичного желтка, 1 столовой ложки пивных дрожжей, 1 ч. л. подсолнечного масла наносится на 15 мин. Смыть водой или молоком.

• *Яблочная маска.* Измельчить 0,5 яблока, смешать с 1 ст. л. меда, 1 ч. л. аскорбиновой кислоты, 1 яичным желтком, 3 ст. л. растительного масла. Нанести на 30 мин. Смыть.

• *Маска из водорослей.* Такая маска имеет отбеливающий эффект. Перемешать 1 ст. л. сухих водорослей с 1 ст. л. творога. Нанести на 15 мин.

• *Картофельная маска.* Перед походом в баню сварите в мундире картофелину средней величины. Очистите ее от кожуры, разомните вилкой, смешайте с одной чайной ложкой сметаны или оливкового масла. Чтобы она не остыла, положите ее в полиэтиленовую баночку (стеклянные предметы в баню носить нельзя!) После первого или второго захода в парную или перед уходом домой, во время отдыха в раздевальном отделении, приготовленную массу наложите на 15 мин на нижние веки, возле внешних уголков глаз, а также вокруг рта. На верхние веки также на 15 мин положите два ватных тампона, смоченных крепко заваренным чаем или прохладным настоем ромашки. Расслабьтесь: закройте глаза, руки положите вдоль туловища.

Сняв тампоны, смойте прохладной водой маску из картофеля и на эти части лица наложите слой питательного крема.

К числу смягчающих масок относятся ланолиновая, майонезная, желтково-медово-масляная, парафино-масляная, сметанная, картофельная и многие другие. Их применяют при сухой и шелушащейся коже, а также при нормальной — как профилактическое средство.

*Ланолиновая маска.* Ланолин — 40 г, подсолнечное (кукурузное, оливковое, персиковое) масло — 20 г, бура — 1 г, вода — 80 г, окись цинка — 4 г, отдушка (цитраль) — 2-3 капли. Продолжительность воздействия 5 мин.

При наложении горячей масляной маски используют любое растительное масло: его нагревают и с помощью ватного тампона пропитывают кожу тонким слоем, накрывают лицо полотенцем и держат 15-20 мин.

*Соленая вода помогает от боли в суставах, при подагре, астме, при заболеваниях почек, такая вода улучшает проток Костей при переломах, приносит пользу при фурункулах и язвах.*

Маску накладывайте после того, как хорошо пропарились и обмыли кожу теплой водой (как только кожа начинает остывать).

После комплекса применяемых в бане средств кожа становится нежной, приобретает светло-розовый оттенок, в меру насыщается влагой, разглаживается, словом, молодеет.

- Перед заходом в парную можно проделать и такую гигиеническую процедуру (особенно она полезна тем, у кого имеются угри, расширенные поры, шероховатости на коже): смешайте в пропорции 1:1 мелкую поваренную соль с питьевой содой и слегка нанесите на кожу; после парной смойте смесь теплой водой. Ваша кожа стала более гладкой.

На лице эту процедуру выполняют так: после того как вы попарились и вымылись, возьмите по половине чайной ложки мелкой поваренной соли и питьевой соды и разведите в столовой ложке мыльной воды. Затем, обернув палец марлей, смоченной в 3%-ном растворе перекиси водорода, круговыми движениями втирайте смесь в места образования черных угрей, а заодно легонько массируйте все лицо. Через 2-3 мин умойтесь теплой, а затем холодной водой.

## БАННЫЕ МАСКИ ДЛЯ ТЕЛА

- Смешайте 5 ст. л. свежего виноградного сока с чайной ложкой жидкого меда и двумя чайными ложками любого крема. Эта маска способна убрать жировые отложения и избавить вас от целлюлита.

*Нельзя злоупотреблять длительным пребыванием в парилке. Правильнее поступает тот, кто заходит в парилку чаще, но всего на 3 минуты. Выйдя из парилки в теплое помещение, вы продолжаете сильно потеть с большой потерей влаги.*

*Стоит иметь в виду, что при лежании почки выводят больше воды, чем когда вы сидите или стоите.*

- Чтобы кожа стала мягче и эластичнее, смешайте 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда и сок 1/2 лимона. Нанесите на кожу и смойте через 10 минут.

- *Сливочно-соляная.* Сливки или сметану (200-300 г) перемешать с солью (250 г), но так, чтобы соль не растворилась.

Эта маска представляет собой также отличный скраб для тела.

Наносится массажными движениями в перерыве между заходами в парную. Живот растирают по часовой стрелке. Маску держат 15 мин, перед новым заходом в парилку смывают теплой водой.

- *Медово-соляная.* Перемешать 100 г меда и 150 г соли. С этой маской заходят в парную. 10 мин достаточно, чтобы массажными движениями усилить открытие пор.

- *Редька с медом.* Черную редьку трут на мелкой терке и отжимают сок. Затем его смешивают с таким же количеством меда. При заходе в парную эта маска многократно усиливает потоотделение.

- *Редька со скипидаром.* В сок редьки добавить чайную ложку скипидара. Натереть тело перед заходом в парную.

- *Обмазывание медом.* Это замечательная омолаживающая, питающая и очищающая кожу процедура. После нее кожа становится бархатистой, приятной,

Если у вас аллергия на мед — делать такую процедуру нельзя. Возьмите немножко именно того меда, которым вы собираетесь делать обмазывание, и нанесите на локтевой сгиб. Подождите минут 15, обычно достаточно 3-5 минут. Если возникли жжение, зуд или другие неприятные реакции — ваш организм не приемлет этот сорт меда.

Если у вас — чаще всего такое встречается на лице — капиллярная сетка расположена близко к поверхности кожи, медовые маски и обертывания делать нельзя. Если капилляры близко к коже только на лице, можно попробовать делать обертывания (обмазывания), избегая кожи лица.

Мед — продукт, не переносящий нагревания свыше 40 °С. Поэтому пить горячий чай с медом — просто тратить продукт понапрасну. В бане же температура намного выше 40 градусов. Часто она доходит до 70-80, а то и 100-120 °С. В такой температуре мед, соединяясь с выделениями организма, образует довольно ядовитое соединение. Поэтому намазываться, медом можно только в предбаннике или в остывшей бане.

Мед впитывается кожей и влияет на сосуды, вызывая их очистку. Глубина проникновения меда может достигать 2-3 см. В связи с этим после любых масштабных медовых процедур сле-

дует выпить стакан травяного чая, а в течение последующих суток — до 1,5 литра простой воды.

*Как проводить медовое обертывание?*

Мед (если густой) можно разогреть на водяной бане, но не перегревать! Пусть он станет мягким, но не горячим! А можно чуть разбавить его теплой водой или остывшим травяным настоем. Лучше, чтобы мед постоял ночь, разбавляясь. Если мед жидкий, то можно не разбавлять.

На чистую разогретую кожу, в негорячем помещении, нанести тонким слоем мед, слегка массируя кожу круговыми движениями. Посидеть или походить — если первый раз — 5 минут, если уже не первый — минут 10-15, затем смыть теплой водой.

Количество повторов может достигать максимум трех раз. Но людям, имеющим проблемы с сосудами, не рекомендуется проводить такую процедуру дольше 10 минут и больше одного раза в неделю.

## БАННЫЕ ОТВАРЫ ДЛЯ УХОДА ЗА РЕСНИЦАМИ И БРОВЯМИ

Ресницы и брови — немаловажные детали лица. Они подчеркивают форму глаз. Иной раз красивые ресницы изменяют внешность до неузнаваемости, а тень, которую они отбрасывают, придает особенную глубину и красоту глазам.

Ресницы даны нам природой для того, чтобы защищать глаза, поэтому они сами нуждаются в постоянном уходе и защите.

- В бане рекомендуется смазывать ресницы касторовым маслом. Чистую щеточку для ресниц опустите в масло, дайте ему стечь и аккуратно расчешите ресницы. Если систематически продельвать эту процедуру, рост ресниц ускоряется, они приобретают блеск и становятся темнее.

- Брови рекомендуется смазывать масляным раствором перед посещением парной: льняного масла — 1/2 ч. л., касторового — 10-15 капель, камфорного — 1-2 капли.

Смазывание бровей этим раствором улучшает их рост, защищает брови от выпадения и обесцвечивания, предохраняет от неблагоприятного влияния солнца и ветра.

- Для усиления роста ресниц и бровей накладывайте на них в парной на 10-15 минут тонкий слой ваты, пропитанный подогретым миндальным или персиковым маслом.

- *Репейное масло для укрепления ресниц.* Купить в аптеке репейное масло, налить его в старый, хорошенько отмытый флакончик из-под туши для глаз, туда же выдавить 2-3 горошинки витамина А и хорошенько размешать щеточкой. Наносить эту смесь на ресницы каждый вечер.

Через пару месяцев ресницы становятся гуще и длиннее.

- Взять касторовое масло, репейное масло, сок алоэ в равных пропорциях, добавить витамины А и Е на масляной основе, перемешать и поместить в старый чистый тюбик от туши. Наносить эту смесь на ресницы каждый вечер.

*Потоотделение ускоряется, если выпить немного горячей воды с добавлением лимонного или клюквенного сока. Этот напиток полезен перед сеансом массажа, перед вторым и третьим заходом в парилку, а также во время короткого отдыха между сеансами.*

## УХОД ЗА ГЛАЗАМИ И КОЖЕЙ ВЕК

### ВАННОЧКИ ДЛЯ УХОДА ЗА ГЛАЗАМИ И КОЖЕЙ ВЕК

- *Ванночки с водой для предупреждения морщин у глаз:* набрать тазик воды, окунуть туда голову (область лица) и под водой открывать и закрывать глаза, кто сколько может.

- *Прохладные травяные ванночки для глаз для глазных мышц:* заварить календулу или ромашку (как для полоскания горла), остудить до комнатной температуры, налить в пиалку или небольшую глубокую тарелку, опустить глаза в воду и в этом отваре надо моргать глазом. Укрепляются сосуды и тренируются глазные мышцы.

### КОМПРЕССЫ ДЛЯ ГЛАЗ

- *Компресс для глаз из чая от отеков и мешков под глазами:* положить смоченные в заварке ватные тампоны на закрытые

глаза, держать несколько минут. Можно прикладывать использованные чайные пакетики.

- *Компресс для глаз от синяков из мочи:* на ночь делать компресс для глаз из собственной мочи. Смочить ватные тампоны в моче, положить на глаза на 10-15 мин.

- *Компресс для глаз из отвара петрушки:* смочить ватные тампоны отваром петрушки, а после компресса нанести крем или гель для век. Этот натуральный компресс для глаз значительно уменьшает отечность век, синяки, успокаивает.

## ПРОМЫВАНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

- *Промывание глаз раствором борной кислоты:* 1 ч. л. борной кислоты на 1 стакан кипяченой воды.

- *Промывание глаз отваром липы:* 1 ст. л. цветков липы на 200 мл кипяченой воды. Цветы липы заварить стаканом кипятка, затем охладить, процедить и этим раствором промывать глаза.

*Если цель посещения парной — свежеприготовленный цитрусовый сок. Он хорошо очищает кровь и лимфу, тем самым продолжая очистительный процесс, начавшийся еще в парилке.*

*Можно пить и другие овощные и фруктовые соки.*

- *Промывание глаз отваром бузины:* 1 ст. л. бузины, 200 мл кипяченой воды. Столовую ложку бузины заварить стаканом кипятка, затем остудить, процедить и промыть глаза.

- *Промывание глаз отваром ромашки:* 1 ст. л. цветов ромашки, 200 мл кипяченой воды. Столовую ложку цветов ромашки

заварить стаканом кипятка, затем остудить, процедить и промыть глаза.

- *Промывание глаз отваром петрушки:* 1 ст. л. зелени петрушки, 200 мл кипяченой воды. Столовую ложку зелени петрушки заварить стаканом кипятка, затем остудить, процедить и промыть глаза. Отвар придает блеск глазам, снимает раздражение и устраняет отеки под глазами.

- *Промывание глаз медом и отваром чистотела:* на ночь в каждый глаз закапать по капельке жидкого меда. Утром промыть отваром чистотела. Эту процедуру делать 2 раза в неделю. Для приготовления отвара нужно буквально 4-5 листоч-

ков на стакан кипятка, настоять час — и готово. Отвар долго хранится в холодильнике. Стакана хватит на месяц.

- *Промывание глаз отваром укропа*: 1 ст. л. зелени укропа, 200 мл кипяченой воды. Столовую ложку зелени укропа заварить стаканом кипятка, затем остудить, процедить и промыть глаза. Этот отвар также устраняет отеки под глазами, снимает раздражение.

- *Промывание глаз отваром календулы*: заварить 1 ст. л. цветков календулы стаканом кипятка. Часа через 2-3 нужно обязательно настой процедить.

## САМОМАССАЖ ДЛЯ КОЖИ ВЕК

- *Ногтевой массаж век*: слегка отрешенными ногтями, на чистом лице, очень чистыми руками делать покалывающие движения, как будто вы попеременно стучите по столу ноготками — попробуйте на столе, а потом уже на веках и вокруг глаз. Очень стимулирует, заставляет кожу работать. 5-7-минутный ногтевой массаж на веках снимет усталость глаз.

## РЕЦЕПТЫ КРЕМОВ ДЛЯ ВЕК

- *Натуральное оливковое масло и витамины для ухода за кожей глаз*: в оливковое масло добавить витамины А и Е в масле. Наносить небольшое количество круговыми движениями, излишки снять салфеткой через 10 минут.

- *Натуральный смягчающий крем для век из сливочного и касторового масла с добавлением отвара трав*: взять 25 г сливочного масла, добавить 10 мл водного настоя ромашки и липового цвета и 5 мл касторового масла, все тщательно растереть. Нанести утром на влажную кожу, а вечером — слегка вбивая влажным (намоченным в водном настое ромашки и липового цвета) ватным тампоном. Крем держать в холодильнике.

- *Аевит, масло зародышей пшеницы для ухода за кожей век в домашних условиях*: на ночь наносить аевит на кожу вокруг глаз. Чередовать с маслом зародышей пшеницы. Делать 1 раз в неделю. Очень хорошо на кожу вокруг глаз наносить масло шиповника или камфорное.

- *Камфорный крем для кожи вокруг глаз*: взять 50 мл расплавленного на водяной бане несоленого жира (нутряного свиного) и 50 мл камфорного масла, смешать и перелить в баночку. Два раза в неделю смазывать этим кремом кожу перед сном.

- *Крем под глаза на основе витаминного и касторового масла*: хорошо сохраняет жировой и водный баланс кожи, ее эластичность, улучшает кровоснабжение. Оказывает сглаживающее и оживляющее воздействие. Рецепт маски: смешать 50 г касторового масла и 10 г витамина Е (в масле). Они продаются в аптеке. В летнее время касторовое масло можно заменить оливковым или кукурузным. Наносить на веки и под глаза на ночь, излишек снять косметической салфеткой. Можно применять ежедневно.

### ТРАВЯНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ВЕК

- *Маска для глаз из сырого картофеля*: быстро очистить картофелину, пропустить через комбайн или натереть на терке, разделить на две части, завернуть в марлю и наложить на веки на 15-20 минут. Затем смыть прохладной водой, чаем или настоем ромашки. Если не хочется возиться с теркой, можно просто нарезать картофель на круглые тонкие дольки и обложить ими веки.

- *Натуральная маска от морщинок под глазами из картофеля и сливок*: тертый сырой картофель смешать со сливками, прилечь и нанести смесь на нижние веки. А на верхние положить тампоны, смоченные крепким чаем. Уже через 15 минут глаза заблестят, а кожа станет удивительно гладкой и молодой.

- *Маска от синяков под глазами из белого хлеба с молоком*: мякиш белого хлеба смешать с молоком, через 5 мин нанести под глаза на 15 мин, делать через день.

- *Маски для кожи век из петрушки*:

- Смешать 2 ч. л. сметаны с 1 ч. л. растертой петрушки. Смесь накладывать на 20-30 минут, затем смыть холодной водой. Применяют при отечности век.

- Маска с корнями петрушки. Корни петрушки пропускают через мясорубку или измельчают на мелкой терке. Кашицу

накладывать на глаза на 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Применяют при отечности век.

— Настой зелени петрушки. 1 ст. л. зелени петрушки залить 200 мл кипятка. Когда температура настоя снизится до комнатной, процедить его через марлю, пропитать им ватный тампон и прикладывать к глазам на 10 минут. Применяют при отечности и покраснении век.

— Отвар из петрушки. 50 г зелени петрушки залить 500 мл воды, кипятить 15 минут, затем процедить. Ватные тампоны окунают в теплый отвар и прикладывают к закрытым глазам на 1-2 минуты. Тампон должен прикрывать глаза от бровей до скуловой кости. Процедуру повторить 3-4 раза, смачивая тампоны в теплом отваре. В конце процедуры надо сделать холодный компресс, кожу подсушить и нанести жирный крем. Эта процедура оказывает очень хорошее успокаивающее, освежающее действие на воспаленные глаза.

• *Натуральная маска от морщин под глазами:* 50 мл оливкового масла смешать с 10 мл масляного раствора витамина Е и каждый вечер вбивать смесь подушечками пальцев в кожу вокруг глаз в течение 5 мин. Затем тщательно удалять излишки масла бумажной салфеткой.

• *Маска для уставших глаз из виноградного сока:* полезно питать глаза виноградным соком. Разрезать виноградку и провести по нижнему веку глаза. Глаз получает натуральное питание.

• *Маска из картофеля и петрушки от морщин под глазами:* запарить половинку натертой вареной картофелины отваром петрушки и чуть капнуть растительного масла, выложить все это на кусочки марли и положить маску на глаза на полчаса перед сном.

• *Травяное масло для век от морщин:* взять по 1 ч. ложке сухих трав: лопух, календулу, мяту. Смесь трав залить 50-100 мл

*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 рекомендуется как в качестве превосходного средства для утоления жажды, так и в качестве профилактики для поддержания сердечной деятельности.*

оливкового масла. Настаивать травы на масле 7 дней в темном месте. Процедить готовое травяное масло. Смазывать этим маслом веки за 2-3 часа до сна. Держать 5-10 мин, потом промокнуть салфеткой излишки масла.

- *Натуральная желтково-медовая маска для сухой кожи вокруг глаз:* взять 1 желток и 1 ч. ложку меда. Нанести на веки на 10 минут.

- *Тибетская маска от морщин:* приготовить крем — взбить 3 сырых белка с 15 г оливкового масла и столовой ложкой отвара лавровых листьев. Для этого 5 листиков залить 300 мл кипятка и на небольшом огне варить 10 минут. Добавить 10 г жженных квасцов (продаются в аптеке). Тщательно перемешать весь состав до получения однородной массы. Из куса фланели вырезать маску для лица, оставив отверстия для глаз, носа и рта. Приготовленным кремом пропитать подготовленную ткань. Положить маску на лицо и оставить на ночь.

Если морщины расположены локально (например, «гусиные лапки» вокруг глаз), то можно сделать маску только на эти участки.

## УХОД ЗА ГУБАМИ

### МАСКИ ДЛЯ ГУБ

- *Маска для губ от трещин на губах:* смесь оливкового масла и морковного сока нанести на губы, пропорция 1:1.

- *Натуральное средство для красоты и сочности губ:* для того чтобы губы стали красивыми, нужно купить в аптеке крем «Радевит». Намазать губы толстым слоем крема «Радевит». Походить так минут 10-15 — потом излишки крема удалить. Сутки губы будут смотреться очень эффектно даже без помады. Крем «Радевит» — это витамины А, Д и Е.

### БАЛЬЗАМЫ И БЛЕСК ДЛЯ ГУБ

- *Воск, миндальное масло, масло какао, витамины:* на водяной бане растопить кусочек пчелиного воска (1 часть), миндальное масло или любое другое жидкое (2 части), масло какао (2 ча-

сти), 2 капсулы витамина Е. Можно без эфирных масел. Консистенция проверяется во время приготовления следующим образом: обмакнуть в смесь деревянную палочку и капнуть на руку, подождать несколько секунд, когда капелька застынет, растереть на руке. Если слишком жидко, добавить еще кусочек воска и твердого масла. Если смесь слишком густая, добавить жидкое масло.

Разлить в баночки. Для этого очень удобны маленькие баночки из-под пробников кремов. Можно носить с собой и пользоваться как обычной гигиенической помадой. Бальзам не только смягчает губы, но и придает им красивый блеск.

• *Блеск для губ:* столовую ложку вазелина смешать с тремя каплями масла мяты. Наносить на губы. Можно также в эту смесь добавить маленький кусочек вашей любимой помады.

## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

### ДОМАШНИЕ ШАМПУНИ, БАЛЬЗАМЫ И ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ВОЛОС

Конечно, домашние шампуни не имеют такого товарного вида, как фирменные, однако у них есть и целый ряд серьезных преимуществ. Во-первых, вы точно знаете, какие компоненты в них использованы, тогда как, покупая красивый флакон с полупрозрачной жидкостью, вы, по сути, приобретаете «кота в мешке». Даже если после первого применения шампунь вам понравится, никто не знает, как отразятся химические добавки (которые обязательно присутствуют в большинстве шампуней) на состоянии ваших волос.

Шампунь с ромом. 2 желтка, 2 десертные ложки льняного масла, 2 десертные ложки рома.

Тщательно перемешать все составляющие. Смазать

*Посещая русскую парную, можно избавиться от контрактур, растяжений, геморроя, болезней кровеносных сосудов, подагры, нефрита и цистита, невритов. Благодаря тому, что баня активизирует деятельность всех без исключения органов и систем, ее посещение является прекрасным средством очищения организма, воспользоваться которым может любой, кому данная процедура не противопоказана.*

*Горячий пар русской бани помогает тренировать кожу, постепенно улучшая функции сальных желез. В результате этого повышается упругость кожи и исчезают мелкие морщинки. Кожа становится не только внешне привлекательной, она здоровеет, улучшаются ее физиологические свойства.*

волосы, выдержать 1 час. Смыть. Будет полезен людям с сухими волосами, а также поможет избавиться от перхоти.

*Яичный шампунь. 2 желтка, 1 стакан теплой воды.*

Взбивают миксером или веселкой. Волосы тщательно смазывают, выдерживают один час. Голову желательно тепло укутать махровым полотенцем. Затем хорошо промывают волосы теплой водой.

*Тонизирующий шампунь. 1/2 стакана сушеных листьев лопуха, 1/2 стакана сушеной крапивы, 1 л воды.*

Траву сутки вымачивают. Настой доводят до кипения, кипятят в течение 5-7 минут, затем переливают в керамическую посуду и настаивают под крышкой 30-40 минут.

*Желатиновый шампунь. 1 яйцо, 1 ст. л. желатина в порошке, 1 ложка любого мягкого шампуня.*

Яйцо тщательно перемешивают с желатином до однородной массы, которую разводят небольшим количеством шампуня. Смесь наносят на волосы, выдерживают 15-20 минут, смывают теплой проточной водой.

Улучшает вид волос, делает их гуще.

**Моющие бальзамы для волос**

*• 1 яйцо, 2 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. любого мягкого шампуня.*

В хорошо прогретой глиняной посуде смешать масло и уксус, добавить яйцо, тщательно взбить, добавить шампунь. Размешать, нанести на волосы и кожу головы. Обернуть голову теплым полотенцем, подержать ее над паром, затем смыть.

Делает волосы блестящими, мягкими, густыми, лучше поддающимися укладке.

*• 1 яйцо, 1 ч. л. меда, 2 ч. л. оливкового масла, 3 ст. л. любого мягкого шампуня.*

В хорошо прогретой глиняной посуде смешать масло и мед, добавить яйцо, тщательно взбить, добавить шампунь. Размешать, нанести на волосы и кожу головы. Помассировать, держать 15 минут, затем смыть теплой водой.

- *1 яйцо, 2 ст. л. коньяка, 3 ст. л. шампуня.*

В хорошо прогретой глиняной посуде все смешать, тщательно взбить. Нанести смесь на волосы и кожу головы, помассировать. Держать 15 минут, затем смыть теплой водой.

- *1 луковица среднего размера, 1/2 стакана рома, 3 ст. л. шампуня.*

Луковицу мелко нарезать, положить в хорошо прогретую глиняную посуду, залить ромом и настаивать сутки. Вынуть лук, добавить шампунь. Размешать, нанести на волосы и кожу головы, помассировать. Держать 15 минут, затем смыть теплой водой. Хорошее средство при выпадении волос.

## **УХОД ЗА НОГАМИ**

### **ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ**

- *Мятная ванночка для ног:* заварить мяту и сделать ванночку для ног на 20 минут. После ванны пяточки обработать пензой или скрабом. Нанести крем или маску.

- *Ванночка для размягчения кожи ног:* настругать немного туалетного мыла (или взять немного жидкого мыла), 1 ч. л. нашатырного спирта, 1 ч. л. пищевой соды. Все растворить в тазике с теплой водой. Держать ноги в такой ванночке 15 минут. После вытереть насухо и потереть пемзой или пилкой для ног.

## **УХОД ЗА РУКАМИ**

### **ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ**

- *Ванночки для укрепления ногтей с морской солью:* через день делать ванночки с натуральной морской солью (без всяких добавок). На 200 мл теплой воды положить 1 ст. ложку соли (с горкой).

*Баннные процедуры тренируют сердечно-сосудистую систему, укрепляют органы дыхания, способствуют нормализации кровяного давления, помогают при лечении травм, вывихов, растяжений, болезни почек, отложении солей.*

- *Домашние ванночки из овсяной муки и молока:* взять глубокую чашку, в которой свободно умещались бы кисти рук, и налить горячую кипяченую воду. Добавить овсяной муки, влить немного молока, но чтобы консистенция

оставалась вязкой, и опустить руки. В принципе, даже пяти минут достаточно, чтобы смягчить и увлажнить кожу, но для идеального результата нужно 20 мин. И обязательно после этой процедуры нанести крем для рук.

- *Домашняя ванночка для рук из отвара картофеля:* слить немного несоленого отвара. Когда он достаточно остынет и станет теплым, опустить в него кисти рук. Кожа будет мягкой и бархатистой. В холодное время года это стоит делать регулярно.

- *Оливковое масло от заусениц:* если слоются ногти и появились заусеницы, опустите ногти в теплое оливковое масло минимум на 30 минут.

- *Домашний уход за руками и ногтями с помощью оливкового масла и лимонного сока:* за руками можно ухаживать с помощью горячего оливкового масла. Подержать в нем ногти, смазать кожу рук, промокнуть салфеткой излишки, сверху намазать лимонным соком. Ополоснуть прохладной водой.

- *Натуральная глиняная ванночка для рук и ногтей:* в глиняную воду опустить обе руки (развести глину, лучше белую, в глубокой тарелке), можно добавить горсть морской соли или обычной, также можно горчицу и 1 ст. л. лимонного сока. Держать 15 мин. Делает кожу более эластичной и мягкой, дезинфицирует при маникюре.

## МАССАЖ В БАНЕ



Трудно придумать более гармоничное сочетание, чем парная, душ и массаж. Судите сами: для полноценного массажа необходимо хорошо расслабленное разогретое тело — это лучшая гарантия от микротравм и подобных «неожиданностей». С другой стороны, после хорошего массажа ни в коем случае нельзя охлаждаться, а вот смыть с себя пот и отслоившуюся пленку (ороговетшие частицы кожи) нужно обязательно.

К тому же и баня, и массаж относятся к средствам глубокой проработки организма, когда активизируются его основные системы, раскрываются разблокированные каналы. Они прекрасно дополняют друг друга и усиливают.

Организм современного человека поставлен в такие условия существования, при которых его естественные формы функционирования сильно осложнены. Абсолютно недостаточно стимулируется ток крови и лимфы, как следствие — слабый тонус мышц и сухожилий. Специфичные и зачастую однообразные схемы напряжения и расслабления способствуют деформации костяка, в особенности позвоночного столба. Все это ведет к формированию различных патологий как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Во всех этих случаях очень хорошо помогает массаж. Он стимулирует ток крови и лимфы, повышает тонус мышц и сухожилий, устраняет факторы, ведущие к образованию патологий, создает условия для возвращения костяку его естественного состояния. Массаж значительно эффективнее снимает усталость, чем сон, возвращая при этом организму тот режим работы его систем, при котором человек чувствует себя лучше всего.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МАССАЖА

Профилактическим называется тот массаж, который направлен не на решение какой-то частной проблемы, а на возвращение организма в то состояние, когда все его системы работают ритмично. Для этого массажа легче всего будет воспользоваться такими приемами, как поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы, активные, пассивные движения и движения с сопротивлением.

Такой массаж можно производить также и в режиме самомассажа по массажным линиям (рис. 1). Этот вариант имеет свои достоинства и свои недостатки. К недостаткам относится то, что глубина проработки уступает глубине проработки при обычном массаже вследствие определенного неудобства, недоступности каких-то частей тела. Безусловным же плюсом можно считать тот факт, что этот способ доступен независимо от присутствия вашего массажиста.

Для начала опишем основные массажные приемы (рис. 2).

Поглаживание. Применяется в начале и в конце массажа, а также во время перехода от одного массажного приема к другому; успокаивает нервы, нормализует ток крови и лимфы, открывает потовые и сальные протоки кожи. Поглаживание про-

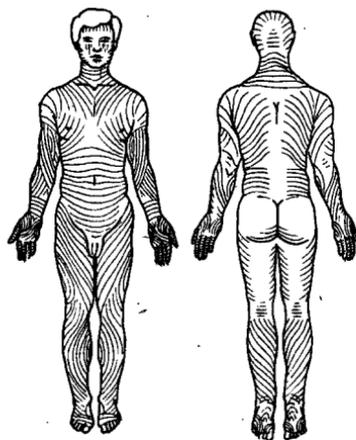
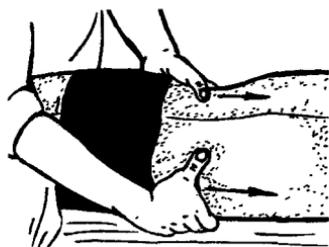
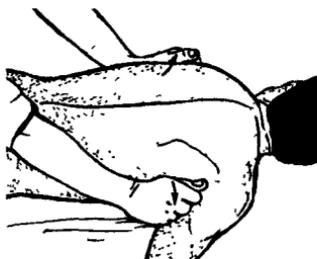


Рис. 1. Основные массажные линии

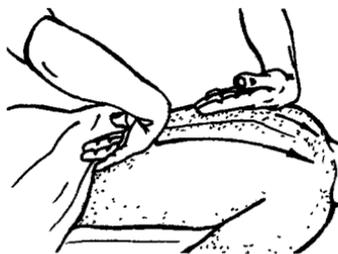


а

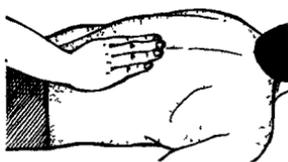


б

Обхватывающее поглаживание до ближайшего лимфатического узла



Поглаживание двумя руками



а



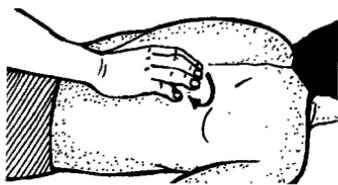
б



в

Прямолинейное растирание подушечками пальцев

**Рис. 2 (начало). Основные приемы массажа**



а



б

### Круговое растирание подушечками пальцев



а



б

### Круговые движения



а



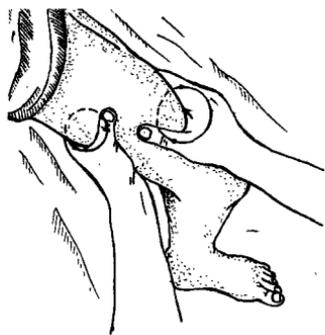
б



в

### Похлопывание

Рис. 2 (продолжение). Основные приемы массажа



Разминание



Поколачивание

**Рис. 2 (окончание). Основные приемы массажа**

изводится расслабленной ладонью, скользящими движениями, с большим упором на основание ладони и на пальцы, или тыльной стороной ладони.

При применении этой техники имеет значение, одной или двумя руками производится поглаживание или оно выполняется попеременно той и другой рукой. Важно и то, как выполняется поглаживание: прямыми, круговыми или зигзагообразными движениями.

*Поглаживание одной рукой* чаще всего выполняют на области предплечья. Важный момент: при поглаживании нужно правильно распределять усилия. Вначале сила нажатия невелика, затем увеличивается и в конце массажного движения ослабевает. Поглаживающие движения нужно проводить очень медленно. Надо следить за тем, чтобы рука массажиста была расслаблена, подушечки всех пальцев плотно прилегали к массируемой области. При поглаживании одной рукой все пальцы прижимаются друг к другу. При *попеременном* поглаживании большие пальцы отведены в стороны, остальные сомкнуты. Прием чаще всего выполняют при массаже бедер, ног. При этом большой палец правой руки располагают на наружной части массируемого участка, а большой палец левой, соответственно, на внутренней. При выполнении попеременного поглаживания первой вступает правая рука.

При *поглаживании с отягощением* левую (условно пассивную) кисть помещают на правую, рабочую. Можно просто обхватить левой рукой запястье правой. Если руки у массажиста

*Если у вас на коже есть расширенные сосуды, то баня вам противопоказана. Эти сосуды утратили способность сужаться, поэтому, чтобы они не расширились еще больше, нужно избегать всего того, что может активизировать кровоснабжение кожи.*

слабые, это позволяет увеличить силу давления на массируемую область. Если массируются ноги или бедра, прием начинают с правой части тела и массируют правой рукой. Затем переходят к левой половине, где рабочей становится уже левая рука.

При *круговых поглаживаниях* большой палец несколько отведен в сторону. Правой рукой выполняются движения по часовой стрелке, левой — против. Особый прием поглаживания — *восьмерка*. Это разновидность круговых поглаживаний одновременно двумя руками.

Иногда применяют *поглаживания тыльной стороной ладони*. Рабочая часть — фаланги полусогнутых пальцев. Прием выполняется, когда необходима усиленная и более глубокая проработка массируемой области. Иногда поглаживание выполняют не всей кистью, а одними лишь пальцами. Применяют в основном на пальцах, кистях, стопах.

Произведите 5-7 поглаживаний, и вы почувствуете, как тело откликается — расслабляется, раскрывается навстречу заботливым рукам.

**Выжимание.** Этот прием производится ребром ладони, пальцами, кулаком и даже предплечьем. Выжимание производится поперек массируемой мышцы и воздействует одновременно на мышцу, кровеносные сосуды, кожу и подкожный слой.

При выполнении этого приема обратите внимание на цвет массируемого участка тела. Он сначала побледнеет, а затем покраснеет. Вначале происходит отток застоявшейся крови — и участок бледнеет, а затем происходит наполнение свежей, богатой кислородом и питательными веществами кровью — и участок краснеет. При этом усиливается тонус мышц, они согреваются. Этот прием хорошо подготавливает мышцы к физической нагрузке.

При выжимании ребром ладони руку устанавливают поперек массируемой мышцы. Направление движения — к ближайшим лимфоузлам. Непосредственно на области лимфоузлов массаж не производится. Исключение составляет особый вид лечебного мас-

сажа, который может выполнять только высококвалифицированный специалист с медицинским образованием.

При *выжимании кистью* большой палец плотно прижимают к указательному, а ладонь располагают поперек мышцы. Основная рабочая часть — подушечка большого пальца. Остальные пальцы и ладонь — вспомогательные.

При *выжимании кулаком* старайтесь не отделять кулаки друг от друга. Это один из самых простых и популярных приемов, поэтому его чаще всего выполняют во время банного массажа.

Выжимание относится к силовым приемам, поэтому вслед за ним нужно выполнить серию легких расслабляющих поглаживаний.

В бане на этот прием отводится до 30 % от общего времени массажа.

**Растирание.** Это техника воздействия на ткани через кожу путем растяжения и смещения ее в разных направлениях. Воздействие оказывается не только на мышечные ткани, но и на костные, оно также помогает устранить патологические образования в суставах. Растирание производится подушечками пальцев, фалангами пальцев (при сжатом кулаке), гребнем кулака, основанием ладони. Можно производить растирание сукном, специальной рукавицей или полотняным полотенцем.

Как и в поглаживании, в растирании имеет значение, в каком направлении оно проводится, а также прямо, кругообразно или по спирали. Также бывает необходимо сделать растирание с отягощением: это когда та рука, которая растирает, отягощается второй рукой путем надавливания различной силы.

Растирание производят более энергично, чем поглаживание. Это хорошая гимнастика не только для кожи, но и для костей, суставов. Регулярное выполнение растираний устраняет ломкость костей, тугоподвижность суставов. Растирающие движения, в отличие от поглаживания, можно проводить в различных направлениях. Растирание выполняют не только в профилактических целях. Это довольно мощный лечебный прием. Полезнее всего растирание в сочетании с тепловыми процедурами, особенно с баней.

Если на коже имеются воспаленные участки, болезненные угри, прием можно проводить через ткань. Для растирания спины на массируемого можно просто надеть плотно прилегающую хлопчатобумажную майку.

*При растирании подушечками пальцев* рабочая рука опирается на подушечки слегка согнутых расслабленных пальцев (по виду напоминает паука). Согнув пальцы, тянут кожу немного на себя, разогнув — отпускают. Если какую-то часть тела нужно проработать круговыми движениями, описанные выше манипуляции производят правой рукой по часовой стрелке, левой — против. При растирании *двумя руками* правой рукой смещают кожу влево, левой — наоборот.

При растирании нужно следить за тем, чтобы пальцы были как бы приклеены к коже массируемого. Тогда кожа будет смещаться вслед за руками. Такое смещение свидетельствует о том, что прием выполнен правильно. Во время массажа нужно опираться основанием ладони на массируемую область. Иногда основание ладони используется не как опора, а как рабочая часть руки. Такой массаж выполняется, когда требуется глубокая, но мягкая проработка мышц.

Очень интересный прием — *пилообразное растирание*. Название говорит само за себя. Выполняется ребром ладони. При этом производятся характерные «пилящие» движения вперед-назад. Пиление выполняют или одновременно двумя руками (одна рука на себя, другая от себя), или одной рукой. Следите, чтобы кожа массируемой области смещалась вслед за ребром ладони.

На спине, ягодицах выполняют широкие круговые растирания основанием ладони. На кисти, стопе, небольших мышцах прием проводят, выполняя растирание отдельными пальцами.

При растирании очень важно найти «золотую середину». С одной стороны, надо прикладывать значительные усилия во время выполнения приема, с другой стороны, недопустимо появление боли при массаже. Опыт показывает, что начинающий

*Важно помнить, что с температурой в баню ходить нельзя, можно только при первых проявлениях простуды — насморке, кашле.*

*Противопоказана баня онкологическим больным, при бронхальной астме, ишемической болезни сердца и тяжелой форме гипертонии.*

массажист недооценивает силу своих рук. В результате — синяки, ссадины, кровоподтеки на коже. Этого нельзя допускать.

**Разминание.** Наиболее глубокая проработка происходит именно во время применения этого приема.

В отличие от предыдущих, этот прием прорабатывает не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Очень важно и то, что с

нервной системой массируемого происходит более глубокий контакт. Так, к примеру, медленное, ритмичное и глубокое разминание может привести к торможению ряда процессов в коре головного мозга, вплоть до наступления сна. Напротив же, беглое и быстрое разминание может активизировать работу всего организма. Эти нюансы обязательно нужно учитывать во время проведения процедур. Через воздействие на нервную систему этот прием оказывает влияние не только на кровеносную, но и на дыхательную систему, что усиливает комплексное воздействие на организм.

Разминание может производиться подушечками пальцев, основанием ладони, кулаками, но чаще всего оно производится с использованием одновременно пальцев и основания ладони, когда мышца как бы «вымешивается», как тесто. Траектории разминания также могут быть как

прямыми простыми, так и отягощенными (с надавливанием одной ладони на другую), и кольцевыми. Когда мышца обхватывается с двух

*Пихтовый и можжевельниковый веники обычно применяют в вечернее время, они способствуют хорошему сну.*

сторон.

При использовании этого приема важно следить за тем, чтобы пальцы не были напряжены. Нужно также избегать резких травмирующих движений. Этот способ массажа применяется только после поглаживания и растирания и в силу своей трудоемкости занимает не менее 50% всего времени массажа.

При разминании ткани захватываются, приподнимаются, смещаются, сдавливаются.

Наиболее популярные приемы — одинарное и двойное кольцевое разминание.

*Одинарное разминание* выполняется одновременно и пальцами и ладонью, плотно прилегающими к телу. Сначала мышцу обхватывают, затем сжимают и делают вращательные движения, перемещаясь на соседние участки. Иногда одинарное разминание выполняют согнутыми пальцами, однако делать этого не следует, так как можно травмировать кожу. Если нужно глубоко проработать мышцу, можно наложить на рабочую, правую, руку условно пассивную левую. Этот прием получил название «двойного грифа». Чтобы массаж не превратился в серию болезненных щипков, советуем и здесь выпрямлять (но не напрягать) пальцы рук.

*Двойное кольцевое разминание* выполняется двумя руками. При этом мышцу обхватывают поперек волокон (расстояние между двумя руками на длину или ширину кисти). Мышцу попеременно приподнимают и оттягивают, как бы передавая ее из одной руки в другую. Этот прием несколько напоминает приемы масляного массажа. Объединяет их и то, что руки от тела во время выполнения двойного кольцевого разминания не отрываются.

Еще один прием, довольно редко использующийся в традиционном европейском массаже, но популярный в восточном

*Банные процедуры расслабляют мышцы и уменьшают содержание в них молочной кислоты в два раза (именно молочная кислота образуется в мышцах во время тренировок и вызывает боль). Поэтому попариться после тренировки очень полезно.*

*Однако если занятия были слишком интенсивными, то сначала надо отдохнуть.*

масляном, — *разминание основания ладони*. Единственное отличие: массаж выполняется нижней частью основания ладони (тогда как в масляном массаже упор делается на массивную подушечку основания большого пальца). Это очень мягкий, но достаточно глубокий прием.

При отработке техники разминания нужно следить за тем, чтобы большой палец был отведен несколько в сторону, захват мышцы должен быть мягким, но плотным, мышцу следует приподнимать, несколько сгибая пальцы, смещение выполняются прямыми, но расслабленными пальцами. В дальнейшем нужно научиться приподнимать мышцу практически выпрямленными пальцами, стараясь, чтобы ладонь плотно прилегала к коже. Затем нужно научиться делать кистью *перекат*: мышца плотно прижимается всеми пальцами и ладонью, затем совершается «шагающее» движение вперед или в сторону основанием ладони и подушечкой основания большого пальца, пальцы тоже незаметно смещаются.

Кроме того, различают *поперечное и продольное* разминание. При выполнении первого руки располагают под углом 45 градусов друг к другу, кисти размещают поперек мышцы, большие пальцы, в отличие от предыдущих вариантов, можно не отставлять в стороны, зато локти должны быть максимально разведены. Мышца плотно захватывается, затем сдавливается и смещается, после чего возвращается на место. При этом ее нужно

посильнее прижать к кости. Направление движения — двумя руками на себя или одной на себя, другой — от себя.

Продольные разминания отличаются только тем, что выполняются вдоль мышцы. Если массаж выполняется правильно, мышцы как бы оживают, создается впечатление, что они сами по себе, змеясь и изгибаясь, перемещаются на теле.

Если нужно определить на теле болезненные участки, затвердения, разминание выполняют сначала только подушечками пальцев. Это своего рода тест на состояние мышечной ткани. Чтобы выполнить прием правильно, вспомните, как вы в детстве разминали пластилин. Подушечками всех пальцев нужно сдавливать мышцу (каждым пальцем отдельно) — это напоминает игру на пианино; пальцы должны перемещаться по телу очень плавно. Кисти рук расслаблены.

Помимо разминания, поглаживания, растирания и выжимания, во время выполнения которых руки непрерывно контактируют с кожей, в банном массаже широко применяются **ударные приемы**. Существуют три основных ударных приема: *поколачивание*, *похлопывание* и *рубление*.

**Поколачивание.** Этот прием применяется для тонизирования сильно затекших, «одеревенелых» участков тела. Для этого массирующий сжимает кулак и расслабленным кулаком наносит мягкие ритмичные удары. Контактной плоскостью кулака тут является нижний (мизинечный) торец. Само действие производится, в основном, за счет мышц кисти.

Обычно поколачивание выполняют, постепенно наращивая темп. Начинают спокойно, размеренно, заканчивают в темпе барабанной дроби. Классический способ выполнения приема — попеременно двумя руками, причем расстояние между расслабленными кулаками не должно превышать  $1/2$  ширины ладони массажиста.

**Рубление.** Прием, похожий на поколачивание, с той лишь разницей, что в нем воздействие оказывается не кулаком, а ребром ладони или несколькими выпрямленными пальцами.

Это один из самых сильных приемов. Положение ладони такое же, как при проведении приема «пиление». Чтобы сила удара была достаточной, кисть «рабочей» руки надо приподнять над массируемым участком примерно на ширину ладони

массажиста. Нужно добиться того, чтобы удар был сильным, но не болезненным, а кисть расслабленной.

При рублении 4 и 5 пальцами удар выполняется их подушечками, при этом раздается характерный «хлесткий» звук. Если последний отсутствует, значит, пальцы и кисти напряжены, встряхните ими несколько раз, стараясь максимально расслабить. Темп движений — от умеренного кочень высокому. Следите за дыханием, дышите ровно, через нос. Массажист не должен уставать или задыхаться. Верный признак того, что массаж выполняется правильно: массажист после сеанса чувствует не усталость, а прилив сил. Кисти при рублении пальцами приподнимают над кожей на высоту, равную длине ладони. Расстояние между руками — минимальное.

**Похлопывание.** Этот прием применяется в основном для активизации массируемого участка. Производится он ладонью, слегка согнутой так, чтобы в момент хлопка между ладонью и телом массируемого был воздух.

Такая форма руки получила название «ковш», этим же приемом пользуются при выполнении масляного массажа. Есть и другой способ выполнения этого приема — «коробочка». При этом пальцы согнуты в расслабленный кулак, большой палец прижат к указательному, рабочая поверхность — основание ладони и тыльная сторона полусогнутых пальцев кулака. При этом воздушная подушка, образующаяся при похлопывании «ковшом», лучше смягчает удар, чем «коробочка». И в том и в другом случае кисти максимально расслаблены, удары выполняют попеременно двумя руками, постепенно ускоряя темп.

Ударные приемы устраняют застойные явления, хорошо прорабатывают мышцы. Чаще всего их применяют во время спортивного массажа.

Чтобы глубоко проработать мышцы, их надо как следует расслабить. Для этой цели выполняются **вибрационные приемы**, включающие в себя *потряхивание* и *вибрацию*. При их выполнении происходит равномерное распределение межтканевой жидкости, улучшается отток лимфы, венозной крови. Сила, с которой выполняются вибрационные приемы, зависит от поставленной массажистом цели. Если нужен успокаивающий массаж, движения должны быть легкими; если тонизирующий или возбуждающий — силу движений следует увеличить.

**Потряхивание.** Выполняется при абсолютно расслабленной массируемой мышце. При выполнении потряхивания мышца захватывается максимально мягко, хотя и крепко. Встряхивается как можно с большей частотой колебаний. Оттягивать мышцу при этом нужно не слишком сильно, чтобы избежать микротравм (гематом и пр.).

Потряхивание выполняют при помощи мизинца и большого пальца, остальные пальцы расслаблены. Напротив, во время масляного массажа мышцы потряхивают двумя плотно лежащими на массируемом участке руками с разведенными в стороны большими пальцами (последние касаются друг друга). Можно выполнять прием и просто свободно лежащей рукой со слегка разведенными пальцами. При этом амплитуда движений из стороны в сторону не очень большая, а частота движений — максимальная.

**Вибрация.** Может выполняться как пальцами или ладонью, так и внутренней стороной кулака. При вибрации ладонью также необходимо оставлять «воздушную подушку» между рукой и массируемой областью.

Этот прием применяется, в основном, в конце массажа, поскольку способствует стабилизации работы кровеносной и лимфатической системы.

Вибрационные движения направлены прежде всего на глубинную проработку мышц. Они напоминают потряхивание, но выполняются с минимальной амплитудой, мышцы при правильном проведении приема должны мелко подрагивать.

Обычно выполняют последовательно серию вибрационных движений:

- вибрация кулаком;
- вибрация основанием (подушечкой на ладони) большого пальца;
- вибрация подушечкой среднего пальца.

Угол наклона рук к массируемой плоскости тоже можно ме-

*Ядреный и вместе с тем ласковый жар, которым славится отменно подготовленная русская баня, открывает и тщательно прочищает поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки — ведь только за одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова. Омертвевшие клетки, так называемый роговой слой, вытесняются новыми, растущими. Так баня помогает нашему самообновлению.*

нять. Прием выполняется как одной, так и двумя руками одновременно.

Массаж проводят по ходу тока крови в следующих направлениях:

— *руки*: от пальцев до локтей и подмышек (осторожно: под локтем и в подмышечной впадине расположены лимфатические узлы);

— *ноги*: массируют от пальцев к коленям и паховой области;

— *грудная клетка*: от центра в стороны;

— *спина*: от позвоночника в стороны;

— *поясница и крестец*: по направлению к паховым складкам;

— *шея*: от волосяного покрова вниз.

При успешно проведенном массаже тело должно сильно порозоветь, однако ни в коем случае на нем не должно оставаться багровых пятен и синяков.

**Противопоказания.** Не стоит производить массаж при болезнях и механических повреждениях кожи, при хирургических проблемах, при воспалительных процессах и лихорадочных состояниях, при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях вен. Ни в коем случае нельзя массировать родимые пятна и опухоли.

## ПОДГОТОВКА КОЖИ К МАССАЖУ

Для того чтобы точечный массаж (как и любой другой вид массажа), с эфирным маслом или без него, был эффективным, кожу нужно предварительно очистить. Дело в том, что на ее поверхности образуется плотный слой жирных кислот, которые уменьшают воздействие на акупунктурные точки.

*Дубовый веник хорош при гипертонии - во время его запаривания выделяются вещества, способные снизить артериальное давление. Настой из дубовых листьев оказывает полезное действие при различных кожных заболеваниях: золотухе, экземе, сыпи и при потливости ног.*

Для очищения жирной или нормальной кожи ватный тампон нужно смочить в растворе спирта (1 столовая ложка спирта на 4 столовые ложки кипяченой холодной воды) или в водке, разведенной с водой в пропорции 1:2.

Сухую кожу очищают марлевой салфеткой, смоченной в чистой воде (вот почему массаж с эфирными маслами наиболее эф-

фективен в бане, когда кожа как следует очистилась от выделений сальных желез).

Даже при точечном массаже необходимо вначале пройти тест на индивидуальную чувствительность к массажному маслу или массажной масляной композиции. При массировании больших участков кожи (например, спины, бедер) такой тест просто необходим. Чтобы проверить вашу чувствительность к маслу, нужно нанести небольшое его количество на внутреннюю поверхность локтевого сгиба и на запястье. Если не последует аллергической реакции, можно приступать к массажу. Идеальный вариант — двадцатичетырехчасовой тест, то есть в течение суток с вами не должно произойти ничего необычного. Если самочувствие нормальное, можно приступать к массажу. Вначале нужно использовать минимальное количество эфирных масел. Постепенно это количество можно увеличивать. В среднем расход эфирного масла на одну пунктурную зону может колебаться от 1 до 3-4 капель.

При проведении массажа нужно учитывать специфическое действие некоторых масел. Так, эфирное масло чабреца, розмарина, лимона может вызвать раздражение кожи; базилика и полыни — сердечную аритмию; цитрусовые масла — аллергические реакции кожи; масла базилика и можжевельника обладают таким мощным действием, что могут вызвать преждевременные схватки у беременных.

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ В БАНЕ

Для выполнения точечного массажа во время посещения бани достаточно знать всего лишь 10-15 основных точек и несложные правила работы с ними. Важно и то, что некоторые точки можно прорабатывать не только после парной, но и сидя на полке, во время банной процедуры. Правда, это касается лишь массажа точек, снимающих боль в поясничном отделе позвоночника и в суставах. Все остальные виды точечного масса-

*При самом скрупулезном анализе на горячем банном полке не обнаруживались болезнетворные бактерии. Даже после потока посетителей. Банный жар создает стерильность. Гибнут в этом жару и микробы на теле человека. Не успел еще помыться с мылом, как кожа уже очищена благодатным жаром.*

жа нужно проводить, как следует отдохнув после парной (не менее 20 минут).

Надавливать на точку можно не только пальцами, но и специальным стержнем с шаровидным наконечником. Для слабого воздействия нужен стержень с диаметром наконечника 6 мм, для сильного — 1-4 мм.

Во время проведения точечного массажа нельзя пить крепкий чай, кофе, употреблять острые и соленые блюда (а также за час до массажа и через час после выполнения массажа). Не рекомендуется сочетать точечный массаж с приемами ванны. Кроме того, нельзя употреблять алкогольные напитки.

#### **Противопоказания к проведению точечного массажа:**

*Если вы регулярно посещаете баню, зимой меньше будете болеть. Повышение температуры тела в условиях бани способствует выработке специального вещества, которое «действует» против гриппа и других простудных заболеваний.*

высокая температура тела при острых лихорадочных состояниях, при резких переменах атмосферного давления, при тяжелых болезнях сердца, почек, легких, в состоянии алкогольного опьянения (однако похмельный синдром при помощи точечного массажа снять можно), при болезнях крови, при беременности, в состоянии психического возбуждения, при на-

личии опухолей, в старческом возрасте (после 75 лет, если до этого точечный массаж не применялся).

Эффективность точечного массажа значительно повышается при использовании композиций эфирных масел и специальных массажных кремов и составов.

При точечном массаже выполняются следующие основные приемы: *давление, растирание, вибрация*. От силы и продолжительности массажа зависит и его эффект. Так, сильное продолжительное надавливание на точку успокаивает, расслабляет, а слабое и кратковременное, наоборот, действует возбуждающе.

#### **Успокаивающий массаж**

Подушечкой большого, среднего или указательного пальца производится медленное глубокое и непрерывное надавливание перпендикулярно поверхности кожи. Затем выполняют вращательные движения, они должны быть равномерными.

Нельзя смещать кожу над активной точкой. Показателем того, что точка найдена верно, является ощущение ломоты, распира-ния. Надавливание кончиком пальца выполняется с равномер-но нарастающей силой воздействия на точку, затем, не отрывая пальца от точки, небольшая остановка и снова надавливание. Ритм – 2 движения в секунду. Продолжительность воздействия на одну точку — до 2 минут.

После надавливаний (если точка проработана недостаточ-но) можно снова переходить к вращательным движениям.

### **Тонизирующий точечный массаж**

Подушечками или кончиками пальцев сильно, но кратко-временно воздействуют на активную точку не более 20-30 се-кунд. Дополняет этот тип массажа глубокое растирание и бы-строе отнимание пальцев от точки после каждого приема. Повторив так 3-4 раза, делают прерывистый вибрационный массаж точки.

Возбуждающий массаж можно проводить и так: чередуют короткие сильные ритмичные надавливания пальцем с резким отрывом от активной точки. Ритм — 4 надавливания в 2 секун-ды. Длительность — до 2 минут.

Перед началом массажа нужно подержать руки под холод-ной водой, а затем как следует растереть их, чтобы усилить цир-куляцию крови в пальцах рук. Противопоказания для точечно-го массажа — такие же, как и для обычного.

Категорически запрещается проводить точечный массаж у мест прохождения крупных кровеносных и лимфатических сосудов, в подмышечной и паховой области, на молочных же-леззах.

В бане точечный массаж используется для снятия усталос-ти, отечности ног, облегчения боли в пояснице, суставах, лече-ния простуды, снятия головной боли. Женщинам будет поле-зен косметический точечный массаж с эфирными маслами.

### **Снятие общей усталости**

Многие приходят в баню, чтобы снять физическую и ум-ственную усталость, освежить тело. Массируя указанные ниже точки, можно снять утомление. Массаж можно выполнять так-

*Рябиновый или пижмовый веник целесообразно применять в первой половине дня, чтобы после бани быть «свежим, как огурчик».*

же перед предстоящей сложной работой, так как он повышает работоспособность.

**Точка 1.** Симметричная, расположена в ямке, образующейся на подошве при сгибании пальцев (рис. 3, 1). Метод воздействия на точку — успокаивающий. Массировать в положении сидя поочередно — сначала на правой, потом на левой ноге.

**Точка 2.** Симметричная. Расположена у внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы (рис. 3, 2). Массаж успокаивающий. Массировать одновременно справа и слева.

**Точка 3.** Симметричная. Расположена на границе между фалангой большого пальца и плюсневой костью (рис. 3, 3). Метод воздействия тот же.

**Точка 4.** Симметричная. Расположена между пяточным сухожилием и лодыжкой (на уровне ее центра, рис. 3, 4). Метод воздействия тот же.

**Точка 5.** Симметричная. Расположена в углублении на голеностопе (рис. 3, 5). Метод воздействия тот же.

**Точка 6.** Симметричная. Расположена на 6 см ниже коленной чашечки и на 2 см в сторону (кнаружи) от берцовой кости (рис. 3, 6). Метод воздействия тот же. Колено при массаже распрямить.

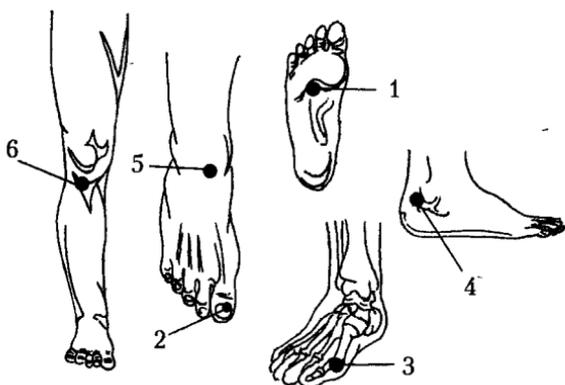


Рис. 3

Точечный массаж позволяет в короткое время снять не только общее утомление, но и усталость каждой конкретной части тела. Особенно достается ногам — от постоянного ношения обуви, от продолжительной ходьбы, от любой другой чрезмерной нагрузки на ноги.

Во время банной процедуры избавляются от мозолей, устричают вросшие ногти, хорошо прогревают ноги сначала при помощи ножных ванночек, а затем и в парной.

Точечный массаж — прекрасное дополнение к этим процедурам. Рекомендуемые эфирные масла для массажа — шалфейное, бергамотовое, лимонное.

### Снятие усталости ног

Способ воздействия на точки — тонизирующий. Трижды нажимают подушечкой указательного пальца на основание каждого пальца ноги. Затем 3 раза нажимают на промежутки между пальцами ног. После этого — надавливание на 3 точки подошвы: в углубление под подушечкой, в центре стопы и на пятке (рис. 4, 1), а затем на три точки, расположенные вдоль ахиллова сухожилия (рис. 4, 2).

Рекомендуемые масла: шалфейное, кипарисное, чайного дерева.



Рис. 4

### Облегчение болей в пояснице

Происхождение болей может быть самое разное — радикулит, воспаление мышц (миозит), растяжение и т. д. При проведении точечного массажа путем воздействия на точки, мы рефлекторно (то есть посредством нервной системы) действуем на больной орган (или часть тела). Способ массажа — успокаивающий.

Точка 1. Симметричная. Расположена в подколенной ямке (рис. 5, 1).

Точка 2. Симметричная. Расположена на пояснице на уровне между вторым и третьим поясничными позвонками на расстоянии двух пальцев от позвоночника (рис. 5, 2).

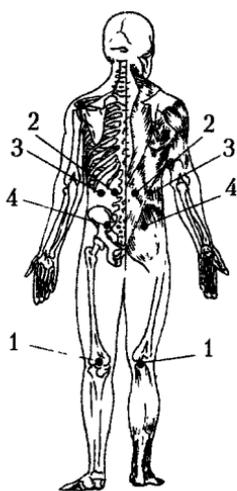


Рис. 5

**Точка 3.** Симметричная. Расположена там же, на расстоянии 4 пальцев от позвоночника (рис. 5, 3).

**Точка 4.** Симметричная. Расположена на расстоянии 2 см справа и слева от крестца, непосредственно над ягодичными (именно тут находятся ягодичные ямки, рис. 5, 4).

Сразу после парной можно выполнять растирание. Затем нужно поместить большие пальцы рук около позвоночника, остальными обхватить бока на уровне талии. Прорабатывать поочередно все указанные точки большими пальцами. Массаж производится энергично, сильными, уверенными движениями.

Рекомендуемые масла — лавандовое, шалфейное, иланг-иланга (или их композиция), мятное, гвоздичное, с добавками экстрактов солодки и конского каштана.

### Снятие болей в суставах

Массаж указанных ниже точек помогает при самых разных болях воспалительного происхождения в руках, запястьях, плечах, шее, предплечьях.

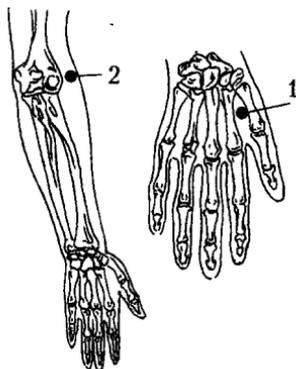


Рис. 6

**Точка 1.** Симметричная. Расположена между большим и указательным пальцами с тыльной стороны ладони.

Обнаружить эту точку просто: надо соединить большой и указательный пальцы вместе, на одном уровне. Образующийся бугорок на мышце точно укажет на искомую точку (рис. 6, 1).

Массаж выполняется большими пальцами рук. Палец нужно положить на образовавшийся бугорок и надавить под кость. Держать 1, 5-2 минуты, глубоко дышать. Затем поменять руки.

**Точка 2.** Симметричная. Расположена на локтевом сгибе. Если согнуть

руку в локте, точка окажется как раз на вершине сгиба (рис. 6, 2).  
Способ воздействия тот же.

### **Профилактика и лечение простуды**

Массаж эффективен в предпростудном состоянии или на начальной стадии болезни. Укрепляет иммунную систему. Для профилактики и лечения простудных заболеваний выполняется успокаивающий массаж.

#### **Комплекс упражнений**

**Точка 1.** Симметричная. Расположена в углублениях глазниц по обе стороны от места пересечения переносицы и дуги брови (рис. 7, 1).

**Точка 2.** Симметричная. Расположена у нижнего края крыльев носа (рис. 7, 2).

**Точка 3.** Симметричная. Расположена на скулах, точно под зрачком (рис. 7, 3).

**Точка 4.** Симметричная. Расположена на вершине наружной стороны локтевого сгиба (рис. 6, 2).

Массаж первой точки помогает при насморке, болях в лобной части (фронтит), в глазах, при отеках в носу. Вторая точка эффективна при заложенном носе, кроме того, предупреждает приливы крови к голове. Третья хорошо помогает при гайморите. Четвертая, вдобавок к перечисленному, укрепляет иммунитет.

### **Похмельный синдром**

Конечно, баня после обильного застолья — не лучший вариант, даже если банная процедура происходит на следующий

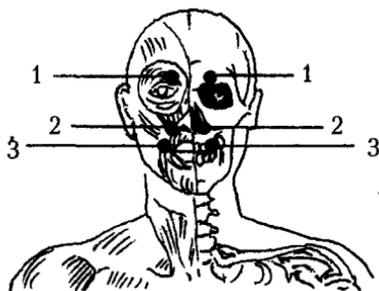


Рис. 7

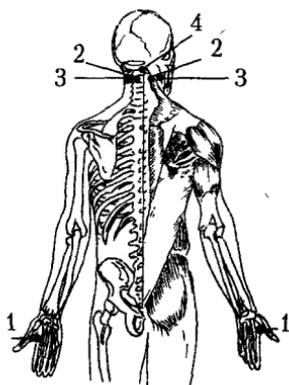


Рис. 8

день. Правда, баня — очень хороший способ приведения человека в норму. Еще древние целители утверждали: от сильного похмелья в бане не избавишься, а вот от легкого — за один банный сеанс. Разумеется, лучше не доводить себя до такого состояния, но простой точечный массаж позволит (в сочетании с комплексной банной процедурой) избавиться от всех неприятных последствий: тошноты, головной боли, быстрой утомляемости, головокружения, отечности, боли в глазах и т. д.

Кроме сиюминутной пользы такой массаж (при условии регулярного выполнения) может снять алкогольную зависимость. В этом случае его надо выполнять два раза в день.

**Точка 1.** Симметричная. Расположена между большим и указательным пальцами рук (рис. 8, 1). Надавить на точку, разводя большой и указательный пальцы, и направить давление вглубь, в сторону кости, продолжающей фалангу указательного пальца. Продолжительность массажа — 1 минута.

Эта точка снимает боль в лобной части головы, в плечах, улучшает общее состояние.

**Точка 2.** Симметричная. Расположена на границе волосистой части головы, на расстоянии около 1 см по обе стороны от позвоночника (рис. 8, 2).

Эту точку надо массировать в быстром темпе согнутыми средними пальцами. Время воздействия на точки — 1 минута. Дыхание глубокое.

Снимает ощущение тяжести в голове, шее, боль и напряжение в глазах, общее утомление, бессонницу.

**Точка 3.** Симметричная. Расположена на той же линии, что и предыдущая, только на расстоянии 3-3,5 см от позвоночника,

в углублении между двумя большими вертикальными мышцами (рисунок 8, 3).

*Банная процедура особенно полезна людям «сидячих» профессий, потому что хорошо восполняет недостаток движений.*

Массаж производится большими пальцами, одновременно с этим нужно закрыть глаза и наклонить голову

сначала вперед, потом назад. Воздействие на точки сильное. Продолжительность массажа — 1 минута.

Массаж этой точки помогает снять пульсирующие головные боли, головокружение, раздражительность, боль и напряжение в шее, улучшает координацию движений.

**Точка 4.** Симметричная. Расположена на 1-2 см ниже уровня грудной клетки по линии сосков (рис. 9, 4).

Время воздействия на точки — 1 минута. При надавливании дышать глубоко носом. Направление движения — в сторону небольшой впадины в нижней части грудной клетки.

Массаж этих точек снимает тошноту, улучшает пищеварение, аппетит, устраняет боли в животе, икоту и другие симптомы похмелья.

**Точка 5.** Симметричная. Расположена в нижней части скулы под зрачком (рис. 9, 5).

**Точка 6.** Симметричная. Расположена во впадинах по обе стороны от переносицы (там, где переносица соединяется с бровью, рис. 9, 6).

Массируются одновременно эти две точки. При этом надо сначала надавить большим и указательным пальцами одной руки на обе точки 6, направляя давление в глубь глазной впадины, затем к этому присоединяется нажатие на точки 5 указательным и средним пальцами другой руки. Все четыре точки прижимают в течение 1 минуты. Глаза закрыть, дышать глубоко.

Массаж этих точек снимает боль, красноту и отеки глаз, жжение в глазах, головные боли, устраняет приливы крови к голове.

**Точка 7.** Несимметричная. Расположена точно по центру между бровями (впадина у соединения лба и переносицы, рис. 9, 7).

**Точка 8.** Несимметричная. Расположена в углублении над первым шейным позвонком (рис. 8, 4).

Надавливают одновременно на обе точки. Средним пальцем правой руки прижимают точку 7, большим пальцем левой руки — точку 8.

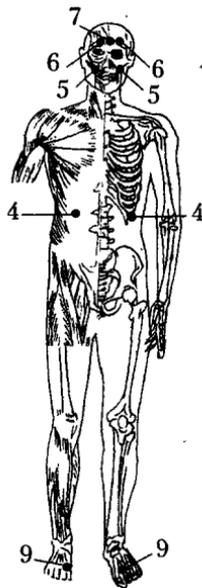


Рис.

9

Массаж этих точек снимает головную боль, головокружение, боль и напряжение в шее, помогает снять стрессовые состояния, устраняет прилив крови к голове.

**Точка 9.** Симметричная. Расположена в верхней части стопы, во впадине между большим и вторым пальцами (рис. 9, 9).

Массаж точки производится нажатием указательными пальцами обеих рук на точки 9 одновременно. Затем нужно соскользнуть к вершине стопы, найти стык суставов первого и второго пальцев и энергично промассировать это место в течение полуминуты.

Если очень сильно болит голова, можно вместо приведенной последовательности провести короткий массаж для снятия головной боли.

### Головные боли

**Точка 1.** Симметричная. Расположена на границе волосистой части головы в углублениях между вертикальными мышцами шеи (рис. 10, 1).

**Точка 2.** Несимметричная. Расположена в углублении над шейным отделом позвоночника (рис. 10, 2).

**Точка 3.** Симметричная. Расположена во впадинах на стыке переносицы и линии бровей (см. рис. 7, 1).

**Точка 4.** Симметричная. Расположена на скуле под зрачком (см. рис. 7, 2).

Перед началом массажа нужно в течение одной минуты растереть кожу головы кончиками пальцев. Метод массажа точки 1 — успокаивающий.

На точки 2 и 3 воздействуют одновременно, надавив большим пальцем правой руки на несимметричную точку 2, а большим и указательным пальцами левой руки прижать обе точки 3. Голову слегка наклонить назад, дышать глубоко. Время воздействия — 1-2 минуты.

На точку 4 давят указательным и средним пальцами обеих рук в течение 1 минуты.

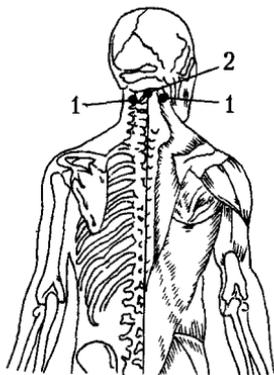


Рис. 10

Рекомендуемые эфирные масла: шалфейное, мятное, кипарисное, лимонное, бергамотовое.

## САМОМАССАЖ ЛИЦА

• *Самомассаж лица указательным и средним пальцем:* чистыми руками, указательным и средним пальцем. Начиная со лба, от переносицы делать разглаживающие (но не тянущие кожу) движения к вискам. Несколько раз. Затем то же самое направление, но уже круговыми движениями (рисовать спиральки на лбу). Следующая зона — между бровями. Удобней делать средними пальцами, а не указательными — от переносицы вверх-вниз, а затем в стороны над бровями, рисуя букву Т. Далее веки: большими пальцами под надбровными дугами, указательными над, прищипывающими движениями пройти от переносицы к вискам. Следующий — нос: провести пальцами (указательным и средним) вдоль носа вниз, затем по пазухам носа в стороны по направлению к вискам. Скулы — от пазух носа постукивающими с нажимом движениями к вискам (подушечками всех пальцев). Подбородок: прищипывающим движением большого, указательного и среднего пальцев пройти по краю подбородка и нижней челюсти. Затем круговыми движениями массировать жевательные мышцы на щеках. В конце — шея и подбородок: тыльной стороной ладоней попеременно поглаживать шею от ключицы до подбородка. Затем положить правую ладонь под подбородок (тыльной стороной), а левой ладонью, тыльной стороной опять же похлопывать по правой руке, таким образом опосредованно массируя подбородок. Самомассаж лица рекомендуется делать не дольше 5-7 минут.

• *Самомассаж лица с помощью деревянной-ложки:* делать несильные похлопывания деревянной ложкой по линии овала лица — хорошая профилактика провисания мышц подбородка.

• *Самомассаж с помощью льда для сохранения овала лица:* лучше делать контраст — обтираться кубиками льда, потом горячей водой, так 2-3 раза. После последнего протирания не умываться, а прикладывать теплое полотенце к лицу.

*Баня является одним из самых эффективных методов профилактики артритов, радикулитов и миозитов в период между приступами. Баня незаменима при хронических насморках, бронхитах, катарях носа и горла.*

*Парилка с березовым веником хорошо снимает боли и ломоту в мышцах и суставах, помогает при бронхите и астме — от целебного березового пара расширяются мелкие сосуды и улучшается вентиляция легких. Вот почему после такого веника очень легко дышится!*

• *Точечный массаж для избавления от морщинки между бровей:* очистить хорошо кожу и сделать пилинг. Сделать массаж — положить указательный и безымянный пальцы на то место где начинают расти брови над переносицей. Указательный палец поставьте чуть выше посередине. Надавливать пальцами эти три точки в ритме пульса. При нажатии старайтесь

слегка разводить их в противоположные стороны. Затем поставить средний и безымянные пальцы на начало бровей. Так же надавливать на эти точки, слегка пытаясь разводить их в противоположные стороны. Не тяните сильно кожу, делайте легкие движения.

• *Аппликация из бумаги от морщинки между бровей:* очистить кожу, на морщинки прикрепить смоченный в воде кусочек глянцевого бумаги, размером чуть больше области морщинки. Держать такую аппликацию как можно дольше, хоть несколько часов. Можно бумажку смочить собственной слюной. Крем для приклепления бумажки не использовать!

• *Яблочный самомассаж лица:* половинками яблока круговыми движениями протрите лицо, шею, а затем и все тело. Такой массаж очень полезен для тех, кому за 30. Именно с этого возраста естественный природный каркас нашей кожи начинает ослабевать. Для его поддержки необходим витамин С. Яблочный сок конкурирует по количеству аскорбиновой кислоты лишь с лимонами, апельсинами и мандаринами. Кроме того, благодаря яблочным пектинам подобные процедуры очистят кожу от вредных токсических веществ.

• *Шкурки банана от морщин:* корки банана внутренней стороной приклеить к тем местам, где есть морщинки и ходить, пока корки не отвалятся.

## **МАСЛЯНЫЙ МАССАЖ**

В последнее время масляный массаж тела приобретает все большую популярность. Этот метод насчитывает не одну тыся-

чу лет. Им пользовались и в Древнем Египте, и в Индии, и на Востоке для продления молодости и достижения долголетия. Индийские цари ежедневно умащивали себя маслом, считая, что это принесет пользу не только телу, но и уму — улучшит память, укрепит силу мыслей.

Полезное действие масляного массажа действительно велико. Благодаря ему из организма интенсивно выводятся вредные вещества, улучшается циркуляция крови, снимается напряжение, уходят болевые ощущения. Регулярный массаж тела с маслом улучшает сон, аппетит, расслабляет мышцы, кости, нервную систему, стимулирует пищеварение, регулирует равновесие и циркуляцию газов внутри организма. Правильно выполненный масляный массаж отдалает старость. Масляный массаж подпитывает жидкостные среды организма, улучшает гормональный обмен, состояние лимфы, крови. Укрепляя жировую ткань, масляный массаж улучшает состояние мышц и кожных покровов. Кроме того, он стимулирует костный мозг, сексуальную сферу, иммунитет, снимает усталость, вызванную умственными и физическими нагрузками. **Тот, кто достаточно долго принимает масляный массаж, однажды с удивлением замечает, что у него и зрение улучшилось, и зубы стали крепче, и пищеварение наладилось, и бессонница больше не мучает.**

Что касается кожи, то тут масляный массаж в буквальном смысле слова творит чудеса. Кожа становится гладкой, приобретает здоровый блеск, избавляется от чрезмерной сухости. Особенно показан масляный массаж людям с сухой, шероховатой кожей. Им можно делать такой массаж хоть ежедневно. Людям с нормальной кожей достаточно массировать тело с маслом 1-2 раза в неделю. Тем, у кого от природы жирная кожа, масляный массаж рекомендуется лишь как лечебное средство, поэтому, как любое лекарство, должен применяться не часто. Исключение составляет банная процедура. После бани кожа на какое-то время лишается защитной жировой пленки. В этом случае массаж с маслом не повредит. После масляного массажа (примерно через час) можно принять ванну.

- При различных типах сложения, при склонности к тем или иным заболеваниям рекомендуются разные массажные масла.

- При массаже с маслом обеспечивается нужное скольжение при контакте рук с кожей, благодаря чему кожа не растягивается.

- После большинства массажных кремов и составов нужно принимать душ. После масляного массажа водные процедуры назначаются лишь тучным людям и тем, у кого жирная кожа.

- Тот, кому хоть раз массировали тело с маслом, знает, какое это блаженство. Тело становится легким, уходят привычные боли в шейном отделе, позвоночнике. Мы и впрямь так привыкаем к этим болевым ощущениям, что почти не замечаем их. И только после массажа можно почувствовать разницу. Всем страдающим от остеохондрозных болей настоятельно рекомендуется интенсивный массаж с маслом на грани переносимости. Здоровым людям такой массаж принесет только пользу.

## МАССАЖНЫЕ МАСЛА

Любое растительное массажное масло (или натуральное масло животного происхождения) содержит белки, углеводы, жирные кислоты и другие ценные компоненты. Все они поглощаются во время массажа через раскрытые волосяные мешочки. Масло не только питает кожу, но и способствует равномерному распределению тепла по всему телу. Если же на коже осталось немного масла, то следующее за массажем купание (ванна, душ) повышает устойчивость организма к резким перепадам температуры. То есть это еще и своеобразная закалка.

Для массажа используют несколько типов масел. Самое лучшее масло — полученное путем холодного прессования из семян экологически чистых масличных культур.

---

**Обратите внимание: при масляном массаже недопустимо использование минеральных масел, а также искусственных заменителей натуральных растительных масел.**

---

Минеральные составы, в отличие от растительных, покрывают тело непроницаемой тонкой пленкой. Что при этом происходит? Во-первых, перекрывается доступ кислорода к клеткам кожи. Во-вторых, повышается сухость кожи. В-третьих, забиваются поры. Кроме того, практически все синтетические и минеральные масла содержат консерванты и химические отдушки. Массаж с таким маслом способен принести больше вреда, чем пользы. Если все же единообразно приходится пользо-

ваться минеральным маслом, нужно немедленно смыть его с тела теплой водой (через 1-2 минуты после массажа) и нанести на кожу натуральный питательный крем. Теми же недостатками грешат масла, извлекаемые из животных жиров. Единственное исключение составляет топленое сливочное масло. Оно не только улучшает состояние кожи, но и обладает рядом уникальных целебных свойств.

### **Оливковое масло**

Оливковое масло — ценное массажное средство, улучшающее сопротивление организма инфекции, укрепляющее кости. Оно полезно при подагре, артрите, растяжении связок, мышечных болях. Оливковое масло хорошо снимает отечность кожи. Кроме того, оно способствует лучшему поглощению клетками кожи солнечной энергии, улучшает загар.

Единственный недостаток оливкового масла — оно тяжелое и немного липкое. Поэтому лучше всего использовать его в массажных смесях. Оливковое масло незаменимо для массажа детей и людей преклонного возраста.

Самыми сильными лечебными свойствами обладает старое оливковое масло (чем старше, тем лучше), особенно то, у которого образовался довольно плотный слой осадка.

Хорошо помогает оливковое масло при пигментных пятнах, ушибах, укусах насекомых, при парше, себорее. Давно известны ранозаживляющие свойства оливкового масла, помогает оно при экземе. Массаж с оливковым маслом устраняет также частые головные боли.

### **Подсолнечное масло**

Самостоятельно подсолнечное масло для массажа используется редко. Объясняется это его вязкостью, в силу чего оно образует на коже довольно плотную, плохо проницаемую пленку. Однако его можно использовать в качестве основы для приготовления лечебных травяных масел. Так, для лече-

*Хвойный веник следует запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник.*

ния ревматизма используют масло белены, багульниковое, прополисное масло. При тяжелых формах суставного ревматизма готовят лечебные мази с красным жгучим перцем и керосином тоже на основе подсолнечного масла.

Для масляного массажа можно использовать смеси, в состав которых входит подсолнечное масло. Хороши также ранозаживляющие и противоожоговые свойства подсолнечного масла.

Для усиления эффекта его лучше смешать с натуральным пчелиным воском.

### Кукурузное масло

Это ценное питательное масло содержит полиненасыщенные жирные кислоты, а также биологически активные вещества, способствующие снижению уровня холестерина в крови. В кукурузном масле очень много витамина Е — о его полезных свойствах хорошо известно в народной и официальной медицине (витамина Е в кукурузном масле в 10 раз больше, чем в оливковом). Кукурузное масло полезно

*Банные процедуры при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы предусматривают внесение изменений в прием медикаментов, в частности, мочегонных препаратов. Их количество следует сократить или вообще отменить в банный день. Доза же остальных препаратов может быть пересмотрена в зависимости от давления и от других симптомов только с назначения врача.*

при кожных болезнях, при ушибах, оно входит в состав лечебной смеси от витилиго (белых пятен на коже), используют его при лечении мастопатии.

Как и подсолнечное, кукурузное масло редко используется самостоятельно. Его или применяют в качестве масляной основы для массажных травяных составов (в основном, против ушибов и переломов), или смешивают с другими традиционными массажными маслами.

### Горчичное масло

Оно прекрасно снимает мышечное напряжение, уничтожает грибковые заболевания (после посещения общественных бань не забудьте смазать тело горчичным маслом, особенно ступни, это предохранит вас от возможного заражения гриб-

ком). При помощи горчичного масла снимают боль, отеки, это сильное ранозаживляющее средство. Если вы случайно поранились, горчичное масло почти мгновенно остановит кровотечение.

Как и оливковое, горчичное масло полезно при артритах, подагре, оно улучшает состояние селезенки, снимает раздражение на коже, уменьшает ее сухость. Однако это касается только высококачественного масла. Горчичное масло низкого качества, напротив, способно вызвать раздражение кожи.

Полезно горчичное масло и при склонности к бронхитам, частым простудам, легочным заболеваниям. Оно раскрывает поры, очищает кровь, укрепляет кожу, лечит связки, как и оливковое, улучшает пигментацию, способствует хорошему загару.

- В древности оливковым и горчичным маслом смазывали тело, чтобы оно приобрело красивый золотистый оттенок.

Оливковое и горчичное масла больше всего подходят для людей тучных или склонных к полноте, с достаточно упругой кожей. Массаж с горчичным маслом способствует снижению веса. При этом кожа, даже при достаточно быстрой потере веса, не растягивается, не обвисает, сохраняет эластичность.

### Кокосовое масло

Натуральное кокосовое масло входит в состав практически всех современных высококачественных массажных смесей. Кокосовое масло, в отличие от горчичного, обладает довольно выраженными охлаждающими свойствами. Оно идеально для людей с различными кожными болезнями — воспалениями, сыпью, отеками, экземами, грибковыми поражениями.

Кокосовое масло содержит ценные жирные кислоты, белки, минеральные соли. Оно прекрасно лечит ожоги, полезно в качестве солнцезащитного средства.

Кокосовое масло очень легкое, оно не образует на коже непроницаемой пленки, очень быстро впитывается в кожу. После бани хорошо охлаждает разгоряченное тело (его вообще можно использовать для понижения температуры). Улучшает оно и состояние волос. Волосы приобретают красивый-здоровый блеск, быстрее растут.

Полезнее всего кокосовое масло для людей с горячей латурой, вспльчивых, импульсивных, легко и часто краснеющих.

В жаркое время года тоже лучше всего употреблять кокосовое масло или массажные смеси на его основе. Оно повышает общий тонус, снимает нервное напряжение, прекрасно освежает тело и улучшает структуру кожи. Оно в считанные секунды придаст коже бархатистость, мягкость, упругость.

### Кунжутное, масло

Как и кокосовое, служит основой для многих массажных смесей. В настоящее время приобретает все большую популярность. Кунжутными семенами кулинары издавна посыпают хлебобулочные изделия, улучшая их вкусовые качества и питательную ценность. Однако все ценные питательные вещества, содержащиеся в кунжуте, очень хорошо поглощаются кожей во время массажа с кунжутным маслом. Очень хорошо действует на эндокринную систему.

Это вязкое, тяжелое, горьковато-сладкое, терпкое, согревающее масло используется для изготовления большинства лечебных масляных смесей.

Особенно оно полезно для людей с сухой, шероховатой кожей, склонной к образованию трещин. Для такой кожи полезны также теплые компрессы из кунжутного масла.

Массаж с кунжутным маслом улучшает структуру кожи, снимает отеки, мышечную боль, оно полезно для волос. Его включают в лечебные смеси для массажа при артрите и подагре.

Оно имеет ряд преимуществ по сравнению с оливковым и горчичным маслами. Горчичное может раздражать кожу, оливковое липнет к телу. Кунжутное масло лишено и того и другого недостатка. Кроме того, при регулярном употреблении оно улучшает форму женской груди, предотвращает преждевременное старение кожи. Обладает солнцезащитными свойствами.

### Касторовое масло

За касторовым маслом прочно закрепилась репутация средства для улучшения роста волос. Однако этим его ценные свойства не исчерпываются. Это горьковато-сладкое, терпкое масло обладает хорошими согревающими свойствами. Оно способно очень глубоко проникать в подкожный слой, благодаря чему очень интенсивно выводит из организма токсины. Касторовое

масло смягчает сухую кожу, способствует установлению идеального кислотно-щелочного баланса, улучшает цвет кожи. Обладает хорошими ранозаживляющими свойствами. При длительном применении массаж с касторовым маслом устраняет пигментные пятна на коже.

Для выведения бородавок и пигментных пятен рекомендуется ежедневно втирать касторовое масло в течение 20 минут на ночь или рано утром. Продолжительность курса — 1-2 месяца.

При покраснении и раздражении кожи рекомендуется использовать массажную смесь из касторового и подсолнечного масел.

### **Миндальное масло**

Это сладкое, тяжелое, вязкое масло обладает сильными согревающими свойствами, поэтому, как и оливковое и горчичное, может использоваться для массажа тучных людей. Миндальное масло хорошо очищает кровь, омолаживает кожу, снимает отеки, устраняет чрезмерную сухость кожи тела и головы, снимает усталость, хорошо действует на головной мозг, укрепляет тело.

В чистом виде его полезно применять людям со здоровой кожей. Всем остальным рекомендуются целебные массажные смеси на миндальной основе.

Для кожи полезно только натуральное миндальное масло, полученное путем холодного прессования ядер миндаля. Оно содержит ценные жирные кислоты, витамины, является мощным стимулятором роста и укрепления волос. Каждая капля миндального масла — бесценный дар для вашей кожи. Кроме того, оно не имеет противопоказаний, не вызывает раздражения, аллергических реакций.

*Повышение температуры тела в бане кратковременное, но за это время успевают активизироваться обменные процессы и защитные силы организма. При этом активность многих возбудителей болезней снижается.*

### **Масло из проращённой пшеницы**

Это одно из самых жирных масел, поэтому в чистом виде его можно использовать для массажа людей с сухой и очень су-

*Горячая баня с умеренной влажностью (именно этим отличается отменно приготовленная русская баня) — превосходный тренажер кожи и не уступит по воздействию самым эффективным косметическим маскам.*

хой кожей. Массаж с этим маслом улучшает обмен веществ, выводит из организма токсины, улучшает структуру кожи, повышает ее эластичность.

Масло из пророщенной пшеницы содержит природный антиоксидант — витамин Е, который предохраняет клетки от токсичных сво-

бодных радикалов, ускоряющих старение кожи, а содержащийся в масле лецитин повышает упругость, эластичность кожи, придает ей свежий вид.

Очень полезно смазывать кожу маслом из пророщенной пшеницы непосредственно перед баней. Это помогает избавиться от трещин на коже, разглаживает рубцы, благотворно действует на капилляры, устраняет воспаления кожи.

### **Пальмовое масло**

В последнее время широко применяется для изготовления массажных смесей. Очень быстро впитывается в кожу во время масляного массажа. Усваивается кожными тканями, благодаря чему кожа становится нежной, упругой, хорошо обтягивает мышцы, приобретает бархатистость. Разглаживаются даже мелкие морщинки.

Подходит как для полного массажа тела, так и для массажа лица.

Прекрасно смешивается с другими растительными маслами, входит, наряду с кокосовым, в состав большинства солнцезащитных кремов, считается идеальным средством для устранения морщин вокруг глаз.

### **Персиковое масло**

Одно из лучших массажных масел для растянутой кожи. По своим качествам и составу очень близко к миндальному. Однако его трудно добывать, и поэтому оно является дорогостоящим средством.

Ядра персиков, из которых получают масло, содержат ценные биологически активные вещества. Персиковое масло подхо-

дит для массажа всех типов кожи. Впитывается оно довольно медленно, благодаря чему обеспечивается хорошее-скольжение пальцев массажиста по коже. Последняя при этом совершенно не растягивается, приобретая мягкость, бархатистость. Кроме того, персиковое масло — одно из самых эффективных средств против морщин.

### **Абрикосовое масло**

По своему составу также близко к миндальному. В нем содержится довольно много полиненасыщенных кислот, а значит, и витамина F, который является одним из сильнейших биостимуляторов, регулирующих клеточную проницаемость и увлажнение кожи. Благодаря его действию улучшается состояние коллагеновых и эластических волокон, обеспечивающих упругость и молодость кожи, улучшается состояние сальных желез, предупреждается повышенное салоотделение и расширение пор. Кроме того, ускоряется местное лимфо- и кровотоечение, кожа становится натянутой, со временем устраняются дряблость и провисание.

Натуральное абрикосовое масло можно хранить около двух лет. За это время оно не прогоркает и не теряет своих ценных качеств.

Эффективно устраняет морщины. Хорошо лечит трещины и ожоги. Полностью усваивается организмом. Считается идеальным пляжным маслом для маленьких детей.

### **Масло жожоба**

Это экзотическое масло уникально по своим свойствам. Оно состоит из высших жирных кислот и относится к маслам воскового, а не глицеридного (как все остальные масла) типа. Благодаря этому оно легко выдерживает нагревание вплоть до 370 °С, не меняя своих свойств, идеально сохраняется и не портится в течение многих лет.

Кроме того, масло жожоба очень хорошо впитывается всеми типами кожи. Ни одно другое растительное масло не может с ним соперничать в этом отношении.

Это идеальное легкое масло для жирной кожи, так как, глубоко проникая в ткани, оно уменьшает процесс салообразова-

ния. Секреция сальных желез со временем приходит в норму. Благодаря этому кожа и волосы после массажа с маслом жожоба надолго остаются чистыми и сухими.

Масло жожоба образует на теле очень тонкую, невидимую для глаза эластичную защитную пленку. Это не мешает коже поглощать воздух и питательные вещества, но в то же время хорошо защищает ее от вредных воздействий внешней среды. Масло жожоба сохраняет влагу в коже даже в очень сухом и горячем воздухе. Поэтому им смело могут пользоваться люди с сухой чувствительной кожей перед приемом сауны.

Масло не вызывает раздражений, аллергических реакций, устраняет угри, способствует лечению экземы, псориаза. Благоприятно действует на кожу головы, устраняет перхоть, при регулярном использовании масла жожоба исчезают даже бородавки. Это лучшее масло для массажа тонкой и нежной кожи губ.

Масло жожоба очень хорошо сочетается с другими маслами и готовыми кремами. Добавив это масло в массажный крем, можно значительно улучшить его свойства. Даже содержание в креме 10-15 % масла жожоба значительно улучшает его качества.

#### Масло из косточек винограда

Появилось сравнительно недавно, но уже успело хорошо рекомендовать себя.

Это желтовато-зеленое, обладающее приятным сладким вкусом масло содержит до 70% полиненасыщенных жирных кислот. Последние обладают способностью связывать влагу, надолго задерживая ее в клетках кожи. Благодаря этому восстанавливается эластичность кожи, улучшается ее внешний вид.

Масло из косточек винограда можно применять и в чистом виде, однако лучше всего использовать его для приготовления многокомпонентных массажных смесей.

Остерегайтесь подделки! Для массажа годится только натуральное масло, полученное путем прессования виноградных семян и последующей качественной рафинации.

Это одно из немногих масел, которое нельзя использовать нерафинированным.

## Масло авокадо.

Это бледно-желтое масло с мягким ореховым ароматом очень хорошо впитывается кожей, оно входит в состав большинства солнцезащитных мазей и кремов. Получают его путем холодного прессования мягких желто-зеленых плодов авокадо. Оно содержит достаточно редкую для растительного масла пальмитиновую кислоту, обладает высоким коэффициентом неомыляемости.

Масло авокадо очень легко впитывается всеми типами кожи, но особенно оно полезно для массажа людей с жирной кожей.

Однако нужно проверить индивидуальную чувствительность к этому маслу. В отличие от большинства растительных масел оно может вызывать аллергическую реакцию. Не подходит масло авокадо и для очень чувствительной кожи.

Для масляного массажа тела лучше всего пользоваться или готовыми натуральными смесями, или массажными маслами домашнего приготовления.

*Самые известные бани в мире на сегодняшний день — русская, финская и турецкая. Отличаются они соотношением температуры и влажности в парной.*

*Однако помимо этих трех существует еще несколько разновидностей бань — к примеру, песочные бани, очень популярные в Иране, — когда тело засыпают горячим песком. Известны и японские бани, где тело человека засыпают ароматизированными кедровыми опилками, смешанными с травами.*

## МАССАЖНЫЕ МАСЛЯНЫЕ СОСТАВЫ И СМЕСИ

Массажные масла можно использовать и в чистом виде, но эффективнее действуют смеси из разных масел. Таким образом удастся не только усилить те или иные свойства масла, но и компенсировать его недостатки. Во многие массажные смеси добавляют ароматические добавки, натуральные эфирные масла — розовое, сандаловое, эвкалиптовое, шалфейное, камфорное, коричное и даже чесночное.

• Кунжутное масло — 2 стакана, миндальное масло — 1 ч. л., масло из пророщенной пшеницы — 1 ч. л., жасминное масло — 5-10 капель.

*Принцип воздействия у каждой бани свой, но основа одна — целебное воздействие пара, который тонизирует тело и укрепляет дух.*

*Каждому человеку подходит своя парная, это зависит от типа кожи и состояния здоровья.*

- Все то же, только масло жасмина заменяется розовым маслом.
- Горчичное масло — 2 стакана, сандаловое масло — 1/2 ч. л.
- Горчичное масло — 2 стакана, миндальное масло — 2 ст. л., масло из проращённой пшеницы — 1 ст. л., сандаловое масло — 1/2 ч. л.
- Кокосовое масло — 1/2 стакана, масло из проращённой пшеницы — 1 ч. л., розовое или сандаловое масло — по 5-10 капель.
- Кокосовое масло — 1/2 стакана, кунжутное масло — 4 ст. л., масло из проращённой пшеницы — 1/2 ч. л., миндальное масло — 1 ч. л., лавандовое масло — 10 капель.
- Оливковое масло — 1/2 стакана, кунжутное масло — 1/2 стакана, масло из проращённой пшеницы — 1 ст. л., розовое или сандаловое масло — 5-10 капель.
- Кунжутное масло — 1 стакан; горчичное масло — 2 ст. л., чесночное масло — 5-10 капель.
- Кунжутное масло — 1/2 стакана, тыквенное масло — 1 ст. л.
- Подсолнечное (или кукурузное) масло — 1/2 стакана, кунжутное масло — 1/2 стакана, кокосовое масло — 4 ст. л., лавандовое масло — 5-10 капель.

### Противопрогудная смесь

*Масло лаванды — 5 капель, масло бергамота — 3 капли, масло шалфея — 5 капель, масло мяты — 3 капли, масло чайного дерева — 5 капель.*

*Основа: масло из косточек винограда — 3 ст. л.*

В хорошо прогретую стеклянную или глиняную посуду налить масляную основу, капнуть необходимое количество одного масла, в течение 1,5 минуты активно взбалтывать, плотно закрыв сосуд крышкой. Повторить эту процедуру с каждым компонентом. Когда в основу будут помещены все масла, смесь нужно взболтать еще в течение 3 минут.

Перед употреблением масляной композиции ее необходимо взбалтывать не менее 1,5 минуты.

Снимает симптомы простуды, аллергического насморка, улучшает состояние легочных больных.

Вместо масла чайного дерева можно использовать оливковое масло.

### **Для снятия усталости и болей в суставах и позвоночнике**

- *Масло шалфея — 5 капель, масло мяты — 5 капель, масло эвкалипта — 5 капель, масло гвоздики — 3 капли.*

*Основа: масло из виноградных косточек или оливковое — 1 ст. л.*

В хорошо прогретую стеклянную или глиняную посуду налить масляную основу, капнуть необходимое количество одного масла, в течение 1,5 минуты активно взбалтывать, плотно закрыв сосуд крышкой. Повторить эту процедуру с каждым компонентом. Когда в основу будут помещены все масла, смесь нужно взболтать еще в течение 3 минут.

Массажная композиция применяется для снятия общей усталости, усталости ног, болей в суставах и позвоночнике.

- *Масло шалфея, эвкалипта — 5 капель, масло гвоздики — 5 капель, масло кипариса — 3 капли, масляный экстракт соловодки — 10 капель, масляный экстракт тысячелистника — 15 капель, масляный экстракт цветов каштана конского — 10 капель.*

*Основа: оливковое масло — 1 ст. л.*

Способ приготовления тот же, что и в первом варианте.

### **Для снятия головной боли и похмельного синдрома**

*Масло лимона — 5 капель, масло шалфея — 3 капли, масло бергамота — 3 капли.*

*Основа: оливковое масло или масло из косточек винограда — 1 1/2 ст. л.*

Смесь масел наносится на указанные точки непосредственно перед проведением точечного массажа. Композиция не только снимает симптомы похмелья, но и повышает работоспособность. Очень полезна также для тех, кто много времени проводит за рулем машины или у монитора компьютера.

## Приготовление масляных травяных экстрактов

В хорошо прогретую стеклянную или глиняную посуду налить масляную основу (оливковое масло), поместить хорошо измельченную высушенную траву из расчета 1 ст. л. на полстакана масляной основы. Настаивать в течение месяца, ежедневно взбалтывая не менее двух раз по 1,5 минуты.

В разное время года пользуются различными массажными составами.

В *летнее время* лучше всего использовать кокосовое масло. К нему можно добавлять масло из пророщенной пшеницы, масло из семян тыквы, а также сандаловое масло. Можно использовать смесь кунжутного, подсолнечного и тыквенного масел.

*Зимой* полезнее смесь оливкового масла с миндальным, маслом из ростков пшеницы; хорошо использовать смесь кунжутного масла с миндальным и маслом из пророщенной пшеницы.

*Осенью* нужно готовить массажные смеси на основе кунжутного масла. К нему можно добавлять касторовое, миндальное масло. В качестве ароматических добавок используются жасминное, розовое, сандаловое масла.

*Весной* полезны массажные смеси из миндального и кунжутного масла с добавлением кукурузного, тыквенного, масла из пророщенной пшеницы. Хорошо использовать добавки из масла корневища аира.

В любое время года, в прохладную или дождливую погоду подойдет смесь из равных частей кокосового, горчичного, кунжутного, топленого сливочного масла и масла из пророщенной пшеницы.

Для масляного массажа также используются лечебные массажные смеси.

Так, для *улучшения кровообращения* полезна смесь из горчичного и оливкового масла с добавлением небольшого количества эвкалиптового масла. При простуде и воспалении мышц (миозите) полезно к подогретому оливковому маслу добавить чесночное, а непосредственно перед массажем добавить в смесь щепотку соли. Можно в противопростудную смесь добавить несколько капель масла корицы.

*После бани* иногда полезны охлаждающие массажные смеси:

- Кокосовое, подсолнечное, тыквенное масла — по 1 ст. л., розовое масло — 10 капель.

- Кокосовое, тыквенное масла — по 2 ст. л., масло кориандра — 1 ч. л.

- Подсолнечное масло — 3 столовые ложки, масло кориандра — 1 столовая ложка.

Эти массажные смеси понижают температуру тела, они полезны при тепловом ударе, при перегреве организма. Если нужно очень быстро понизить температуру тела, нужно промассировать с масляной смесью стопы.

Для массажа еще используются следующие масла:

**Камфорное масло** — полезно для кожи, лечит кожную сыпь, экзему, помогает при растяжении сухожилий, ревматизме, бронхите.

**Рапсовое масло** — полезно при ревматизме, растяжении связок, экземе, высыпаниях на коже.

**Ромашковое масло** — полезно при мышечных болях.

Для массажа всех типов кожи подходит и специально приготовленное топленое сливочное масло.

**Топленое сливочное масло** разглаживает морщины, питает и омолаживает все тело, успокаивает нервную систему, лечит раны, трещины, ожоги, высыпания на коже, выводит токсины. Особенно полезно старое топленое масло.

Для массажа лучше использовать обогащенное целебными травами масло. Рецепт приготовления травяных лекарственных масел довольно прост.

- Приготовьте целебное топленое масло: нагреть 0,5 кг свежего несоленого сливочного масла на среднем огне, затем убавить огонь. Вскоре на поверхности образуется пена. Ее не следует удалять (если для приготовления используется подсолненное сливочное масло, пену, напротив, нужно тщательно собрать деревянной ложкой). Через некоторое время масло приобретет золотисто-янтарный цвет и запах, напоминающий жареную кукурузу.

Капните в масло 2-3 капли воды. Если услышите потрескивание — целебное масло готово. Его только нужно аккуратно

*Царица русской бани — мята, именно ее чаще всего используют в парной.*

*Листья мяты богаты эфирным маслом, основным компонентом которого является ментол, обладающий целым комплексом терапевтических свойств.*

Если вы плохо засыпаете, можно использовать герань и ромашку. Успокаивающее, даже снотворное действие окажет непродолжительное (6-8 минут) посещение парилки за 20-30 минут до сна с применением мятного или апельсинового масла.

слить, отделив золотистую жидкость от осадка. Осадок можно съесть, он имеет приятный, слегка творожистый вкус.

Такое масло может храниться при комнатной температуре в течение нескольких месяцев и даже лет.

**Аириное масло.** Готовят отвар из порошка корня аира (на 1 ст. л. аира 1/2 стакана воды), нагревают его до тех пор, пока не останется 1/4 первоначального объема воды. Смешивают отвар с таким же количеством топленого масла. К этой смеси добавляют равное количество воды, кипятят, пока вода не выкипит.

По той же схеме готовят и другие травяные масла.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАСЛЯНОГО МАССАЖА

При выполнении масляного массажа нужно усвоить ряд приемов. Кроме того, массажист должен хорошо знать строение человеческого тела, в особенности позвоночника. Он должен чувствовать, с какой силой следует выполнять массаж в каждом конкретном случае.

Масляный массаж предусматривает знание четырех основных массажных движений: *похлопывание, разминание, растирание, сжимание*.

Начинают масляный массаж с похлопывания, постепенно переходя к разминанию, затем приступают к тщательному растиранию тела. Заканчивают масляный массаж серией сжимающих движений на конечностях.

Похлопывание — усиливает циркуляцию крови, укрепляет мышцы, активизирует защитные силы организма. Выполняется ладонями, сложенными «лодочкой».

Разминание — расслабляет мышцы, суставы, связки, снимает напряжение, способствует омоложению тканей. Прием выполняется до тех пор, пока тело под руками не начнет напоминать по своему состоянию хорошо вымешенное тесто (кстати, тренировать руки для массажа лучше всего на тесте).

**Растирание** – улучшает кровообращение, циркуляцию лимфы, улучшает питание кожи. Сухое растирание снимает напряжение мышц. Растирание с маслом улучшает подвижность суставов, способствует равномерному распределению тепла по всему телу. Легкие растирающие движения расслабляют. Интенсивные растирания носят возбуждающий характер.

Начинать нужно с легких растираний, постепенно увеличивая интенсивность движений.

**Сжимание** – стимулирует сеть тончайших нервных окончаний, усиливает приток питательных веществ. Выполняются сжимающие движения на конечностях, пальцах рук и ног. Прием начинают выполнять с бедра или, соответственно, с плеча, постепенно перемещаясь к пальцам ног или рук. Фаланги пальцев рук и ног выкручивают поочередно в обе стороны.

### **Последовательность выполнения массажа**

**Подготовка рук к массажу.** Встряхните кистями. Выполняйте до тех пор, пока не ощутите легкое покалывание в пальцах. Потрите ладони друг о друга до ощущения сначала тепла, а потом и жара. Таким образом удастся как следует разогреть руки перед массажем.

**Подготовка тела к массажу.** Уложите массируемого сначала на спину, попросите расслабиться. Затем потяните его сначала за обе лодыжки, а затем за обе руки. Это позволит распрямить конечности, растянуть мышцы и суставы. Переверните массируемого на живот

**Массаж ягодиц и бедер.** Массаж выполняют стоя или сидя на корточках сбоку от массируемого. Традиционный масляный массаж на Востоке делают сидя непосредственно на бедрах реципиента. Позвоночник у массажиста должен быть прямым.

Начинают с похлопываний бедер и поясницы двумя руками. Берутся за ягодицы, округлив ладони (в виде пригоршни). Проводят серию хлопков по ягодицам, бедрам и пояснице. Через 1 минуту приступают к легким разминаниям ягодиц обеими руками. Сначала прилагают незначительные усилия, затем более сильные. Переходят к пощипыванию ягодиц (выполнять на грани переносимости), зажимая мышцу ладонью и большим пальцем. Теперь поместите ладони по обе стороны бедер, хорошо встряхните ягодицы. Нанесите на ладони масло. Надавите

руками на область по обе стороны копчика, выполнив пальцами легкие круговые движения. Растирайте ягодицы до тех пор, пока не впитается масло.

Массаж ног. Начинают с похлопываний ляжек, переходя к энергичному разминанию. Окуните руки в масло, захватите ляжку с двух сторон и поместите большие пальцы чуть ниже ягодичной складки. Промассируйте сначала одну, потом другую ляжку сверху вниз. После растираний пройдите по всей ляжке перекрестными сжатиями.

Переходите к массажу голени и стоп. Сначала легонько промассируйте круговыми движениями масло в центре тыльной стороны колена. Затем массируйте икроножные мышцы. Массаж должен быть очень интенсивным. Поместив большой палец в центр икроножной мышцы, усиленно втирайте в нее масло. Нанесите масло на лодыжку, придерживая второй рукой подъем стопы.

Проработав лодыжку, приступайте к массажу стоп. Массируются только подошвы ног. Нанесите на ладони масло. Энергично разотрите подошвы. Слегка растяните стопы, сжимая пятку и надавливая на свод стопы. Хорошо разотрите точку, находящуюся под подушечкой пальцев. Завершите серией обжиманий голени от колена до пальцев ног. Повторите 3 раза.

Точно так же промассируйте другую ногу.

Массаж спины. Начинают с интенсивных похлопываний всей спины. Пройдитесь большими пальцами вдоль всего позвоночника начиная от копчика к шейной части. Сильнее всего нужно прорабатывать болезненные участки тела. Затем выполняют еще одну серию похлопываний в области копчика. После чего, захватив кожу пальцами обеих рук, слегка оттягивают ее от позвонков вверх, добиваясь легкого прохрустывания позвонков. Выполняется осторожно, не допуская болевых ощущений.

Направление массажных движений на спине — от копчика к голове, но не обратно. Нанесите на ладони масло, мощными круговыми движениями разотрите тело по обе стороны поясницы. Постепенно перемещайте руки вверх по мышцам спины. Проработайте боковые поверхности тела, разминая их попеременно то правой, то левой рукой.

При массаже спины нужно придерживаться следующего правила: область позвоночника прорабатывается большими пальцами, а близлежащие мышцы — ладонями и остальными

пальцами. После проработки нижней части спины перемещают руки к лопаткам. Попросите массируемого глубоко вздохнуть, а затем выдохнуть. На выдохе надавите ладонями (лежащими одна на другой) на позвоночник. Повторите несколько раз в разных участках позвоночника.

Затем приступают к растираниям и разминаниям лопаток.

Чтобы глубже проработать мышцы, делайте упор на подушечки больших пальцев.

*Переходите к шее.* Разотрите с маслом место сочленения позвоночника с черепом. Пройдитесь по обе стороны шеи. *Затем интенсивно разотрите всю спину с маслом в направлении снизу вверх, фиксируя большие пальцы по обе стороны позвоночника.* Можно еще раз захватить кожу (если удастся сделать это) и приподнять ее над позвонками. Если человек здоров, кожа приподнимается легко. Если кожа приподнимается с трудом или вообще не приподнимается, массажу этих областей нужно уделить как можно больше внимания. Если кожа слишком плотно прилегает к позвоночнику, это свидетельствует о дисфункции или заболевании внутреннего органа, проекция которого приходится на эти позвонки.

**Массаж рук.** Заведите левую руку массируемого за спину. Проведите серию похлопываний по краям лопатки. Вотрите масло вдоль края лопатки, как бы окуная пальцы под лопатку. То же самое для правой руки.

Переходите к похлопываниям и придавливаниям плечевых мышц. Разминайте в течение 1 минуты. Затем длинными движениями помассируйте плечо обеими руками сверху вниз.

То же самое для предплечий. Особенно интенсивно растирайте область в середине предплечий.

Скрестив руки, переходите к выжиманиям. Растирайте запястье, прокручивайте его в разные стороны. Затем помассируйте тыльную и внутреннюю стороны ладони, втирая в них масло, прокручивайте суставы всех пальцев. После этого еще раз разотрите руку от плеча до кончиков пальцев, завершите обжиманием всей руки. Должно создаваться впечатление, что

*Крепкие спиртные напитки и баня — несовместимы. Дело в том, что баня сама по себе достаточно расширяет сосуды.*

*Таким же действием обладают и напитки, Содержащие алкоголь. При совмещении увеличивается ток крови и возникает большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему.*

вы как бы выкручиваете кожу руки (очень напоминает отжимание белья).

**Передняя сторона тела.** Начинают от бедра и двигаются к пальцам левой ноги. Сначала легкие похлопывания наружной и внутренней поверхности ляжки. Ухватите ее обеими руками, встряхните мышцы, нанеся на ладони масло. Затем разотрите широкими круговыми движениями внешнюю часть бедра, выполняя время от времени глубокие сжимания пальцами.

Точно так же проработайте внутреннюю поверхность бедра.

Далее — сжимания по всей ляжке до колена. Для этого нужно согнуть ногу массируемого в колене. Поместите ладони так, чтобы большие пальцы находились в области паха, остальные — по обеим сторонам ляжки. Массируйте, с усилием перемещая ладони навстречу друг другу, перекрестными движениями. Повторите три раза.

Точно так же промассируйте икры.

*Завершите массажем стопы.* Сначала растирайте лодыжку, затем растягивайте стопу, сгибая ее во всех направлениях, массируйте пальцы, выполняя сжимание и выкручивающие движения. Разотрите маслом каждый ноготь — это предотвратит их вращение и огрубление.

**Живот.** Нанесите масло на область пупка. Разотрите живот круговыми движениями по часовой стрелке. Продолжайте не менее 1 минуты.

*Чтобы ароматизировать воздух в бане, небольшие травяные букеты можно разложить на раскаленных камнях или сделать из них банный отвар. Для поддачи на каменку достаточно 100 мл отвара на таз горячей воды.*

*Лучше всего 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.*

**Грудь.** Нанесите на ладони масло, разотрите грудину от центра к бокам круговыми движениями, одновременно слегка прижимая или приподнимая мышцы. Разомните их.

Грудь массируйте легкими спиралевидными движениями. Можно слегка придавить мышцы вокруг сосков. Немного потяните вверх соски — это усиливает кровообращение в этой области, а у женщин улучшает форму груди.

**Внешняя сторона рук.** Выполняют серию последовательных разминаний и сжиманий.

Массаж головы. Традиционный масляный массаж головы — настоящее искусство. Считается, что правильное его выполнение заменяет массаж всего тела.

Мы ограничимся лишь набором нескольких простых массажных движений и перечнем масел, которые подходят для массажа волосистой части головы: кунжутное, горчичное, косоное, горчично-кунжутное, кунжутно-миндальное.

*Массаж лба, кожи головы и ушных раковин.* Выбрав масло, нанесите его на темя, вотрите в кожу головы, легонько постучите по голове сжатыми ладонями, — разотрите череп в направлении его продольной оси. Потяните на себя волосы. Легко сожмите голову обеими ладонями. Проработайте лоб такими же сжимающими движениями. Промассируйте с маслом уши: сначала растирайте мочки, потом ушные хрящи, затем наружные ушные складки и внутреннюю часть ушной раковины.

*Массаж лица.* Поместите руки на центр лба, медленно переместите к вискам, пройдитесь легкими нажатиями вдоль верхнего края глазных впадин от переносицы к вискам, выполнив серию осторожных нажатий у наружного конца бровей. Затем слегка нажмите на глазные яблоки в направлении от переносицы к вискам.

Выполните легкий массаж щек без масла круговыми движениями, слегка оттяните щеки, выполнив серию мягких пощипываний, маленькими круговыми движениями с нажатиями промассируйте подбородок, смажьте губы миндальным маслом, еще раз промассируйте ушные раковины. Положите в каждое ухо по ватному тампону, обильно смоченному в чистом миндальном или кунжутном масле. Это позволит избавиться от накопления серы. Еще раз разотрите кожу головы.

Накройте массируемого легкой простыней. Он должен отдохнуть не менее трех-пяти минут. Массаж окончен.

Существуют и другие варианты масляного массажа, с другой последовательностью проработки той или иной части тела. Например, такой:

- массаж стоп;
- массаж верхней части спины и рук;
- массаж груди и рук;
- массаж шеи и головы;
- массаж лица.

Иногда рекомендуют проводить масляный массаж попеременно то с одной, то с другой стороны тела. Это не очень удобно, так как приходится все время переворачивать массируемого. Это мешает ему по-настоящему расслабиться.

***Противопоказания:***

- при сильной простуде, мокром кашле;
- сразу после плотной еды;
- после приема слабительных средств;
- после интенсивного очищения кишечника;
- при несварении;
- непосредственно после сексуальной близости;
- при обострении хронических заболеваний.

\*\*\*

Масляный массаж после банной процедуры полезен не только здоровым, но и больным людям. Он помогает при артрите, ревматизме, растяжениях, вывихах, гипертонии, гипотонии, ишиасе, бронхите, невралгии, общей слабости, бессоннице.

Детей и стариков нужно как можно чаще массировать с маслом. Что касается женщин, то масляный массаж полностью устраняет вредное действие избыточного банного жара на чувствительную женскую кожу.

За редким исключением масляный массаж после бани предпочтительнее обычного.

## **МАССАЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕНИКА**

Осуществление разнообразных манипуляций веником в парной — это своеобразный массаж тела, активизирующий кожный покров, усиливающий кровообращение и потоотделение.

• Веником нужно париться не как попало, а выполнять процедуры в определенной последовательности. Париться с веником не означает, что необходимо сразу же стегать себя изо всех сил. Это большая ошибка новичков.

Лучше всего париться не одному, а вдвоем, и по очереди «обрабатывать» вениками друг друга. Ведь банная процедура требует немало усилий. Но когда вас парят, тратится энергии мень-

ше, а «коэффициент полезного действия» возрастает. Пот идет обильнее.

Тот, кого парят, ложится на живот. В каждой руке у парильщика по венику.

- Веником манипулируют в определенной последовательности. Не надо стегать, что есть силы. Суть массажа веником в том, чтобы нагнетать горячий жар к телу.

Если веник подсох в банном жару, смочите его в теплой воде, но тут же стряхните. Он должен быть чуть-чуть влажным. С боков опахивают вениками, словно веерами. Плавно, не торопясь. Едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам. Словом, веники идут вдоль тела — от ног, до головы и обратно. Шуршат веники — один по левому боку, второй по правому, затем по бедрам, пока не дойдут до пяток. А потом снова от пяток до головы, от головы до пяток. Четырнадцать раз повторяется этот маршрут. Лежащий на полке ощущает приятный горячий ветерок.

Мастерство парильщика и в том, чтобы чувствовать температуру в парной. Если слишком горячо, действовать надо осторожней, размеренней — веники в руках парильщика как бы замедляют ход, а у головы и вовсе приостанавливают свое движение. Сделав паузу, поднять веники вверх, а затем опустить их, но уже на плечи, туловище и снова пойти по ногам. Прошелся парильщик вениками вдоль тела, а затем потряхивает ими над лежащим в приятной дреме напарником. Вот на его спине засверкали капельки пота. Значит, тело основательно прогрелось. Можно действовать и более энергично, пройти вениками по спине, размазывая проступивший пот. Потом снова, как веерами, опахнуть тело. И все это быстро, энергично, легко.

Теперь слегка постегать вениками. По спине, пояснице, бедрам, ногам. А затем то, что называется березовыми припарками. Парильщик раскручивает веник над своей головой так, чтобы «зеленый компресс» основательно прогрелся. Затем опускает его на тело, скажем на поясницу, спину или ягодицы, а сверху прихлопывает, прижимает еще и вторым веником.

*В парной под воздействием горячего пара и массажа, а хлестание веником — это не что иное, как превосходный массаж, который открывает поры кожи и ее протоки, тут же начинается активное потоотделение с выбросом токсических продуктов.*

*Душистый чабрец (другие названия этой травы — тимьян, богородская или богородицына трава) обладает антисептическим, болеутоляющим, противовоспалительным действием, а ароматные пары самой душистой из трав повышают иммунитет, восстанавливают силы, избавляют от бессонницы и укрепляют нервную систему.*

Делается это легко, свободно. Не столько силой, сколько умением. Такие компрессы делаются и по заказу. Скажем, боль в пояснице. Вот на этом месте парильщик и сосредоточивает свои усилия, опускает туда по несколько раз горячий веник. Нужна сноровка. Поднял веник над головой, чтобы его разогреть в банном жару, и опустил на тело лежащего на парника. А следующий «компресс» уже другой стороной веника, сохранившей жар.

Потом растереть тело веником, как мочалкой. Одной рукой придерживать веник за рукоять, а ладонь второй держать на листе и слегка прижимать к телу. Так вести веник вдоль тела. Великолепный массаж! А после снова растереть веником, как мочалкой, но более легко и нежно.

Теперь настало время перевернуться на спину. Все повторяется в той же последовательности. Но нагрузка уже меньше. Полезно положить на грудь (область сердца) веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

• *Массажное поглаживание* — один из первых приемов применения веника в парной, при котором усиливается кровообращение не только в коже, но и в более глубоких тканях. При этом происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках веника, попадают на распаренную кожу, легко проникают в нее и улучшают обмен веществ. Получается как бы косметическое воздействие на кожу, препятствующее ее преждевременному старению.

Когда парятся вдвоем, один ложится на живот, а другой двумя вениками начинает его «обрабатывать». Руки у товарища обязательно должны быть в брезентовых или просторных кожаных рукавицах, иначе на ладонях быстро появятся волдыри.

Начинают массаж поглаживанием от стоп до головы и обратно. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а второй — по другому; затем веники перемещают по бокам, бедрам и икроножным мышцам. Такое плотное поглаживание надо повторить 2-3 раза

- *Компресс* — процедура, которую делают после окончания массажного поглаживания. Веники приподнимают вверх, захватывают ими горячий воздух и опускают их на поясницу, прижимая на 1-3 сек. Такой веничный компресс делают 4-5 раз на каждый участок тела. Эта компрессная процедура особенно полезна при радикулите, травмах, после физической нагрузки.

- *Растяжка* — массажный прием, который рекомендуется при болях в крестцово-поясничной области. Оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один веник к стопам, второй — к затылку. Подобные движения производят также в области лопаток и колен. Веники должны плотно касаться тела, а не передвигаться по воздуху.

Если в парилке температура воздуха высокая, и вы не выдерживаете жары, то веники нужно передвигать медленно, не поднимая их вверх. При этом веники нужно периодически смачивать в прохладной воде. Подобный массажный прием повторяют 3-4 раза.

*Постегивание, похлестывание* — самые эмоциональные приемы массажной процедуры с веником.

Постегивание выполняют легким, быстрым движением концевых частей веника по телу. Сначала по спине во всех направлениях, затем по пояснице, тазу, бедрам, икрам и стопам. Продолжительность процедуры постегивания составляет 1-2 минуты. Этот вид самомассажа можно продолжить последующим, более сильным приемом — похлестыванием.

*Похлестывание* — массажный прием, когда веник поднимают вверх, захватывая им горячий воздух, и делают 2-3 похлестывания всей поверхностью веника по всем частям тела. Эта массажная процедура должна сопровождаться периодическим компрессом.

*Растирание* — финал парной процедуры с веником. Процедуру выполняют следующим образом: левой рукой берут веник за ручку, а правой, слегка надавливая на листовую часть, постепенно растирают все тело. Верхнюю часть туловища можно растирать во всех направлениях, а конечности только вдоль.

Энергичность проведения всех этих процедур должна соответствовать температуре в парной. Если она низкая, то выполняют более энергичные похлестывания и другие движения веником, а если температура высокая, то движения веником должны быть осторожными, мягкими. Веник нужно периоди-

чески смачивать холодной водой. При первом заходе в парную продолжительность пользования веником должна быть не более 6-8 минут.

Во второй заход продолжительность должна быть сокращена до 3-5 минут, и повторные массажные процедуры во втором заходе выполняют на отдельных участках тела в более мягкой форме.

- Новичкам не рекомендуется пользоваться веником в первое и последующие посещения парной. Только доведя постепенно время своего пребывания в парной до 8-10 минут, новичку можно 1-2 минуты позволить себе испытать удовольствие от веничных процедур.

По окончании парных веничных процедур нельзя резко вставать. Необходимо 1-2 минуты посидеть на нижней полке, а затем можно покинуть парную.

#### Как самостоятельно париться веником

Париться с веником в бане можно и самостоятельно. Сначала надо лечь на спину и обрабатывать веником ноги, согнув их в коленях. Ноги поглаживают веником поочередно от стоп до бедер, повторяя эти движения 3-4 раза.

При высокой температуре в парной веник нужно двигать медленно, не отрывая его от тела, при низкой температуре веник передвигают энергично, время от времени поднимая его вверх.

После ног начинайте обрабатывать веником живот и грудь, делая 5-6 поглаживающих движений от бедер и вверх по боковым местам туловища, а затем 4-5 движений поперек туловища, переходя к рукам, делая 5-6 движений веником от кисти к плечевому суставу. После этого можно сесть и начать обрабатывать спину, шею, их необходимо парить таким же образом.

Закончив поглаживание, переходите к постегиванию, которое проводится в той же последовательности, что и предыдущая процедура. При этом самостоятельно можно уделить особое внимание тем или иным участкам тела. Больные мышцы, суставы в ходе процедур разминают и массируют пальцами, чтобы усилить эффект обработки веником.

Самомассаж веником имеет определенные преимущества: — вы сами легко можете изменять, дозировать силу похлестывания и других операций веником. Вы также имеете возмож-

ность, если это необходимо, сильнее действовать веником, чтобы лучше прогреть какой-то участок тела;

— вы самостоятельно можете легко и быстро переносить веник с одного участка тела на другой, в зависимости от вашего самочувствия, что особенно важно при сильной жаре в парной;

— вы устанавливаете самостоятельно продолжительность той или иной парной процедуры с веником, а также и общее время нахождения в парной, соотносясь со своим самочувствием, регулируя, таким образом, нагрузку на свой организм.

### Мыльный массаж веником

Этот вид веничного массажа выполняется в мыльном отделении. Перед тем как приступить к массажу, нужно несколько раз хорошо попариться в парной или сауне. После этого нужно принять горячий душ и лечь на скамейку лицом вниз. Скамейка при этом не должна быть холодной.

Массируемого сначала обливают горячей мыльной водой, затем веником, смоченным в мыльной воде, выполняют три-четыре поглаживания от пяток до шеи. Затем переходят к **вжиманию**, этот прием выполняют почти так же, как компресс или припарки, только в отличие от припарок не взмахивают веником, а прижимают его правой рукой к пояснице (левой при этом держат веник) и с силой вжимают веник в эту часть тела. Затем вжимания проводят вверх по спине, вплоть до шеи, отрывая веник от тела лишь для того, чтобы снова опустить его в таз с мыльной водой (мыло в тазу должно быть взбито в пену).

*Финские бани различаются по своим размерам — от двух посетителей до нескольких человек. Но принцип у них один, очень похожий на принцип русской парилки. Считается, что финская баня — суховоздушная, а в русской пар влажный. Однако русский пар, приготовленный по всем правилам, тоже непременно должен быть сухим.*

Затем переходят к следующему приему — **разминанию**. Выполняют его так: веник кладут на спину и, прижимая его к телу, захватывают мышцы вместе с листьями и разминают по три-четыре раза каждую. Начинать этот прием следует с широчайшей мышцы спины, двигаясь вниз к пояснице. Если массируемый страдает остеохондрозом, хорошо прорабатывают также

шейные мышцы. Руки массируемого при выполнении этого приема должны быть опущены вниз.

После этого можно приступить к **растиранию**. Прижимают веник плотно к пояснице и, как мочалкой, производят короткие прерывистые движения вверх к шее. Особое внимание уделяют лопаткам, плечам и пояснице. Здесь можно выполнить круговые растирания веником, кроме того, хорошо растирают позвоночник.

При желании на этом можно и остановиться. Но любители сильного массажа с веником, как правило, переходят после растираний к **пассивным движениям**.

Начинают с **качания**. Что это такое? Массируемый полностью расслабляется. Его напарник кладет горячий мыльный веник ему на поясницу, ладонью одной руки (лучше левой) опираясь на веник. Другой рукой (правой) захватывает бедро снизу. При этом ногу нужно поднять вверх.левой рукой мягко надавливают на веник, правой — чуть больше приподнимают ногу. Получается что-то вроде качания. За три-четыре раза нужно довести его размах до предела. Точно так же работают со второй ногой.

Затем переходят к рукам. Тут массируемому придется немного поработать: одной рукой. взять другую за запястье и поднять как можно выше — до предела. Напарник, опершись предплечьем правой руки, левой захватывает

*Усиливает потоотделение и настой из листьев земляники (легкое мочегонное средство — очень полезно при отложении солей, при атеросклерозе, гипертонической болезни в ее начальных стадиях).*

*20 г измельченных листьев земляники залить 400 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2-3 часа.*

*Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.*

*В бане настой разбавляют горячей водой, добавляют мед и пьют как чай.*

ее локоть поднятой руки и заводит ее за спину, тоже до предела. Затем руку переводят вперед и заводят за голову мягким пружинистым движением. Далее следуют пассивные движения для плечевого и коленного суставов, а также для ступней (об этом говорилось выше).

Мыльный массаж веником очень хорошо дополняет парение с веником, он очень полезен при отложении солей, тугоподвижности суставов, а также после перенесенных травм.

Если есть возможность попариться в русской парной, нужно

прервать мыльный массаж с веником, встать под горячий душ и затем немного посидеть в парилке. После этого мыльный массаж можно продолжить, но уже в положении лежа на спине. Описанным выше образом массируют сначала грудь, затем живот, после этого — область голеней и ступни, предварительно добавив в таз горячей воды и хорошенько взбив пену. Если вы паритесь в сауне, прерывать веничный массаж не стоит. После окончания процедуры нужно облить тело горячей водой и пойти попариться в парную, но уже с веником. Продолжительность парения с веником — не более пяти минут.

Парение с веником — процедура достаточно жесткая. Не все хорошо ее переносят.

Однако веничный массаж настолько полезен для организма, что стоит попробовать постепенно приучить себя к этой процедуре. Начать можно с мыльного веничного массажа, который проводится не в парной, а в мыльном отделении.

Людям со слабым сердцем, гипертоникам (особенно с тяжелыми формами заболевания), перенесшим длительную болезнь, а также склонным к головокружению, обморокам, с нарушениями кровообращения веничный массаж с мылом позволит получить наслаждение от процедуры, не подвергая себя чересчур жесткому для таких людей действию пара. Им нет необходимости подолгу лежать в парной. Если позволяет состояние здоровья, можно ограничиться для начала двумя-тремя минутами, а затем приступить к мыльному массажу. Когда организм привыкнет к банному жару, можно увеличить время пребывания в парной до пяти-шести минут, причем две или три из них посвятить похлестываниям и компрессам веником, смоченным в холодной воде.

## ВСЕ О БАННЫХ ВЕНИКАХ



Русскую баню трудно представить без ароматного хлесткого веника. Традиция использовать веник в парной имеет глубокие корни. Давно было замечено, что применение веника удваивает пользу от парилки. Не случайно знахари считали, что банное лечение невозможно без хорошего веника. Они знали, что у каждого веника (березового, дубового или хвойного) свои особенности, каждый из них имеет свою силу, применяется при разных болезнях. Помимо традиционных веников из лиственных или хвойных деревьев использовались и крапивный, и полынный, и даже чесночный веники! Ведь каждый из них по-своему выгоняет хворь, каждый обладает удивительными целебными свойствами.

### ПОДГОТОВКА ВЕНИКА К БАННОЙ ПРОЦЕДУРЕ

Как правильно подготовить зеленый веник для банной процедуры, Чтобы он доставлял удовольствие и пользу, чтобы веником можно было повторно пользоваться 2-3 раза? Существует правила подготовки банных веников.

- *Свежие березовые и дубовые веники* не доставляют много хлопот. Свежий веник достаточно ополоснуть в теплой воде, и он готов к работе в парной. Нельзя запаривать свежие веники в кипятке, этой процедурой вы их испортите.

- *Сухие березовые и дубовые веники* требуют внимания и хлопот для своей подготовки. Вначале сухой веник также ополас-

кивают в теплой воде, затем его | *В бане веник — дорожке денег.* нужно на 1-2 минуты погрузить в холодную воду, а после этого выдержать 5 минут в теплой воде. После того как вы подержали веник в теплой воде, надо добавить в таз кипятка и оставить там веник еще на 5-10 минут. Желательно таз, в котором запаривается веник, накрыть крышкой, другим тазом или плотным материалом, чтобы веник как следует распарился и начал испускать свой аромат.

В парной, чтобы усилить аромат, исходящий от веника, можно его дополнительно подержать над раскаленными камнями печи-каменки в течение 15-20 секунд, поворачивая в разные стороны. При этом надо следить, чтобы веник не перепарился, не «переварился» (липкие листья).

Второй способ запаривания сухого веника более длительный. Его заранее надо погрузить на 5-10 часов в холодную воду. Затем, перед тем как идти париться, его заворачивают в тонкую сырую тряпку и кладут в парной на 5-6 минут на нижнюю полку полка. Веник после такой процедуры будет душистым, мягким, с него долго не слетают листья.

Есть еще один секрет подготовки «долговечного» веника. Дома вечером сухой веник необходимо ополоснуть в ванной сначала теплой, а затем горячей водой, стряхнуть с него воду и положить в большой полиэтиленовый мешок. На следующий банный день этот веник уже можно запаривать в парной по ускоренному способу, как свежий веник. У подготовленного таким образом веника листья почти не осыпаются.

- *Березовый веник* используют всего 1-2 раза, дубовый, как правило, 2-3 раза.

- Для повторного использования веник нужно ополоснуть в теплой воде и высушить.

- *Хвойные веники* используют только свежие. Их запаривают в тазу кипятком 15-20 минут, укрыв вторым тазом или крышкой. Запаривают до тех пор, пока хвоя не станет мягкой. Любителям русской бани, у которых очень нежная и чувствительная кожа, не рекомендуется пользоваться хвойными вениками.

Хвойный веник можно использовать 3-4 раза, хорошо ополоснув его в теплой воде и высушив.

- *Крапивный веник* — как свежий, так и сухой, надо специально готовить, чтобы им не обжечь тело. Веник нужно пооче-

*В который день паришься | в тот день не старишься* | редно на 1-2 минуты перекладывать из горячей воды в холодную, повторив эту операцию 2 раза. После такой подготовки крапивным веником можно пользоваться, похлестывая, не опасаясь ожога, любые части тела.

Если крапивным веником необходимо подлечить радикулит, ревматизм, суставы, то, чтобы веник обжигал, его надо только на 1-2 секунды опустить в кипяток и затем можно париться. Перед постегиванием тела таким «жгучим» веником следует хорошо пропариться, чтобы кожа прогрелась. Для лучшего лечебного эффекта обрабатывать тело «жгучим» крапивным веником надо легкими прикосновениями.

Крапивный веник используют только один раз, как и все остальные веники из травы (полынь, зверобой, пижма).

• *Липовые, ясеневые, ольховые, рябиновые, вишневые, смородиновые веники* (свежие и сухие) запаривают так же, как и березовые. Используют веники из лиственных деревьев 1-2 раза, в зависимости от стойкости листа к опаданию.

При запаривании веника кипятком (горячим способом) обязательно используйте ароматный настой от листьев или хвои. Если нет отвара лекарственных трав, то этим ароматным настоем можно поддавать на камни каменки.

Очень полезно после бани ополоснуть голову этим лечебным ароматным настоем, что способствует укреплению волос, уничтожает перхоть. Постоянное мытье головы настоем трав или листьев дает изумительный эффект, волосы перестают выпадать, не секутся, сухая кожа оживает.

## **МЕТОДИКА ПАРЕНИЯ С ВЕНИКОМ В БАНЕ**

### *Первый подход*

В первый раз в парную нужно входить абсолютно чистым и сухим.

И перед тем, как переступите порожек, нужно обязательно проверить: нет ли на теле металлических украшений — ими можно сильно обжечься.

В русской бане, как и в финской, есть ступени. Чем выше, тем жарче.

Начинать лучше с самой нижней, дать организму привыкнуть к новым условиям и постараться расслабиться.

Находиться в парной нужно минут 10, -однако это не значит, что нужно сидеть с секундомером.

Ориентируйтесь на самочувствие. Если вам хорошо и уютно — значит, можно еще посидеть; появились странные ощущения — лучше выйти.

Сразу после выхода из парилки следует завернуться в полотенце и подождать, пока температура тела снова не станет нормальной. 2-3 минут будет достаточно — и быстренько в душ. Любителям сильных ощущений можно посоветовать окатиться холодной водой из бадьи или нырнуть в реку. Теперь можно возвращаться в парную.

### ***Второй подход***

Теперь в парной уже можно посидеть минут 20 и попариться с веником.

Парение в веником — отдельная наука, и делать это нужно правильно: начинается парение с веником с опаживания, когда слегка взмахивая веником, едва прикасаясь к коже, несколько раз проходят вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих баков. При этом парящийся ощущает приятный горячий ветерок.

Затем — легкое поглаживание. Для этого веник кладут на стопы и неторопливо проводят им вдоль тела до шеи и обратно несколько раз, так же с обоих боков.

Если температура воздуха очень высокая, веник не отрывают от тела и не поднимают вверх. Если требуется прогреть тело сильнее, периодически поднимают веник вверх, где температура воздуха выше, и потряхивают им.

Поглаживание тела перемежают постегиванием — легкими скользкими ударами веником по спине, пояснице, тазу, бедрам, икрам ног, стопам.

Основной этап парения — похлестывание в сочетании с компрессом.

При этом веник поднимают вверх и, захватывая горячий воздух, совершают 2-3 удара по телу, снова поднимают и прижимают к телу 2-4 секунды — делают компресс.

*Многие врачи считают, что жар во время болезни - живительная сила, и используют парную для лечения ряда болезней, например, артрита, ОРЗ, пневмонии, бронхита и др.*

За одно посещение парной взрослый человек теряет 0, 5-1, 5 литра пота, который является концентрированным токсином.

Удаляются молочная кислота — спутник утомления — и другие шлаки.

Компресс особенно полезен при болях в мышцах, радикулите, подагре и некоторых других болезнях.

Растирание делают обычно при втором или последнем заходе в парилку после кратковременного похлестывания. Для этого одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой руки надавливают веником на

тело и растирают его кругообразными движениями. После растирания следует сесть, встать после этого надо плавно и осторожно — может закружиться голова.

Чтобы подлечить бронхи и носоглотку, можно прихватить с собой масло эвкалипта. Несколько капель — в кувшин с водой, которую подливать на раскаленные камни и вокруг. Такая процедура очистит бронхи.

Желательно в промежутках между парными пить чай, можно с медом. Это сбалансирует водопотерю организма.

### **Березовый веник**

Одним из лучших многие любители парной по праву считают березовый веник. Он оказывает очень мягкое, но глубокое действие, хорошо очищает кожу, выводит шлаки из организма, оздоравливает почки, поднимает настроение.

Березовый веник незаменим для астматиков и бывших курильщиков. После бани с таким веником расширяются мелкие бронхи, отходит мокрота, улучшается вентиляция легких.

Веник из березы очень удобен для массажа. Он прочный, гибкий, кроме того, березовый лист прочно, словно лейкопластырь, прилипает к телу, хорошо впитывает пот и вытягивает шлаки.

Для изготовления веника лучше всего подходят молодые гибкие ветки (тонкие и без сучков) *березы плакучей* и *березы кудрявой*. Они лучше сохраняются, гуще, мягче. Кроме того, листья березы кудрявой пористые, шероховатые, они не становятся скользкими под воздействием пара.

### **Дубовый веник**

Дубовый веник почти не впитывает пот и скорее не размягчает, а уплотняет кожу, препятствуя обильному потовыделению.

нию. Зато дубовый веник незаменим для людей с жирной кожей, с кожными заболеваниями.

В дубовых листьях и коре много дубильных веществ, эфирных масел. Под их воздействием кожа приобретает матовый оттенок, становится эластичной, упругой, хорошо очищается. Известны и бактерицидные свойства дубового веника.

Кроме того, парение с таким веником оказывает сильное противовоспалительное действие, хорошо помогает гипертоникам (препятствует повышению давления), сердечникам, успокаивает нервную систему.

Дубовый веник значительно прочнее березового. Листья у него плотные, широкие, ими удобнее нагнетать к телу пар. Для любителей сильного жара такой веник — наилучший.

Заготавливать дубовый веник лучше всего в августе—сентябре. Самый прочный веник получается из «зимнего» дуба (он не сбрасывает на зиму листья) и из дуба, возле которого растут большие широколистные лопухи. Веник из веток такого дуба почти не осыпается в парилке.

### Смородиновый веник

Веник из смородиновых веток получается отменный: он душист и мягок, создает неповторимый аромат в парной.

Смородиновый веник хорош при кожных болезнях, при простуде, заболеваниях почек, при ревматизме, болях в суставах. Помогает он также при хрипоте, застарелом кашле, коклюше.

Парясь со смородиновым веником, хорошо и на камни в парилке поддавать настою смородины, а после парной лить смородиновый чай с добавлением других лекарственных растений.

Лучше всего использовать смородиновый веник в составе березового — эти два растения очень хорошо сочетаются и дополняют друг друга.

*Парься — не ожгись, поддавай — не опались, с полки не свались.*

*Вроде бы понятно. Однако не все так просто. Особенно новичку нужно помнить, что с парной шутить нельзя. Здесь все надо делать очень осторожно и постепенно. Помните, что парная баня — это лечебное средство, как и лекарство, это средство надо принимать с умом, не в лошадиных дозах.*

## Крапивный веник

Целебные свойства крапивного веника известны давно. Он незаменим для лечения ревматизма, радикулита, артрита, подагры. Его применяют при любых болях в спине, суставах, при простудной «ломоте».

Жгучие волоски крапивы содержат муравьиную кислоту. Она улучшает кровообращение» является прекрасным антисептическим, ранозаживляющим средством, кроме того, обладает тонизирующими, возбуждающими, общеукрепляющими свойствами.

Массаж крапивным веником исключительно полезен для лечения и профилактики атеросклероза, помогает при болезнях почек и печени. В этом случае полезно прикладывать распаренный крапивный веник к больным местам.

Полезна крапива и при кожных заболеваниях, угрях, фурункулах. Для их лечения берут молодую крапиву, опускают ненадолго в теплую воду. При парении с таким веником ощущается легкое приятное покалывание, кожа становится румяной, упругой.

Заготавливают крапивный веник в мае—июле, сушат в тени. При этом желательно не спутать *крапиву двудомную с глухой крапивой*. Вторая совершенно не жжется, хотя внешне растения похожи. А вот *крапива жгучая* хотя и отличается от двудомной более низким ростом, но для веника годится, поскольку муравьиной кислоты в ее волосках даже больше, отчего она и получила свое название.

## Хвойный веник

Хвойный веник — для любителей острых ощущений. Любителей попариться с хвойным веником не так уж и много. Процедура эта достаточно жесткая. Но

*Снижение массы тела происходит за счет обезвоживания организма.*

*За одно посещение бани с этой целью выводится обычно около двух литров воды.*

если его правильно обработать, польза от такого парения перевесит все ваши «мучения».

Прежде всего хвойный (еловый) веник опускают на полчаса в крутой кипяток. Парятся с таким веником только после десятиминутного разо-

грева в парной: кожа после этого становится более эластичной и спокойно воспринимает легкие уколы веника.

Антимикробные свойства еловой хвои поразительны. Это самый настоящий природный антибиотик. Недаром ее издавна применяли для обеззараживания помещений, ее ветвями устилали полы, а зажженными еловыми ветвями окуривали легочных больных. Кроме того, во время массажа с еловым веником выделяется ароматное еловое масло, которое, помимо всего прочего, еще и хороший психостимулятор. Помогает это средство при воспалениях, незаживающих ранах, застарелом кашле.

Еловый веник можно заготавливать в любое время года, но лучше всего в конце весны — начале лета, когда появляются молодые, мягкие еловые веточки.

### **Липовый веник**

Липовый веник — один из лучших по своим потогонным свойствам, массаж с ним — это очень мягкая и эффективная гимнастика для почек. Липа быстро снимает головную боль, хорошо успокаивает, заживляет раны, ей нет равных при лечении простуды, бронхитов. Известны также дезинфицирующие свойства липы.

Тем, кто страдает от бессонницы, рекомендуется перед сном попариться с липовым веником и выпить липового чая с медом. Эффект превзойдет все ожидания.

### **Можжевельный веник**

Можжевельный веник жалит не хуже крапивного, но к тому же еще колючий, грубый. При неумелом использовании можжевельным веником очень легко поранить кожу. Но все эти неудобства сторицей возмещаются пользой, которую приносит массаж с таким веником.

По бактерицидным свойствам можжевельник не имеет себе равных. Можжевельный веник — отличное средство для лечения радикулита, паралича, невралгии, ревматизма, подагры. Противовоспалительные, бактерицидные, антисептические свойства можжевельника объясняются тем, что его хвоя содержит большое количество эфирного масла.

Используя в парной можжевеловый веник, вы уберетесь от гриппа, простудных заболеваний.

Срезать можжевельник нужно очень аккуратно, он растет медленно, его заросли плохо восстанавливаются.

### **Эвкалиптовый веник**

В последнее время этот веник достаточно широко используют в парной. Объясняется это тем, что лист эвкалипта обладает ценнейшими целебными свойствами: он снимает боль, хорошо помогает при радикулите, невралгии, растяжениях, ушибах, мышечных воспалениях (миозитах), болезненных ощущениях в суставах, при тугоподвижности суставов.

Ингаляции с эвкалиптом — распространенное средство в современной фитотерапии. В парной можно делать не только массаж, но и ингаляцию с эвкалиптовым веником. Для этого нужно смочить веник в настое эвкалипта, прижать к лицу и дышать через нос. Такая процедура помогает при болезнях бронхов, гортани, воспалительных процессах в трахеях, застарелом кашле, насморке. Если под рукой не оказалось эвкалиптового веника, смочите в эвкалиптовом настое любой другой.

Заготавливать ветки для эвкалиптового веника можно в августе—сентябре. Наибольшую силу эвкалиптовый лист набирает к ноябрю. Больше всего подходят для веника ветки *эвкалипта прутовидного* — они достаточно гибкие, хотя и слишком тонкие. Последнее создает неудобства, поэтому чаще всего эвкалиптовые ветки соединяют с березовыми и дубовыми.

Дубильные вещества, содержащиеся в эвкалиптовом листе, помогают при серьезных кожных заболеваниях.

### **Кленовый веник**

Лучший кленовый веник — из *широколистного клёна, яворра*. Как и березовый, веник из клена хорошо поглощает пот, он способен оттягивать на себя токсины, шлаки, многие вредные вещества, попавшие в кожу и в организм человека из загазованной атмосферы.

Помимо этих полезных свойств массаж с кленовым веником оказывает обезболивающее, противовоспалительное действие. Кленовый лист хорошо обеззараживает любое помещение, он —

довольно сильный антисептик. В народе давно замечены ранозаживляющие свойства клена: если измельченные в кашицу листья клена приложить к свежей ране, она заживет быстро и без рубцов. Долго не заживающие раны тоже затягиваются от целебного действия кленового сока. И это не случайно: в листьях, почках и молодых побегах клёна содержатся сильнодействующие биологически активные вещества — алкалоиды; много в клене дубильных веществ, аскорбиновой кислоты.

Для веника нужно подбирать молодые гибкие ветви, но с достаточно крупными листьями. Такой веник объединяет в себе свойства березового и дубового: он, с одной стороны, гибкий и хлесткий, а с другой — хорошо нагоняет жар.

### Полынный веник

Полынный веник создает в парной неповторимый степной аромат, но настолько сильный, что не все его хорошо переносят. В этом случае можно Комбинировать одну-две веточки полыни с березовым веником. Аромат будет слабее, а целебный эффект — достаточный. Полынь дезинфицирует воздух, некоторые виды полыни снимают раздражительность, нервное и мускульное напряжение, улучшают сон.

Полынный веник хорошо освежает, снимает усталость, головную боль, повышает работоспособность. Массаж с полынным веником благотворно действует на кожу, она становится нежной, румяной.

Полынный веник в парной незаменим для тех, кто осваивает большие объемы информации (учится, сдает экзамены и т. п.), поскольку пары полыни заметно улучшают память.

Заготавливать полынь для веника нужно сразу после цветения (разные виды полыни цветут в разное время), не дожидаясь, пока ее окрепшие стебли высохнут. Сушат в тени, хранят в

*Крапивный веник оказывает мощное местное раздражающее, отвлекающее и противовоспалительное действие.*

*Крапивный веник является хорошим восстановительным средством после длительной физической нагрузки, тяжелой работы, когда чувствуется ломота и боль в суставах, мышцах и пояснице. Стоит от души похлестаться в парилке этим жгучим веником, и все неприятные болевые явления исчезнут.*

прохладном месте. Веник из одной только полыни (как и крапивный) очень непрочный, «одноразового использования». Поэтому многие предпочитают включать полынь в состав другого, более прочного веника.

### Ольховый веник

Веник из ольхи хорошо впитывает пот, выводит из организма шлаки и токсины, оказывает целебное действие на кожу. Лучше всего использовать для веника молодые веточки ольхи клейкой. Ее листья действительно

*Отправляясь в баню, возьмите с собой: сменное белье, веник, простыню, махровое полотенце или халат, мыло или шампунь, ножницы для ногтей, пемзу, мочалку, грелку, массажную щетку, ватки, режки (лучше шерстяные), чтобы держать веник, слепанцы.*

*Для женщин обязательно маленькое махровое полотенце, котором придется сидеть в парилке.*

очень клейкие, они плотно прилипают к телу, из-за чего повышается их всасывающая способность. Ольховый веник достаточно долговечный, им можно париться не один раз.

Такой веник хорош при артритах, подагре, остром ревматизме, суставных ревматических болях.

Людам со слабым сердцем очень полезен легкий массаж с ольховым веником. Можно и просто расстелить ольховые ветки на полке и полежать на них, эффект будет не намного ниже.

### Веник из орешника

В коре лещины (орешника) много дубильных веществ, в листьях содержатся биологически активные вещества. Благодаря этому массаж с орешниковым веником хорошо помогает при заболеваниях кожи: экземе, нейродермитах, дерматитах. Это хорошее ранозаживляющее средство, его следует применять при долго не заживающих ранах, нарывах, а также при трофических язвах. Тем, у кого варикозное расширение вен, рекомендуется прикладывать к больным местам веник из орешника как компресс. Орешниковый пар улучшает обмен веществ, он очень полезен диабетикам.

Заготавливать нужно молодые гибкие ветки орешника с широкими листьями. Они прочны и хорошо нагоняют жар.

### **Ясеньевый веник**

Считается, что растение это ядовито, но при наружном использовании оказывает очень сильное целебное действие. Ясень обладает ярко выраженными противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами. Он хороший антисептик, достаточно сильное кровоостанавливающее средство. Массаж с ясеньевым веником полезен при радикулитах, ревматизме, артрите, подагре, шпорах.

Полезно париться ясеньевым веником при бронхите, хроническом кашле, в этих случаях во время массажа надо почаще прижимать веник к лицу и вдыхать пары разогретых листьев ясеня.

Веник из ясеня удобен, прочен, хорошо нагоняет жар. Лучше всего использовать для веника молодые ветки *ясеня обыкновенного*.

### **Черемуховый веник**

Его бактерицидные свойства уникальны. Черемуха оказывает чрезвычайно сильное действие на микробы.

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.

Парясь с черемуховым веником, нужно не забывать о том, что это чрезвычайно сильное средство. Не стоит им злоупотреблять. У некоторых людей под воздействием фитонцидов черемухи может возникнуть головная боль. В этом случае черемуховые веточки можно включить в состав другого веника, например, березового.

*Не допускайте передозировки этого сильного лекарственного средства!*

### **Рябиновый веник**

Веник из веток рябины получается гибкий, мягкий, хлесткий. Он хорошо обеззараживает воздух парилки. Летучие ве-

щества, выделяемые рябиной, губительны для золотистого стафилококка, плесневого гриба. Благодаря присутствию ценных кислот (сорбиновой и паросорбиновой), тормозящих рост микробов, рябину издавна считают хорошим консервантом.

Свои противомикробные свойства рябина сполна проявляет и в парилке. Кроме того, рябиновым веником полезно париться при атеросклерозе; воздух, насыщенный летучими веществами рябины, полезен гипертоникам.

Если к рябиновому венику добавить несколько веточек пижмы, получится хорошее освежающее средство. Массаж с таким веником бодрит, поднимает силы, настроение. Однако из-за сильных возбуждающих свойств париться с таким веником лучше утром (после вечернего сеанса рискуете провести ночь без сна).

## **ЗАГОТОВКА ВЕНИКОВ, СУШКА И ХРАНЕНИЕ**

Прежде чем отправиться в парную с ароматным веником, нужно ознакомиться не только с приемами веничного массажа, но и с тем, как правильно запаривать веник, и с теми банными хитростями, которые продлят венику срок его службы, а вам — удовольствие.

Но для начала нужно обзавестись веником. Проще всего, конечно, веник купить. Но, во-первых, ваш выбор в этом случае будет ограничен каким-то одним видом. Скорее всего, это будет дубовый или березовый веник. Что ж, они по праву считаются лучшими. Но, покупая готовый веник, вы в каком-то смысле приобретаете «кота в мешке»: вы не знаете, в каком месте заготавливали ветки, правильно ли их сушили, какое время выбрали для их сбора. И если второе и третье повлияет только на долговечность веника, то место сбора имеет первостепенное значение. Не секрет, что листья растений обладают способностью втягивать в себя из атмосферы не только полезные, но и вредные вещества. Тополь, например, способен впитывать и накапливать даже бензол!

Так что, если веточки для вашего веника были собраны неподалеку от оживленного шоссе, можно не сомневаться, что часть выхлопных газов и других вредных веществ перекоцует к

вам в парилку. Поэтому лучше всего заготавливать веники самому. Для этого нужно знать несколько простых правил:

1. Срезать ветки нужно только в сухую погоду. Не следует заготавливать ветки рано утром, **во** время росы.

Если нарушить это правило, листья, смоченные дождем или росой, во время сушки потемнеют и свернутся. Кроме того, увлажненные листья быстро портятся, в них может начаться процесс ферментации, листья с такого веника осыпятся после первого же захода в парную.

2. Заготовленные в лесу или парке листья и ветки нельзя мыть перед сушкой (по причине, указанной в пункте первом).

3. Для заготовки веток нужно выбирать места, удаленные от шоссе, промышленных предприятий, больниц, городских свалок (мудрые знахари предостерегали от заготовки веток также и вблизи кладбищ).

4. Ветки для веника нужно срезать длиной от 40 до 60 сантиметров, иначе ими неудобно будет пользоваться.

5. Перед сушкой ветки нужно связать в веники, предварительно на треть длины очистив ветки от листьев, затем обернуть мягкой тканью (тогда веника хватит на 2-3 бани).

6. 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.

7. Хранить готовые веники нужно только в тени, иначе они частично потеряют свою силу. Кроме того, на солнце очень легко пересушить веник, и тогда он будет недолговечен.

8. В городских условиях веники лучше всего хранить в пакете на балконе или в холодильнике.

*Ароматические эфирные масла нормализуют психическое состояние человека, воздействуя на головной мозг через обонятельные рецепторы.*

*Приятные запахи вызывают положительные эмоции, которые обеспечивают дальнейшее терапевтическое действие масел, уравнивая жизненные процессы в организме, повышая иммунитет, улучшая циркуляцию крови, выводя продукты метаболизма и т. д. Поэтому небольшой флакончик ароматического масла или смеси из нескольких масел окажется в бане как нельзя кстати.*

- Если вы хотите, чтобы веник был удобным, нужно при вязании более толстые ветки помещать внутрь, а более тонкие — по краям, но обязательно изгибом внутрь.

- Веник должен быть легким, иначе можно заработать мозоли.

- Чтобы ручка веника была удобной, ее длина должна быть не менее 15 см, конец веника нужно не перевязывать, а оставлять свободным, тогда ручка приобретет очень удобный изгиб. Кроме того, необходимо подравнять секатором или садовыми ножницами края ручки, чтобы не оцарапаться.

- При вязании комбинированных веников нужно все жгучие и колючие ветки помещать внутрь. Исключение составляют случаи, когда жгучие припарки необходимы (например, при суставном ревматизме).

## БАНЯ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ



Издавна людей интересовало самое близкое к нам космическое тело — Луна. По Луне сверяли время посева, обработки полей; многие календарные обрядовые праздники напрямую связаны с Луной. Да и само слово «месяц» указывает на то, что до принятия солнечного календаря древние народы Европы пользовались лунным календарем.

Древние мудрецы тщательно, по крупницам, собирали знания о ночном светиле, о его влиянии на Землю и, в первую очередь, на человека. Не ускользнуло от их внимания и то, что могущество Луны проявляется через воду. Связь Луны с водной стихией несомненна. Красноречивее всего об этом свидетельствуют океанические приливы и отливы. Человек тоже на две трети состоит из воды. Возможно, поэтому положение ночного светила так влияет на жизнь, здоровье, физическое состояние, настроение человека. Давно замечено, что в полнолуние обостряются многие хронические болезни, при положении Луны в том или ином зодиакальном созвездии меняется состояние кровеносной системы, лимфы. В определенные лунные дни уязвимы (или, наоборот, требуют усиленной нагрузки) те или иные органы и т. д.

Банная процедура объединяет в себе все четыре стихии: очищающую силу воды, огненный жар, проникающую способность воздуха, дополняя все это целебным действием трав и деревьев. Таким образом, связь Луны и бани тоже прослеживается. Если нас не подводит интуиция, мы и сами можем это почувствовать. Бывают дни, когда так и хочется поскорее окунуться в первородное тепло воды, ласкового банного жара. А иногда в

*Собираясь в баню, не следует забывать о различных лекарственных растениях, Благодаря им оздоровительный эффект бани значительно возрастает.*

баню, что называется, «ноги не несут». И это не случайно. Есть лунные дни, в которые банная процедура может принести только пользу. В такие дни тело больше всего подвержено целебному действию воды, жара, ароматных трав. Но бывают дни, совершенно непригодные для банной процедуры. Если «проявить характер», и все же отправиться в баню в такой день, меньшее, что вас ожидает, — это разочарование: и вода не та, и пар нехорош, да и самочувствие после бани не лучшее. Возможны неприятности и покрупнее. Например, проблемы со здоровьем. Особенно это касается тех, у кого слабое сердце.

Русская баня дает возможность воспользоваться энергиями ритмов Луны более полноценно, чем сауна. В русской паровой бане парятся вениками, которыми массируют тело. В зависимости от фазы Луны парение с тем или иным веником усиливает оздоровительный эффект. Чаще всего используют дубовые и березовые веники. Кроме этого, в русской традиции в неурочное время в баню не заходили, а в качестве банных дней выбирали субботу и четверг, иногда еще вторник. Существовали и особые ритуальные дни, когда положено было париться в бане, например, на 23 июня в день Аграфены-купальницы.

На растущей Луне, особенно сразу после новолуния, полезно посещать баню с дубовым веником. Дубовые веники надо заготавливать сразу после полнолуния, а использовать на растущей Луне, тогда они дают человеку большую силу и выносливость, не только физическую, но душевную и духовную.

На убывающей Луне (от полнолуния до новой Луны) в парную баню ходят с березовыми вениками, которые заготавливают на растущей Луне. Попариться свежим березовым веником на заходящей Луне, особенно в 16-й лунный день после полнолуния, значит, снять с души и тела лишний груз шлаков и обид. Вообще березовые веники на заходящей Луне избавляют человека от разных хворей и болячек, хорошо очищают организм от шлаков и грязи.

Правильное выполнение водных процедур во время лунных и солнечных затмений — гарантия того, что затмения не окажут на вас заметного вредного влияния. Во всяком случае, мож-

но снизить риск всевозможных обострений, осложнений, улучшить самочувствие.

- Благоприятные дни для бани – это третьи, десятые, тринадцатые, восемнадцатые, двадцать первые и двадцать седьмые лунные сутки. При этом **третий** лунный день — один из лучших для финской сухой бани, а вот десятый лучше всего посвящать русской паровой бане.

- Неблагоприятное время для бани — четвертый, двадцать шестой, двадцать девятый лунные дни. Люди со слабым здоровьем могут добавить к этому списку еще и пятнадцатые лунные сутки.

Остальные дни в большей или меньшей степени нейтральны в отношении банной процедуры. Разумеется, у каждого дня своя характеристика, поэтому остановимся на этом подробнее. Для удобства разделим дни лунного календаря по следующему принципу: лучшее время для бани; благоприятное время для бани; нейтральные дни; неблагоприятные для бани дни.

## **НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ БАНИ**

### **Третий лунный день**

Идеально подходит для приема сауны. В этот период организм легко выносит повышенные температурные нагрузки. В начале лунного месяца сильно уплотняются жидкие среды организма, внутренние органы. Хорошая финская баня поможет устранить это неблагоприятное влияние Луны. Если у вас хорошее здоровье, можете «задать себе жару». Перед посещением сауны очень полезно выполнить физические упражнения. Не бойтесь переусердствовать. В этот день любая нагрузка пойдет на пользу. Особенно если наращивать ее постепенно. Единственное предостережение: не стоит использовать масла. Полезны закаливающие процедуры. Хорошо лечатся риниты.

### **Десятый лунный день**

Это самый лучший день для посещения русской паровой бани. Возьмите все, что сможете, от этой процедуры. В этот день и хлесткий веник, и банный жар, и ледяная вода бассейна, и контрастный душ принесут только пользу. Позаботьтесь о це-

лебных настоях для парной, травяных чаях. Вода в этот период оказывает исключительно благотворное действие на организм, причем во всех видах. Если нет возможности пойти в баню, примите дома паровую ванну, завершите ее контрастными процедурами (кстати, в этот день хорошо начинать строительство бани).

### **Тринадцатый лунный день**

Если хотите помолодеть, поспешите в этот день в баню. В этот период закладывается программа на омоложение организма вперед на целый месяц. Поэтому эффективны специальные составы для парной, лекарственные и косметические кремы, мази, маски. Очень полезен массаж с маслами. Тринадцатые лунные сутки — лучшее время для избавления от морщин. Можно начать цикл упражнений для лица. С помощью парной хорошо лечатся кожные заболевания. Омолаживающее действие воды в это время наибольшее. Не забудьте только завершить теплые процедуры холодным душем.

### **Восемнадцатый лунный день**

Если в это время вы посетите парную, вам будут особенно благодарны ваша кожа и почки. Восемнадцатый день очень хорош для бани. В этот период эффективен веничный массаж, поэтому париться лучше с веником. Остановите свой выбор на березовом или крапивном. Можно соединить оба веника в один. Хорошо действуют ранозаживляющие составы, полезны почечные чаи. Эти лунные сутки — одни из лучших для использования масел. Можно принять ванну с ароматическими маслами, сделать масляный массаж. Людям с проблемной кожей стоит начать оздоровительные процедуры. Показано глинолечение, травяные мази, грязи, составы на основе морских водорослей. После парной полезно поплавать,

### **Двадцать первый лунный день**

Сильный, активный период. Превосходный день и для сауны, и для паровой бани. Хорошо, если соберется большая, но дружная компания. Лучшего дня для коллективного посещения парной не найти. Полезны контрастные закаливающие процедуры. Холодная вода не принесет вреда (посещение дачной или деревенской бани тоже лучше приурочить к двадцать пер-

вому дню Луны). Вообще в этот период полезны все «расширяющие» водные процедуры, после которых надо облиться холодной водой для повышения тонуса сосудов.

### **Двадцать седьмой лунный день**

Показаны все без исключения водные процедуры, не случайно даже символ этого дня — Нептун. Один из лучших дней для банного волшебства. «Поколдуйте» над составами для парной, над травяными настоями для питья, составьте какую-нибудь немислимую комбинацию из трав и веток для изготовления веников. Все пойдет впрок, если руководствоваться собственной интуицией. Вода и интуиция — ключевые слова этого дня.

Время пребывания в парной, количество контрастных или **Холодовых** процедур, максимальную температуру в парной определяйте, соглашаясь с «внутренним голосом», в этот день он не подведет. Все процедуры, направленные на вывод токсинов, исключительно полезны. Если нет возможности посетить парную, примите влажные обертывания. Людям со слабым сердцем следует проявить осторожность.

## **БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ БАНИ**

### **Шестой лунный день**

Русская паровая баня и сауна помогут в этот день эффективно очистить легкие. Полезны все закаливающие процедуры, легкий тонирующий массаж. Гипертоникам стоит проявить внимание к своему здоровью — возможны обострения. Всем остальным опасаться нечего. Перед посещением парной можно задать себе хорошую физическую нагрузку. Вообще шестой день — время повышенной выносливости. Скорее всего, вы легко перенесете самую высокую температуру в бане. Однако не забывайте, что парная — не место для рекордов.

### **Восьмой лунный день**

В этот период полезны все разогревающие процедуры, способствующие выводу шлаков из организма. Баня и сауна пока-

*Рябиновый и пижмовый веники усиливают процессы возбуждения нервной системы, устраняют расслабляющее влияние банной процедуры, хорошо подготавливают человека к трудовой деятельности.*

заны практически всем, как и умеренная физическая нагрузка перед заходом в парную. Хорошо поддаются лечению артриты. Желающие похудеть в этот день легко сбросят несколько лишних килограммов. Очень полезны травяные чаи, настои, отвары. Теплые и горячие ванны можно включить в общий комплекс банных процедур.

#### Двенадцатый лунный день

Полезны вообще все водные разогревающие процедуры, выводящие из организма токсины. В этот день в парилке эффективно лечатся заболевания кожи. После бани не следует пить крепкий чай (кофе и алкоголь в этот день категорически запрещаются). Лучше выпить сок или травяной «печеночный» чай. Больные суставы нужно как следует обработать веником. Людям со слабым сердцем в этот день баню лучше пропустить. Всем остальным парная пойдет на пользу.

#### Двадцать четвертый лунный день

Благоприятный период для удаления из организма слизи. Для этих целей подойдет суховоздушная сауна или парная с сухим горячим паром. Мягкий сухой пар полезен для легких, очищает кожу. День удачен также для выведения солей, лечения подагры. Целебные сборы будут особенно эффективны. Полезны травяные чаи и ванны с адаптогенами (лимонник китайский, элеутерококк, шлемник байкальский), легкий тонизирующий массаж. Один из лучших дней для семейной сауны (секс в этот период целебен). Строительство новой бани тоже хорошо назначить на двадцать четвертый лунный день.

Остальные лунные дни для бани нейтральны. И хотя их влияние ощущается человеком ежедневно, но прямого отношения к банной процедуре они не имеют.

## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна — ближайшее к нам небесное тело. Она очень заметно влияет на поведение и самочувствие человека, на биологические процессы, происходящие в природе. Проходя по своей небесной орбите, Луна постоянно меняет свое влияние на наш мир.

Старайтесь координировать свои действия с положением Луны и вы увидите, что даже такое будничное явление, как поход в баню, может принести свои положительные результаты, если правильно использовать «лунные» рекомендации (см. табл.).

*Таблица*

Лунный день	Рекомендации	Особые примечания
1	Сосредоточиться на себе, избегать общения и знакомств, баню принимать в одиночестве	Хорошо действуют маски для лица
2	Перед баней — спорт, в банной компании проявляйте щедрость	
3	Лучший день для горячей бани (сауны)	Не стоит использовать масла
4	Парилка не рекомендуется, веники неэффективны	Лучше ограничиться купанием
5	Пар очень полезен, веники по вашему вкусу, подходят любые	Хороший день для новичков в бане
6	Баня Особенно способствует омоложению	
7	Не лучший день для бани, избегайте шумных компаний	Повышенный риск простуды
8	День для релаксации	Зажгите в бане свечи
9	День нечистой силы — берегитесь Банника!	Не смотрите в зеркало
10	Самый лучший лунный день для бани по полной программе	Хороший день для начала постройки бани
11	Не переутомляйтесь, легкий пар и мягкий массаж — не более	
12	Воздержитесь от бани	
13	Косметика и омоложение в бане лучший день	Хороший день для хорошей банной компании
14	Воздержитесь от бани	
15	Полнолуние — не время для воды	
16	Нейтральный день	
17	Лучший день в бане для влюбленных	Побудьте вдвоем, запомнится надолго!
18	Хороший день для бани	В этот день прекрасно очищается кожа.

<b>Лунный день</b>	<b>Рекомендации</b>	<b>Особые примечания</b>
19	Нейтральный день	
20	Для бани — хороший день	Хорошо лечится спина
21	Хорошо на этот день планировать выезд в баню с дружеской компанией	Один из лучших банных дней для любой Компании
22	Попробуйте париться по старым дедовским рецептам	День для банных гаданий
23	Избегайте шумных компаний	Зажгите в бане свечи
24	В этот день сеанс в бане должен быть произведением искусства	Чувственный массаж творит чудеса. Избегайте резких запахов
25	Нейтральный день	
26	Баню лучше пропустить	
27	Больше водных процедур, меньше пара	Сосредоточьтесь на интуиции
28	Нейтральный день	Не стоит в этот день заготавливать веники

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОРА В БАНИЮ!.....	3
ВЫ - В БАНЕ.....	5
Влияние бани на организм человека.....	5
Сауна.....	10
Подготовка парной.....	11
Уборка.....	11
Как высушить сырую парилку.....	11
Как приготовить сухой пар.....	12
Что должно быть в парной.....	14
Как правильно вести себя в парной.....	16
После парной.....	17
Как мыться в бане.....	21
Показания и противопоказания для мытья в бане.....	27
Чем поддать пару. Банные настои для парной.....	29
Первая помощь в бане.....	34
Первая помощь при тепловом ударе.....	35
Первая помощь при отравлении угарным газом.....	36
Первая помощь при ожоге.....	36
Первая помощь при обмороке.....	37
Остановка сердца и дыхания.....	37
Чем заменить парную дома.....	37
Паровая ванна.....	38
Холодные обертывания.....	40
БАННЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ.....	42
Закаливание.....	42
Закаливающие ванны.....	51
Лечебные ванны. Рецепты составов для ванн.....	59
Многокомпонентные ванны.....	74
Медолечение.....	75
Лечение чистым медом радикулита, ревматизма, болей в спине.....	76

Медовый массаж в бане.....	76
Мази для лечения долго не заживающих ран и трофических язв.....	77
Глинолечение в бане.....	79
Артриты.....	80
Артериосклероз.....	80
Кожные болезни.....	81
Варикозное расширение вен.....	81
Женские болезни (опухоли, полипы, фиброма, киста, различные воспаления).....	82
Открытые раны.....	82
Шпоры.....	82
Глиняные примочки.....	82
Глиняные обертывания.....	83
Грязелечение.....	84
Лечение болезней.....	86
Ревматизм.....	86
Ожирение, диабет.....	87
Гипертония начальной стадии.....	91
Радикулит.....	92
Подагра.....	93
Пролежни.....	93
Расширение вен.....	94
Травмы различного происхождения.....	94
Болезни почек.....	95
Цистит.....	96
Болезни печени.....	96
Заболевания сердца.....	97
Болезни легких.....	98
Простуда, бронхит, астма, хронический кашель.....	98
Профилактика и лечение опухолей.....	100
Упражнения в парной.....	101
<b>БАННЫЕ НАСТОИ, НАПИТКИ, ОТВАРЫ, ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ.....</b>	<b>104</b>
Витаминные чаи.....	105
Смеси трав для витаминного чая.....	107
Рецепты витаминных чаев.....	108
Рецепты витаминных травяных настоев.....	111
Рецепты витаминных чаев.....	112
Лечебные чаи и отвары.....	114

Противоревматические и потогонные чаи.....	114
Тонизирующие и ранозаживляющие чаи.....	114
Противомикробные чаи.....	116
Универсальные чаи.....	117
Противодиабетические чаи.....	120
Противосклеротические чаи.....	121
Общеукрепляющие чаи.....	124
Чайные бальзамы.....	128
Полезные банные отвары, настойки и напитки.....	128
Квасы и прохладительные напитки.....	131
Лимонады.....	139
<b>АРОМАТЕРАПИЯ В БАНЕ.....</b>	<b>141</b>
Правила применения эфирных масел в бане (сауне).....	142
Лечение эфирными маслами.....	144
Лечебные массажные составы масел.....	148
Как приготовить ароматическое масло в домашних условиях.....	151
<b>ЛУЧШИЕ БАННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ.....</b>	<b>152</b>
Действие банных процедур на кожу.....	154
Основные правила «банного» ухода за кожей.....	155
Косметические средства для бани.....	157
Уход за глазами и кожей век.....	197
Уход за губами.....	202
Уход за волосами.....	203
Уход за ногами.....	205
Уход за руками.....	205
<b>МАССАЖ В БАНЕ.....</b>	<b>207</b>
Основные приемы профилактического массажа.....	208
Масляный массаж.....	232
Массаж с использованием веника.....	254
<b>ВСЁ О БАННЫХ ВЕНИКАХ.....</b>	<b>262</b>
Подготовка веника к банной процедуре.....	262
Методика парения с веником в бане.....	264
Заготовка веников, сушка и хранение.....	274
<b>БАНЯ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ.....</b>	<b>277</b>
Наиболее благоприятные дни для бани.....	279
Благоприятные дни для бани.....	281
Лунный календарь.....	282

Популярне видання

## НАЙКРАЩІ БАННІ РЕЦЕПТИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я І КРАСИ

Укладач  
**Костіна Дар'я**

Редактор Д. Костіна  
Коректор Л. Зубенко

*Видання російською мовою*

Підписано до друку 20.07.07.  
Формат 84x108<sup>1/32</sup>. Папір газетний. Друк офсетний.  
Гарнітура «Peterburg».  
Обл.-вид. арк. 13,40. Умов. друк. арк. 15,12.  
Наклад 5000 прим. Зам. № 9-0845.

ТОВ «Агентство Мультипрес»  
83054, Україна, м. Донецьк,  
пр. Київський, 36 а, к. 19  
e-mail: [multiexpress@donapex.net](mailto:multiexpress@donapex.net)

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.  
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

