

Алевтина Корзунова

Баня и народные средства

Алевтина Корзунова

Баня и народные средства



«Алевтина Корзунова. Бани и народные средства»: Научная книга; Москва; 2013

Аннотация

Эта книга посвящена великой здравнице всех времен и народов – бане. Я постараюсь рассказать об этом, не побоюсь этого слова, восьмом чуде света как можно больше и полезнее. В этой книге вы сможете прочесть и об истории бани, и о том, какие они бывают. В каждой стране они разные, представляете?! Также вы узнаете, как лечить в баньке свои хвори, каким веничком париться, что после всего этого пить, чтобы жажду утолить и здоровью свое поправить. Конечно же, есть и такая глава, в которой говорится о тех, кому, к сожалению, вход в баню строго воспрещен, ведь у каждого вида лечения есть свои противопоказания, к которым нужно относиться с пониманием. А вот женщины-красавицы, дабы сохранить и приумножить свою красоту, сохраняя на долгие годы кожу свежей, а волосы густыми, блестящими и шелковистыми, могут воспользоваться нашими советами в специально посвященной этому главе. Будьте здоровы, красивы и спокойны, и пусть баня поможет вам в этом.

Алевтина Корзунова

Бани и народные средства

*

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Я рада, что состоялась наша новая встреча. На этот раз моя книга посвящена необычному лекарю. Я хочу рассказать вам о пользе бани, банных процедур и лечении с помощью бани. Да, да, не удивляйтесь, именно о лечении, ведь баня способна избавить нас от многих недугов.

Хочу заметить, что эта книга посвящена бане совсем не случайно. К сожалению, в наш век модернизации и прогресса мы все дальше отдаляемся от природы и наших корней. Это приводит лишь к появлению все новых и новых болезней, справиться с которыми официальная медицина не может, не смотря на то что с каждым днем синтезируется все больше и больше лекарственных препаратов. Как же нам быть? Оглянуться назад. Обратиться к тому, чем жили и как лечились наши бабушки и дедушки. Ведь и без таблеток они жили гораздо дольше, чем мы сейчас, не загибаясь при этом от ста болезней. Так вот, обращаясь к народной медицине, нельзя пропустить такое средство, как баня. Она и тело помоеет, и от болезней вас избавит. А вот как и почему, предлагаю вам узнать из моей книги.

Глава 1. Эх, баня, баня

Такие разные бани

Наверное, некоторые не знают, но, я думаю, таких все же меньшинство, что существует не один вид бань. Да, да! Все верно, вы не ослышались – не один и даже не два. Существует множество видов бань и саун, которые различаются не только по своему строению, особенностям пара, обстановке, но и так же по функциям. Предлагаю вам, не мешкая, поговорить о том, какие они бывают и для чего служат нам.

ТИФЛИССКИЕ БАНИ. Некоторые древние арабские писатели считали тифлиссские бани этаким «чудом света». Вот что о них пишут: «Все они были каменные, со сводами, свет проникал сверху через купола, едва освещая глухие кирпичные стены; пол выложен был плитами серого пористого камня, из него же – ванны. В так называемых особых номерах ванны облицованы мрамором; пол в прихожей устлан коврами, а лавки покрыты разноцветным сукном, в изголовье кладутся продолговатые подушки-мутаки».

Первыми тифлиссскими банями были естественные углубления в скале, наполненные водой. В те времена баня была не просто местом помывки. Здесь люди, особенно женщины, могли оставаться сутки напролет и при этом болтать, сплетничать, купаться, кушать – всех дел даже не перечесать. Даже смотрины здесь устраивали. Представляете, в этой бане даже был свой хор. Так что в те времена бани украшали как дворцы, в них приглашали дорогих и важных гостей, устраивали праздники, решали разные проблемы: от самых мелких до вопросов государственной важности.

РИМСКИЕ БАНИ. Хочу сразу заметить, что в баню ходили абсолютно все: и бедняк, и сам римский император. Римские бани были большими сооружениями, состоящими из восьми отделений. В первом отделении римляне разоблачались, снимая с себя грязные одежды. Там же можно было перевести дух, отдохнуть, немного посидеть и поболтать. Сразу же за этим отделением следовал зал с огромным бассейном. Следующим отделением было помещение для мытья. В нем стояли медные тазы, наполненные водой различной температуры. Там же находились мочалки, скребки, мыло и благовония, а также можно было сделать то, что в настоящее время называется эпиляцией. Дальше следовали парилки, причем на выбор: влажные или сухие.

Никакая баня не обходилась без массажного помещения и искусных массажистов. Вы, наверное, не поверите, но в банях, помимо всех вышеперечисленных помещений, имелись так же места для спортивных игр и тренировок. Термы (так называются римские бани) для римлян в полном смысле слова являлись общественными учреждениями. Здесь поэты читали свои стихи, а политики решали судьбу государства. Естественно, что такой мегакомплекс не мог работать сам по себе, его обслуживали тысячи рабов и наемных слуг.

ВОСТОЧНЫЕ БАНИ. Вот что говорил про восточные бани английский исследователь А. М. Пензер: «В этом институте, вошедшем в ежедневный обиход миллионов людей, отражаются не только уровень архитектуры и искусства, не только нравы, обычаи, причуды и фантазии простых людей, но и взлет, и падение наций, рост и распад империй». Римские бани ведут свое начало от восточных, поэтому в них имеются схожие элементы. Как и в Риме, на Востоке баня является не просто местом для мытья и ухода за телом, но общественным местом, клубом, в котором назначаются встречи и решаются дела, а то и просто сплетничают. Жители востока долгое время мылись только под проточной водой, презирая купание как в природных, так и в сделанных своими руками емкостях. Но однажды пророк Мухаммед решил, что теплая баня увеличивает рождаемость, и таким образом увеличивается его паства – мусульмане. Сами понимаете, насколько религиозны приверженцы ислама, особенно в древности. Поэтому, естественно, бани начали активно посещаться и стали неотъемлемой частью религии. Мусульмане считали,

что баня дарует не столько телесное очищение, сколько духовное.

По своей конфигурации восточные бани напоминают ладонь с пятью пальцами, каждый из которых является парной комнатой. Эти бани имеют полы с подогревом. Вход – это раздевальная комната, в которой поддерживалась температура 28–34 °С. Здесь разогревались перед тем, как перейти в более горячие помещения. Из предбанника любители пара попадали в довольно просторное помещение, в котором находятся каменные лежанки. Из этого помещения проходили в парные комнаты, температура в которых различна (как правило, от 70 до 100 °С.), и сюда же возвращались отдохнуть.

Горячий камень способствовал обильному потоотделению, тем самым очищая организм от шлаков.

Далее следовал массаж. Начинали массаж, как правило, с головы (лба, висков, скул), после чего переходили к шее, а затем к плечам и далее вниз – к ногам. Со стороны может показаться, что массажист бьет клиента – то ударит кулаком, то схватит за руку или за ногу и начинает их выкручивать, то садится на него верхом, то начинает топтать ногами. На самом деле клиент получал бесконечное удовольствие от такого массажа, так как все тело освобождалось от усталости, мышцы становились гибкими, настроение – лучше некуда.

И уже только после массажа начиналась помывка. Для этого использовались мыло и мочалки. По окончании мытья, как правило, окунались в бассейны для смывания мыла и придания бодрости. Заканчивалась процедура посещения бани в комнате отдыха за чаепитием.

Восточные женщины красивы как цветы, тонки и стройны, как горные лани, а волосы их похожи на водопады шелка. Всем этим они обязаны именно бане. К тому же только здесь есть возможность вдоволь почесать языком, обсудить всех знакомых и незнакомых, посплетничать о мужчинах и своих новых драгоценностях.

ГРУЗИНСКИЕ БАНИ. Бани в Тбилиси уникальны тем, что они находятся на месте горячих природных источников, обладающих лечебными свойствами. Горячая вода поступает из природного источника в

баню по глиняным трубам. В специальном отделении находился грузинский хор, без которого не функционировала ни одна баня.

САУНА. У финнов, которые очень трепетно относятся к сауне, даже существует легенда о том, как она появилась. «Капли дождя, просочившиеся сквозь протекающую крышу, попали на горячие камни очага. В доме тут же воцарился ароматный жар. Людям понравилось, и они решили сделать своими руками то, что получилось само собой».

С самого начала финны считали сауну святыней. Они верили, что в облаках пара скрывается дух, который дарит несравненную радость банного жара. Они и раньше, и в настоящее время целиком и полностью уверены, что практически любые болезни можно вылечить при помощи сауны. Старая финская пословица гласит: «Если человека нельзя вылечить при помощи духов, смолы и сауны, он умрет».

Представляете, их вера в силу сауны настолько велика, что раньше финские женщины рожали в ней своих детей.

Сауна – это такой вид бани, где используется сухой воздух, что позволяет поддерживать высокую температуру (порядка 100 °C). Это является полной противоположностью нашей традиционной русской бани. Но посещать сауну чаще одного раза в неделю не рекомендуется, да и мыться в сауне можно не всем. Забыть об этом виде мытья, отдыха и оздоровления следует людям, страдающим:

- острыми инфекционными заболеваниями;
- повышением температуры тела;
- активным туберкулезом;
- выраженным атеросклерозом сосудов;
- склонностью к кровотечениям, тромбозам, эмболиям;
- злокачественными новообразованиями;

- эндокринными болезнями, такими, например, как сахарный диабет;
- выраженной глаукомой;
- психозами.

БАНЯ ПО-ЯПОНСКИ. Японская баня – такое же древнее явление, как и старейшая религия – буддизм. Буддизм имеет прямое отношение к японской бане. Дело в том, что буддисты не пользовались мылом. Как известно, мыло готовят из жира животных, а, по мнению приверженцев данной религии, ничто живое не должно быть убито для удовлетворения человеческих нужд. Поэтому, для того чтобы хорошенько отмыться, нужно было пользоваться только очень горячей водой. К тому же японцы очень любят тепло, а баня для них – самый лучший способ погреться. Устройство японской бани, по сравнению с римскими и восточными, крайне простое. Это большая деревянная бочка, наполненная горячей водой. В бочке установлено сиденье, чтобы можно было в удобном положении погреться и отпариться. Под бочкой находится печка, которая позволяет поддерживать температуру воды на должном уровне. Естественно, погружаться нужно не по самый подбородок. Голова и область сердца всегда должны находиться над поверхностью воды. Во избежание перегрева на голову, как правило, надевали шапочку, смоченную в холодной воде. Процедура отмокания в бочке короткая – всего 5 минут, после чего из нее вылезают, растираются полотенцем докрасна. Затем нужно укутаться в халат и прилечь на кушетку или усесться в шезлонг. Процесс потоотделения, начавшийся в бочке, продолжается и в момент отдыха. И не забудьте о том, что после бани обязательно следует прогулка на свежем воздухе.

Все вышеперечисленное касается домашних бань, но есть в Японии и бани общественные. Как выглядят они? Это большие, светлые, обязательно хорошо вентилируемые помещения. В их центре находится неглубокий плавательный бассейн, в котором одновременно может плескаться до десяти человек. Вокруг бассейна расставлены тазы. Они совершенно необходимы аккуратным и чистоплотным японцам, поскольку, прежде чем окунуться в бассейн, посетители бани тщательно моются и окатывают себя из тазов горячей водой не менее пяти раз. Вот так! И только лишь после этого, когда кожа человека становится абсолютно чистой, можно заходить

в бассейн.

Принимая горячую ванну в бассейне, делают один перерыв, во время которого, выйдя из бассейна, растираются специальной рукавицей или жестким полотенцем. После самомассажа время нахождения в воде менее продолжительно. Затем надевают кимоно из натуральной материи (хлопка, льна) и отдыхают. Для этой цели служат читальни, кинозалы, рестораны. Сами помещения украшены аквариумами, тропическими растениями. Это своеобразный дорогой клуб, где люди встречаются, обсуждают дела, обмениваются информацией. Неудивительно, что бани посещают как минимум три раза в неделю, а завсегдатаи позволяют себе это удовольствие и каждый день.

Наиболее популярной в Японии разновидностью бани является опилочная баня. Для этой бани используются кедровые опилки, измельченная древесина, листва и еще около шести десятков различных ароматических и лекарственных трав. Эта смесь нагревается до 60 °С.

Принимают такую баню, погружаясь в древесную массу по шею, в течение примерно 20 минут. По словам японцев, нет ничего лучше, чем очиститься с помощью кедровой бани. Особенность такой бани заключается в том, что пот впитывается опилками, а телу передается огромное количество различных полезных веществ.

Японцы утверждают, что такая баня эффективно рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу и уничтожает вредные бактерии. К тому же благодаря ей можно сбросить лишний вес, так как в ходе процедуры рассасывается подкожный жир и корректируется фигура.

ИРЛАНДСКАЯ БАНЯ. Ирландская баня по своей сути является разновидностью римских терм. Хотя, конечно, до римского величия и роскоши им очень далеко. Общность заключается в специфике. В ирландской бане имеется, как и в римской, раздевальная комната, которая располагается прямо на входе. Сразу же за ней следуют три парилки. В первой температура составляет 25–27 °С. Если вы уже адаптировались, можете увеличивать нагрузку, проходя в следующую парную. В ней температура уже примерно 32–35 °С. Здесь уже начинается активное

потение. В последнем помещении, которое является самым горячим, пол выложен кирпичами с отверстиями, сквозь которые поступает горячий воздух (а вот эта задумка целиком и полностью принадлежит древним римлянам). Температура в этой комнате достигает 60 °С, жарница, правда?!

Несмотря на то что температура достаточно высока, дышится здесь довольно легко, так как в помещение постоянно нагнетается свежий воздух. В ирландской бане, помимо парилок, обязательно имеются бассейны с холодной и теплой водой. Попарившись, в ирландской бане принято вытереть пот шерстяной рукавицей, затем прибегнуть к услугам массажиста, а после этого нырнуть в бассейн или ополоснуться под душем.

РУССКАЯ БАНЯ. Известна русская банька издревле. Вот что об этом пишут историки. «Скифы, жившие на Украине в древние времена, пользовались баней. Они устанавливали три жерди, наклоненные верхними концами друг к другу, и обтягивали их войлоком. Потом бросали в чан, поставленный посередине этой хижины, раскаленные докрасна камни. Взяв конопляное семя, залезали в эту войлочную баню и бросали его на раскаленные камни. От этого поднимался такой сильный жар, что, по словам Геродота, «никакая эллинская баня не сравнится с ней; наслаждаясь ею, скифы вопили от удовольствия».

Скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда смывали этот слой, оно становилось чистым и блестящим».

Баня упоминается еще в восточнославянских мифах: ее почитали даже боги; с баней связывалось и происхождение человека.

Пожалуй, самым большим почитателем русской бани был Петр I. Когда в 1703 г. был основан Петербург, за постройку бани было решено не брать никаких пошлин, в то время как за все другие сооружения плата была очень высока.

Исконно русская баня строится из бревен, уложенных друг на друга, все зазоры и щели между ними проконопачиваются смолой и мхом. Изначально все они топились «по-черному». Могу вам сказать, что и по

сей день у такой баньки есть свои поклонники.

Что же значит баня «по-черному»? В такой бане печка устанавливается прямо в парной, и дым выходит не в трубу, а прямо в помещение. Здесь нет комнат с разной температурой и есть полки. Чем выше полки, тем выше на них температура.

Как же правильно истопить русскую баню?! Ну, во-первых, нужно подмести в парилке пол и закрыть дверь в нее. И только после этого и можно затапливать печь. Большинство любителей бани рекомендуют это делать сухими березовыми дровами. Их преимущество в том, что дают много тепла, но при этом, если сравнить их со многими другими, они не искрятся и не трещат. А аромат!..

После того как парилка нагрелась до нужной температуры, а в печи остались только угли, можно закрывать трубу и открывать дверь. Это делается для того, чтобы парилка проветрилась, избавилась от посторонних запахов и угарного газа, ведь он в большом количестве оказывает отравляющее действие.

Пол нужно ополоснуть холодной водой. Через 10–15 минут закрывайте дверь – ваша баня полностью проветрена. Но это еще не все. После проветривания надо хорошенечко прогреть стены и потолок. Для этого на камни выплескивается горячая вода, рекомендую вам добавить в эту воду ароматические масла, но об этом чуть позже. Спустя 10 минут баня готова. Для поддержания температуры подливайте (или, как говорят в народе, поддавайте) на камни горячую воду порциями по полстакана, постепенно уменьшая их до рюмки. Излишняя влага ни к чему, ведь это даже может вызвать ожог.

«СУХОВЕЙ». Баня «суховей» является изобретением русских, в частности П. П. Белоусова. Она представляет собой что-то среднее между русской баней и финской сауной. Построена она целиком из дерева (что является отличительной чертой русской бани), плиткой выложены душевая и бассейн (это уже принадлежность сауны). В «суховее» две парилки: одна устроена так, что в ней есть только сухой пар, как в сауне, а в другой, как в русской бане, пар влажный. Обе печи в парильных помещениях

электрические, причем температуру можно задавать заранее, автоматически. Новинкой являются также специальные вентиляционные камеры, которые, во-первых, подают в парилки горячий ветер, а во-вторых, снабжены специальными фильтрами, очищающими воздух, поступающий с улицы, от вредных для здоровья примесей. Предусмотрена в фильтрах и такая функция, как удаление излишней влажности, запаха пота. И еще одна маленькая особенность вентиляционных камер – при переходе на особый режим работы они способны насыщать парилки настойками лекарственных трав или специальными лечебными препаратами.

Горячий воздух используется и в приборе «воздушного душа», который применяют локально, направляя живительную струю на участки тела, нуждающиеся в лечении. Температура воздуха может достигать 140 °C, но это не является чрезмерной нагрузкой на организм, так как пот, выделяющийся из расширенных пор, мгновенно испаряется горячим воздушным потоком. Впрочем, для тех, кто еще не привык к таким температурам, в этой бане предусмотрено еще одно изобретение: скафандры из термостойкой ткани, легкие и прочные.

БЕРЕЗОВАЯ БАНЯ. Необычно, правда?! Но насытить баню березовым ароматом очень легко. Возьмите большой мешок, наполните его березовыми листьями и занесите в баню. Вам предстоит в этот мешок влезть и посидеть в течение получаса, только помните, температура должна быть средней, а не высокой, как в парной.

Кстати, такую баньку можно устроить даже у себя дома, не обязательно идти в настоящую баню, просто нагрейте воздух в помещении до 25 °C.

Такая нехитрая процедура прекрасно снимает усталость, лечит кожные заболевания, помогает улучшить состояние организма при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем. После окончания сидения в березовом мешке нужно облиться специальной теплой водой. «Что же в ней такого специального?» – спросите вы. Отвечаю: это вода, в которой были предварительно замочены березовые листья.

СЕННАЯ БАНЯ. Я думаю, из названия понятно, что для нее потребуется сено, причем желательно, чтобы это были определенные (конкретно для вашего заболевания) лекарственные травы и цветы.

Процедура та же, что и у бани березовой, ее рекомендуется проводить на ночь. В мешке с травами нужно провести полчаса, после чего только протереться чистой холщовой тряпочкой, смоченной в отваре тех же трав, что были в мешке.

НАВОЗНАЯ БАНЯ. «Фу, ну и гадость!» – подумаете вы. Это первая реакция людей, когда они слышат название этой бани. Но вы только послушайте, каков полезный спектр ее действия. Благодаря навозной баньке можно вылечить ревматизм, радикулит, миозит, полиартрит, некоторые почечные заболевания, гинекологические проблемы. Противопоказаниями являются кожные заболевания и обострения любых хронических болезней. Курс навозных бань – примерно 25 сеансов, причем продолжительность каждого из них составляет 1,5–2 часа.

ПЕСОЧНАЯ БАНЯ. Песочная баня является одной из самых древних. Чем же так хорош песок, что его использование насчитывает уже многотысячелетнюю историю использования? Дело все в том, что песок обладает большой теплоемкостью, незначительной теплопроводностью и высокой гигроскопичностью. Это обеспечивает хорошую переносимость горячих процедур. К тому же песок оказывает выраженное потогонное действие. Отсюда плавно вытекает второе полезное качество песка – его гигроскопичность. Кроме теплового эффекта, песок оказывает механическое действие, выполняя этаким нежный природный массаж. Поэтому песочная банька хорошенько стимулирует крово- и лимфообращение, за счет чего улучшается функция почек, уменьшается масса тела. К тому же песочные ванны оказывают болеутоляющее действие, поэтому они эффективны при спазме желчных протоков, которые сопровождаются болевыми ощущениями. Псаммотерапию (лечение песком) проводят в виде общих и местных ванн. Общие песочные бани проводятся на берегу моря, озера и реки. Для этого вам придется вырыть в песке пляжа небольшую продолговатую траншею, длина которой

соответствует вашему росту, а глубина составляет около метра. Это делается для того, чтобы внутренний слой песка, который всегда холоднее, чем поверхностный, хорошенько прогрелся и полностью высох. Песок не раскидывайте, а складывайте рядом, причем так, чтобы он тоже прогрелся и просыхал. Когда песок хорошенько прогреется, следует наполовину засыпать им траншею и только после этого лечь в нее и засыпаться сверху слоем горячего песка. Только помните, голова и область сердца должны оставаться свободными от песка. Голову защитите панамой или зонтиком, а на лоб положите тряпочку, смоченную холодной водой. Такая банька должна длиться около 10 минут. После нее следует принять душ или купаться в водоеме, затем легко одеться и непременно отдохнуть в тени не менее часа. Загорать и купаться в этот день не рекомендую. Такая процедура эффективна при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, невралгиях, почечных, гинекологических болезнях.

Чем топить баню?

Я не зря хочу привлечь ваше внимание к такому, на первый взгляд пустяку, как дрова.

Помните, что от их качества и количества зависит, как будет натоплена банька, каким будет жар, и поэтому – каким будет целительный эффект этой процедуры.

Лучше всего использовать дубовые дрова, причем идеальный вариант – это дуб среднего возраста. Молодой дуб очень ароматен, только вот настоящего жара при его использовании вы не дождетесь. Старый дуб, как правило, достаточно трухляв, поэтому от него будет больше пепла, чем жара.

Воздух в баньке, натопленной дровами из старого дуба, будет чересчур тяжелым, почти лишенным аромата, поэтому никакого удовольствия вы не получите. А уж о лечебном воздействии и говорить не приходится.

Дрова должны быть сухими и крепкими, от гнилых сразу же следует избавиться безо всякого сожаления. Дело в том, что гнилые дрова почти не дают жара, а коптят очень сильно.

Дрова из березы – тоже отличный вариант для растопки баньки. Они легко и быстро разгораются, так что трудностей с разведением огня у вас не будет. К тому же они способны гореть долго и ровно, поэтому вам не придется сто раз подкидывать поленья в огонь. Жар от печки, натопленной березовыми дровами, очень полезен. Все дело в том, дезинфицируется банный воздух, убивая в нем все патогенные микроорганизмы. К тому же березовый пар смягчает воздух, им легко и комфортно дышать полной грудью. Лучше начать заготавливать поленья с середины лета. Березовые дрова могут храниться в сухом помещении 2 года.

Жители глубинки России часто заготавливают дрова из ольхи. Если вы хотите последовать их примеру, то осмелюсь дать вам парочку советов. Во-первых, рекомендую вам выбирать для заготовки дров те деревья, которые растут не на болотах, а на почве умеренной влажности. Народные наблюдения жару ольхи в бане приписывают противопростудное действие. К тому же банька на ольховых дровах сделает вас бодрым и энергичным, зарядит оптимизмом и положительной энергией. Хорошо еще и то, что ольха долго хранит свой запах. Даже спустя 3 года ольховые дрова будут нести лесной аромат, поэтому, конечно, срок их хранения гораздо дольше, чем у березовых.

А теперь расскажу про дрова из липы. Они издавна применялись только в особых случаях. Для мужчин, получивших ранения в битвах с врагами, в русских деревнях топили жаркие баньки липовыми дровами. А после лечебной баньки поили своих героев липовым чаем с липовым же медом, и те быстро шли на поправку.

Липовый жар в бане оказывает лечебное действие при заболеваниях кожи и органов дыхания. Есть, конечно, у липы свой маленький минус. Дрова из этого дерева разгораются очень медленно, но, как говорится, верно. Жар липы очень долгий и стойкий. Срок хранения липовых дровишек – 2 года. Если паритесь часто, то запасайтесь ими. Если нет, то делайте это с расчетом только на ближайшее время.

Мы с вами говорим о заготовке дров. А как правильно-то дрова

заготовливать, вы знаете?

Хочу сразу вас предупредить, что каждым лесом заведуют либо организация лесной охраны (например, лесничество), либо специальное подразделение органов местного самоуправления (администрации поселка, города, области), а иногда даже бывает так, что лес принадлежит какому-нибудь частному лицу.

Рубить сучки, пусть даже засохшие, без их разрешения нельзя, так как это будет являться нарушением закона. Если вы такое разрешение не смогли получить, не расстраивайтесь. В наш век рыночной экономики, как говорится, все продается и все покупается. Поэтому и дрова для бани вы сможете купить без проблем. А если вы все-таки стали счастливым обладателем разрешения на самостоятельную заготовку дров, то следующие советы для вас.

Вообще, знающие люди советуют делать это в зимнее время. А объясняют они это так. Во-первых, спиленные дрова гораздо легче вывозить из леса, они не путаются в траве, листве и прекрасно скользят по снежному насту. Во-вторых, древесина в зимнее время плотнее чем в летнее за счет застывшего в ней сока. Поэтому такие дрова горят жарче, выделяя больше тепла.

Итак, деревья доставлены прямиком к бане. Следующая ваша задача – их распилить. Чем это сделать, решать только вам. Подойдет и мотопила, и обычная ручная. Одно лишь к этому замечание – длина чурбачков должна быть меньше длины печной топки на четверть.

Напиленные чурбаки лучше не оставлять сушиться, а сразу расколоть. Сложите поленья в поленицы под навесом так, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и между отдельными рядами поленицы, и между отдельными полешками, но чтобы влага не могла подобраться к дровишкам. Для этого, конечно, не стоит укутывать дрова полиэтиленовой пленкой или клеенкой, иначе они сгниют, так и не успев послужить вам для растопки баньки.

Для бани можно использовать и уголь. Это достаточно удобно и экономично. Но хочу вас сразу предупредить. При топке углем изменяется качество пара. Он становится более плотным и влажным. Сами понимаете,

такой вариант для сауны абсолютно не подходит. Таким образом, баня, натопленная углем, уступает по лечебным свойствам бане, нагретой при помощи дров. Но для справедливости скажу, что угольная баня отличается сильным жаром, который может продержаться несколько часов.

Теперь о методике топки. Для того чтобы натопить баню углем, обязательно используется небольшое количество дров. Их нужно разжечь, а когда они хорошенько разгорятся и пламя наберет, как говорится, обороты, засыпается необходимое количество угля. По мере перегорания уголь нужно подкидывать в печку. Помните о том, что угольная копоть очень вредна и токсична, поэтому, прежде чем использовать уголь, убедитесь в том, что вентиляционная система в вашей бане достаточно мощная.

Для бани лучше использовать угольные камешки. Мелкий уголь и угольную пыль лучше не применять. Это объясняется тем, что они горят плохо и дают очень мало жара. Банька на угольных камешках станет жаркой примерно через 30 минут. Для того чтобы ускорить процесс горения угля, его нужно периодически перемешивать кочергой. Первый раз это нужно сделать через 20 минут после засыпки угля, когда огонь уже хорошенько разгорится, иначе вы можете потушить печь, и вам вновь придется заниматься ее разжиганием. А этого ведь не хочется, правда?

После того как зола полностью остынет, нужно тщательным образом почистить банную печь. В противном случае зола раз от раза будет скапливаться и при последующих топках она станет пылить, загрязняя, таким образом, не только баню, но и ваши легкие.

Ни в коем случае не бросайте в печку ничего, кроме дров. Ведь столетней давности газеты, как, впрочем, и новые, старая одежда, ножки стульев содержат в своем составе большое количество совсем ненужных, а иногда даже вредных для организма веществ. Поэтому, я думаю, не стоит вредить своему здоровью в попытке избавиться от ненужного хлама.

В последнее время все большую популярность приобретают бани, которые отапливаются газом или электричеством. Они очень быстро нагреваются и удобны в эксплуатации. Сами понимаете, что если вы решитесь перевести вашу баню с дров на газ, то без специалиста вам здесь не обойтись. Ошибка или даже мелкая оплошность могут стать роковыми.

Необходимое требование к баням с газовым или электрическим нагревом – полная безопасность при пользовании. При нагреве бани газовой горелкой нужно внимательно следить за подачей газа. Также уделяйте повышенное внимание системе вентиляции в вашей баньке.

Электричество представляет серьезную опасность, ведь в бане высокая влажность. В тех местах, где проводка может отсыреть, нужен особый контроль системы электронагрева. Замыкание отсыревшей проводки может привести к пожару, а это, сами понимаете, очень страшно и опасно. Такие бани удобны, но не так полезны для здоровья, как бани на дровах. А уж какую баньку предпочесть – удобную или полезную, решать только вам.

Глава 2. Баня без веника – деньги на ветер

Необходимые аксессуары

Сами понимаете, ходить в баню с пустыми руками по меньшей мере просто удивительно. Направляясь в этот мир мытья и лечения, не забудьте захватить с собой вещички из этого списка:

- резиновые сланцы, иначе в парилке ваши ноги просто сгорят;
- веник, чтобы хорошенько попариться; к нему мы так же рекомендуем захватить рукавицы из ткани для удобства пользования веником;
- специальную банную шапочку, дабы предохранить свои волосы от пересыхания, а голову – от перегревания;
- простыню или халат, чтобы было во что обернуться;
- подстилку, для того, чтобы предохранить себя от горячих, а бы даже сказала, раскаленных лавок;
- полотенце, можно несколько, кому как удобно;
- мыло, шампунь, крема, маски для кожи и волос;
- мочалку;
- чистое сменное белье. Запомните раз и навсегда: тело после бани распаренное, все поры открыты, поэтому запрещено надевать после нее грязную одежду. Ведь так можно вызвать раздражение, а то и воспаление кожи;
- расческу;
- бритвенные принадлежности, специальный крем или воск для

депиляции;

- пемзу для пяток. В распаренном виде натоптыши лучше удаляются;
- маникюрные ножницы, необходимые по той же причине. Сами знаете, в салоне, прежде чем начать делать маникюр, руки предварительно распаривают.

А теперь поговорим о некоторых аксессуарах подробнее. Начнем, пожалуй, с веника.

Веник

Почему же у него так много приверженцев и почитателей? Чем же он так хорош и полезен для здоровья? Я думаю, у людей, далеких от банной культуры, эти вопросы непременно возникли. Поэтому я и предлагаю в них разобраться. Ну, начнем с того, что, во-первых, веник – это превосходное средство для массажа. При правильном использовании веник способствует удалению с кожи ороговевшего слоя, также он способствует усилению кровообращения. Массаж веником тонизирует мышцы, разминает их, устраняет боль и чувство скованности. К тому же не нужно забывать о том, что листья некоторых видов банных веников способны впитывать в себя пот и могут убивать вредных микробов. Биологически активные вещества способствуют разглаживанию, омолаживанию и оздоровлению кожи. И еще надо сказать вам о том, что веник используется и в качестве нагнетателя пара к телу, чтобы оно обильнее выделяло пот.

Как я уже упоминала, все эти перечисленные чудодейственные эффекты веник оказывает только при правильном использовании. Давайте подробнее остановимся на этом моменте.

Итак, величина веника. Здесь все просто: его длина должна быть не менее 40 и не более 60 см.

Что касается веса, скажу, что запаренный веник обычно тяжелее сухого в полтора раза. Вы не должны об этом забывать, ведь тяжеленным

веником долго махать не получится.

Не думайте, что я зря советую вам учесть какие-то мелочи. Баня должна быть вам в радость и удовольствие, поэтому никаких неудобств в ней быть не должно.

Обратите внимание на ручку своего веника. Если вы делаете его самостоятельно, то рекомендую вам соблюдать некоторые правила. При связке веника внутрь укладывают более толстые ветки, а снаружи – более тонкие. Перед тем как вставить ветки в веник, освободите их на одну треть от веточек, сучков и листьев. Сложив ветки таким образом, перевяжите их. Это сделать можно несколькими способами. Предлагаю выбрать тот, который больше всего придется вам по душе. При первом способе необходимо перемотать очищенные прутьики на расстоянии примерно 20 см от конца веника. Надеюсь, что голос разума не даст вам забыть о том, что нельзя использовать проволоку, ведь в парной при высокой температуре она раскалится, и веник будет невозможно взять в руки.

Второй способ – это перевязка прутьев только в одном месте, т. е. почти в середине веника, ближе к листьям. В парной, чтобы не поранить руки, следует воспользоваться тканевыми рукавицами. Они должны быть достаточно плотными, тогда они смогут прекрасно защитить ваши руки от порезов, уколов и мозолей.

Прежде чем приступить к связыванию прутьиков, нужно их собрать. А чтобы их собрать, нужно сначала правильно выбрать дерево и время срезания веточек. Начнем с самого начала. Время среза веток нужно выбрать правильно. А правильно – это в период, когда листва уже не совсем молодая, но еще и не жухлая. По старинным деревенским обычаям срезать ветки для банных веников было принято на Троицу. В этот период листва уже зрелая, напиталась вволю соками дерева и готова отдать свою силу вам, мои дорогие любители баньки. Собранный в такое время веник надежный, его можно смело запаривать, не боясь, что листья облетят с веток. Можно срезать ветви в середине дня. Помните, что роса и дождевые капли ухудшают качество веника. Поэтому дождитесь, когда будет абсолютно сухая погода, и отправляйтесь в путь за веточками. Не смейте мыть собранные ветки, этим вы совершенно испортите свой будущий веник.

Дерево для срезания веток нужно выбрать такое, чтобы и стояло на ровном, хорошо освещенном месте, и чтобы оно не имело каких-нибудь своих древесных болезней.

На этот счет у русского народа и соответствующая поговорка есть: «Выбирай веник в березовой роще, а березку – возле воды».

Для других деревьев – свои приметы. Ветки для среза нужно выбирать ровные, не толстые и не тонкие, чтобы могли гнуться, но не ломаться. Помните, что, служа вам на пользу, дерево вовсе не должно умирать. Поэтому не стоит в погоне за вениками обламывать все веточки на бедном дереве. К тому же, если вы желаете связать «гармоничные» во всех отношениях веники, ломайте ветки по всей окружности дерева, ведь они даже на одном дереве разные по насыщенности питательными веществами.

Теперь настало время сушки. Запомните, главное – это избегать прямых лучей солнца. Под действием солнечных лучей разрушаются все полезные вещества, находящиеся в листьях, они желтеют, ветки становятся ломкими. Такой веник, сами понимаете, ни на что не годится. Сушка должна происходить в тени, например, во дворе под тентом. Очень важно то, что ветки должны хорошо проветриваться. Не забывайте регулярно их переворачивать (один-два раза в день). Это нужно для того, чтобы ветки и листья не загнили, не слежались, чтобы не появилось порчи. Для жителей деревни, которые по совместительству являются яркими поклонниками бани, можно предложить такой способ заготовки веников. Летом заготовленные ветви укладывают в стог, откуда и извлекаются по мере надобности. На землю в том месте нужно постелить клеенку, а на нее положить кусок рогожи или мешковины. Укладывать ветки нужно таким образом, чтобы между ними был воздух. Сложив этот стог, укройте его хорошо просушенным сеном. Особая микрофлора внутри не позволит веткам гнить, могут пострадать только верхние. Не забудьте защищать ваш маленький стог от дождя, закрывая его в дни непогоды полиэтиленом.

Чтобы не было обидно городским жителям, для них сейчас будет предложен способ сохранения веников в своей собственной квартире в мегаполисе. Заготовьте веники так, как мы уже с вами обстоятельно рассмотрели выше, и когда они чуть подвянут, но не потеряют окончательно своей свежести и зелени, положите их в целлофановые пакеты. В таком виде поместите их в холодильник, а зимой – за окно или

на балкон.

Ну, вот вы и собрались со своим, заготовленным вашими руками веничком в баню. Теперь осталось только правильно его запарить (разумеется, если он сухой). Для этого возьмите тазик с горячей водой, но не кипятком, разумеется, и опустите в нее веник. Время выдержки веника в воде зависит от его сухости, но в любом случае не следует парить его дольше 5 минут. Как правило, эта процедура длится 1–2 минуты. Делать это нужно непосредственно перед использованием веника, т. е. перед вторым заходом в парную. Свежий же веник только слегка «опаривают». Это делают непосредственно в парилке: поднимают его высоко над головой и держат так в течение нескольких минут.

Войдя в парилку с запаренным веником (тем, что несколько минут назад был абсолютно сухим), следует также поднять его к потолку, дабы удалить с него излишнюю влагу. Чтобы получить хороший, качественный массаж, нужно брать такой веник, с которого не капает вода, и листочки на котором ароматные и упругие. Если веник долго лежал в парилке без применения, то перед использованием следует опустить его на несколько секунд в таз с горячей водой.

Ну, а теперь, я думаю, настало время поговорить о самих вениках. Их огромное разнообразие может вызвать у неискушенного в банных делах читателя недоумение и некоторое замешательство. Постараюсь вам помочь сделать правильный выбор.

Березовый веник

Береза неспроста считается настоящим кладом природных лекарственных средств. Ведь, как вы, наверное, знаете, в березе используется все. Ветви, корни, сок, почки, листья и даже нарост – чага – все это обладает целебными свойствами. Из этого можно сделать вывод, что веник из березы обладает всеми этими полезными качествами. К тому же он прочен, гибок, удобен. А еще хочу обратить ваше внимание на то, что поверхность березового листа – пористая и шероховатая, благодаря

этому он прекрасно впитывает выделяющийся пот. К тому же издавна известно, что в березовых листьях в большом количестве содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Поэтому регулярное использование такого веника заметно улучшает состояние и внешний вид кожи. Что касается его целительных свойств, то березовый веник помогает при болях в мышцах и суставах, особенно после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу, делает ее мягкой и шелковистой, а также ускоряет заживление ран и ссадин. Еще одно немаловажное свойство березового веника – сильное расширение мелких бронхов, это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Поэтому можно сказать, что банька с таким веничком активно помогает в борьбе с заболеваниями дыхательной системы. Подытоживая, могу заметить, что для астматиков и заядлых курильщиков березовый веник просто незаменим.

Дубовый веник

Скажу для начала, что дуб в среднем живет по 500–800 лет, а некоторые доживают и до тысячи. Поэтому еще раз настоятельно прошу вас аккуратно срезать ветви и не навредить этому лесному исполину.

Дуб содержит большое количество полезных веществ, поэтому издревле он активно использовался в медицине. В старинных травниках и лечебниках рекомендуется париться дубовым веником тем, у кого имеются проблемы с кожей тела и головы: при экземах, крапивнице, потливости рук и ног, жирной себорее. После парной рекомендовалось вытереться «дубовым четвертным платом» – так назывался холст, предварительно вываренный в настое дубовой коры. Дубовую кору для лечения брали с молодых деревьев, 15–20 лет от роду, или с молодых боковых ветвей старых деревьев. Эта кора носит название «зеркальной», она гладкая, блестящая, без древесных остатков и используется также при лечении стоматитов, гингивитов, добавляется в состав зубных эликсиров, паст.

Листья дуба немного хуже впитывают пот, чем березовые, но этот веник более прочен и, соответственно, долговечен. Листья у дуба широкие,

плотные, поэтому ими очень хорошо нагнетать пар. К тому же в дубовых листьях содержится огромное количество полезных веществ, обладающих лечебным эффектом. Веник хорошо очищает жирную кожу, делая ее матовой и упругой, активно борется с ее воспалениями.

Дубовый веник лучше всего заготавливать в августе и сентябре. Вот что советуют по этому поводу бывалые травники. Самый лучший веник получается из так называемого зимнего дуба. «Зимним дубом» называется тот дуб, листья которого зимой не опадают.

Немного внимательнее следует отнестись к способу сушки веточек для этого веничка. Рекомендую вам больше внимания уделять частому переворачиванию срезанных веток, а также более раннему увязыванию их в веники (это обусловлено тем, что древесина дуба в процессе сушки становится очень твердой и неподатливой). Хочу заметить, что дубовый веник отличается большой шириной и объемом, но при этом его не рекомендуется использовать более одного раза: при второй запарке он теряет свои целебные свойства и прекрасный аромат.

Хвойный веник

Еловый веник не может не доставлять удовольствия, ведь он дарит неповторимый аромат в любое время года. Сами понимаете, это связано с его круглогодичной свежестью. Очень хорошо, что в России хвойные деревья разных видов представлены в изобилии.

Сосна – это дерево, которое ценят во всем мире. Мне кажется, вы догадались, что это, естественно, связано с ее целебными свойствами. В Финляндии сосна символизирует жизнь, в Китае и Японии – долголетие и вечность, в Корее – верность.

Сосна упоминалась еще в рукописях древних шумеров, написанных несколько тысяч лет тому назад. И это неспроста. Сосна в изобилии содержит большое количество витамина С, смолу, дубильные вещества, эфирное масло. Что касается веника, то тут имеются некоторые

особенности. Хвойный веник нужно распаривать гораздо дольше, чем все остальные (25–40 минут). К тому же самому тоже нужно хорошенько распариться перед веничком. Полезен сосновый веник при первых признаках простуды, при легочных заболеваниях, ревматизме. Исследованиями доказано, что хвойный веник стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение в мышцах и внутренних органах. Его применение очень эффективно при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите, простудных заболеваниях, угревых высыпаниях. Настой, получившийся при запаривании такого веника, можно использовать и для полива камней, и для мытья.

Противопоказаниями к использованию хвойного веника являются царапины, язвочки и другие повреждения кожи. Он также не рекомендуется людям, обладающим сухой и чувствительной кожей. Можно, кстати, совмещать сразу два веника. Для этого хвойные ветки вставьте в березовый или дубовый веник. И уколы почти не почувствуете, и удовольствие вместе с лечением получите двойное.

Эвкалиптовый веник

Эвкалиптовый веник обладает болеутоляющими свойствами. Поэтому он очень эффективен при невралгии, воспалении мышц, при ушибах, растяжениях и болях в суставах. Именно в связи с этим эвкалиптовые веники пользуются большой популярностью у спортсменов, которые почти каждый день сталкиваются с вышперечисленными проблемами. Еще хотелось бы напомнить, что эвкалипт – очень важное по своей эффективности растение для лечения органов дыхания. Поэтому таким веником надлежит пользоваться людям, страдающим частыми ангинами, ларингитами, бронхитами, трахеитами.

Неплохо еще делать вот что. Поднесите эвкалиптовый веник как можно ближе к лицу и подышите через него. Эффект потрясающий!

Если вы решили самостоятельно заготовить эвкалиптовый веник на юге, то знайте, для этой цели подходит только один вид этого дерева –

прутьевидный эвкалипт. Желательно заготавливать ветви эвкалипта в августе.

У эвкалиптового веника есть один недостаток – у него слишком тонкие, гибкие ветки, а листья длинные. Поэтому им несколько неудобно действовать во время парки.

Еще одно примечание. После запаривания не выливайте воду, в которой вы держали веник, а обрызгайте ее стены парилки, а потом поддайте на раскаленные камни. После такой баньки дыхательные пути мгновенно прочищаются.

Черемуховый веник

Черемуха с давних пор на Руси считалась очень эффективным лекарственным растением. Ягоды этого растения обладают вяжущим, противовоспалительным свойствами, содержат органические кислоты, дубильные вещества, сахар, антоцианы. Кора и листья используются для лечения ран, язв и других поражений кожи, а также для лечения и укрепления волос. Если вы попаритесь черемуховым веничком в баньке, то непременно заметите повышение общего тонуса организма, прилив бодрости и энергии. Также этот чудо-веник поможет вам бороться с простудами и заболеваниями кожи. К тому же черемуховый веник хорошо очищает воздух в парной от вредных микробов. Опять же воду, в которой запаривался веник, не спешите выливать. Ополосните ею волосы, это заметно улучшит их состояние, придаст им шелковистость и блеск.

Липовый веник

Без липы невозможно представить себе нашу русскую баню. Ее и в строительство пускают, и веничком из ее ветвей парятся, и чай с медом

липовым после баньки пьют. Веник лучше заготавливать в пору цветения липы. Но хочу вас предупредить о том, что нельзя обдирать нещадно бедное деревце. Дело в том, что, во-первых, мы не варвары, во-вторых, липа растет очень медленно, особенно в начальный период жизни, а зацветает лишь на 20 – 30-м году жизни. Поэтому это дерево нужно беречь и помнить, что оно и так нам помогает.

Липовый веник поможет вам отбелить кожу, оздоровить свой организм, укрепить волосы. К тому же этот веник является прекрасным средством при простудных заболеваниях, а также он обладает потогонным и жаропонижающим действием. Липушка помогает избавиться от головных болей, обладает ранозаживляющим эффектом, проводит мягкую «гимнастику» для почек (за счет того, что она оказывает мочегонный эффект).

Тополевый веник

Тополевый веник обладает горьковатым, целебным ароматом. Воду с запаренного веника не следует выливать, ведь это прекрасное средство для усиления роста волос. А сам веник является прекрасным помощником для лечения кожных заболеваний, особенно тех, которые сопровождаются мучительным зудом.

Кленовый веник

«Старый клен, старый клен, старый клен стучит в стекло, приглашая нас с друзьями на прогулку...» Да, не только песни про клен хорошие, но и веники из него тоже очень неплохие. Ведь его листья и побеги содержат алкалоиды, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту. Именно поэтому кленовый веник заживляет раны, обезболивает их, да к тому же тонизирует кожу и весь организм в целом. Листья клена прекрасно поглощают пот, а

кленовые прутья замечательно гнутся.

Можжевеловый веник

Можжевельник – это такой колючий кустарник, который обладает ярко выраженными бактерицидными свойствами. В плодах можжевельника содержатся уксусная, яблочная и муравьиная кислоты, эфирное масло, сахар, смолистые, пектиновые, горькие вещества.

Веник из можжевельника следует запаривать примерно в течение получаса. Можжевельник – растение редкое, поэтому найдите где-нибудь несколько веточек и вставьте их в любой другой веник, например сосновый или дубовый.

Крапивный веник

Помните о том, что веник из крапивы нельзя долго запаривать. Его нужно опустить всего на пару минут в горячую воду. Необходимо оставить ее «жалящие» свойства, иначе лечебный эффект заметно снизится. Крапива тонизирует, разглаживает кожу, к тому же дезинфицирует и дезодорирует ее. Крапивный веник эффективно использовать для уменьшения рубцов после ожогов, хирургических операций, лечения варикозных расширений вен, угрей, фурункулов, разглаживания морщин. Для этих целей веник запаривают так: несколько раз перемещают из сосуда с кипятком в сосуд с холодной водой. Запаренный таким образом веник уже не жжется. Крапива содержит большое количество очень полезных веществ: аскорбиновую кислоту, каротин, витамины группы В и витамин К, органические кислоты и дубильные вещества.

Крапива обладает кровоостанавливающим действием, усиливает свертываемость крови, оказывает тонизирующее воздействие на стенки

сосудов, улучшает обменные процессы в организме. Пользоваться лучше всего, конечно, свежей крапивой. Для этого веник запаривают теплой водой и парятся, слегка похлестывая. Крапивный веник хорошо использовать после физических нагрузок, если чувствуется боль в суставах и мышцах. Очень помогает! К тому же такой веник – прекрасное средство для лечения радикулита, ревматизма. При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение. Для веника нужно использовать только зрелые растения, которые нужно срывать в период с мая по июль. Этот веник, естественно, одноразовый.

Полынный веник

Полынь являлась у древних греков матерью всех цветов, ее название образовано от греческого корня и означает «здоровье». С помощью полынного веника можно лечить экзему, ожоги. К тому же в стеблях и листьях полыни содержится эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества. Поэтому это растение издревле использовалось для лечения заболеваний суставов, желудка, печени, желчного пузыря, ревматизма и даже ожирения. К тому же полынь улучшает обмен веществ, препятствует преждевременному старению. Полынь помогает заживлять раны, снимать кожный зуд, лечить гнойничковые заболевания кожи.

Запаривают полынный веник всего полминуты в горячей воде. И помните, что заготавливать веник из полыни рекомендуется сразу после ее цветения, чтобы стебли растения не сильно огрубели.

Рябиновый веник

Веник из этого растения усиливает возбуждение, поэтому рекомендую вам по возможности использовать его в первой половине дня перед работой.

Смородиновый веник

Смородина – это кладезь витамина С. Смородиновый веник обладает потогонным, мочегонным, общеукрепляющим действием, поэтому используется для лечения ревматизма, подагры. Также он помогает в борьбе с заболеваниями мочевого пузыря, камнями в почках, кашлем, кожными заболеваниями, диатезом.

Как правильно пользоваться веником

А теперь предлагаю вам научиться пользоваться веничком. Основное предназначение веника заключается в нагнетании пара. А травяные веники, не обладающие мощными, широкими листьями, дезинфицируют и оздоравливают кожу.

Отдельное слово по поводу формы вашего банного веника, ведь в зависимости от нее вы будете совершать им те или иные движения. Если он широкий, то движения должны быть не очень сильными и обязательно плавными.

Веники из хвои должны применяться очень аккуратно и деликатно. Еще раз напоминаю вам, веник должен быть влажным, но не мокрым, так как капли воды при такой температуре легко могут вызвать ожог.

Условно можно подразделить работу веником на несколько последовательных приемов.

Прием № 1. Обмахивание.

Ложитесь на нижний полоч, там прохладнее, и начинайте. Помните, что при первых движениях веник должен как бы скользить над кожей, не

касаясь ее. «Зачем?» – спросите вы. Неужели забыли?! Веник же может захватывать высокую температуру из верхних слоев воздуха парилки, т. е. происходит нагнетание горячего воздуха.

Несколько раз проведите вдоль тела от ног до головы и обратно. Начинать следует с области спины, затем переходите к пояснице, ногам, стопам и опять двигайтесь к голове. Конец обмахивания наступает тогда, когда на коже выступит первый пот. При этом вы должны ощущать приятный горячий ветерок.

Прием № 2. Поглаживание.

Для этого медленно проведите веником вдоль тела до шеи и обратно несколько раз, едва касаясь кончиками листьев кожи. Не забывайте про руки, пройдите и по ним легкими движениями. Это должно продолжаться 1–2 минуты.

Прием № 3. Растирание.

По тем же линиям, что и поглаживание, нужно проводить и растирание. Только, ведя веники вдоль тела, периодически поднимайте их приблизительно на полметра и «припечатывайте» к телу, придавливая их руками. После этого прижмите веник к телу, и «растирайтесь» им, как мочалкой. Будьте аккуратны, эти приемы абсолютно неприменимы в таких местах, как подколенные впадины и внутренняя поверхность бедер.

Во время всей этой процедуры рекомендую положить на область сердца тряпочку или мочалку, смоченную прохладной водой, дабы избежать перегревания. Затем опять следует легкое поглаживание. Для этого веник кладут на стопы и медленно, начиная с ног, проводят им вдоль тела до шеи и обратно несколько раз. Если температура воздуха очень высокая, то ни в коем случае не отрывайте веник от тела и не поднимайте его вверх. А вот если, напротив, вы хотите прогреть тело, то следует периодически поднимать веник вверх, так вы подгоните горячий воздух к телу.

Прием № 4. Похлестывание (или пошлепывание).

Это интенсивный прием, он достаточно колоритен. Поэтому в комедийных фильмах показывают именно его. В идеале этот прием

выглядит так. Берутся два веника и поочередно, по возможности с равными промежутками, опускаются на спину парящегося. Будьте внимательны и рассудительны. Если человек, которого вы парите, лежит на нижнем полке, то вам придется поднимать веники повыше, чтобы захватить верхний жар, который необходим для адекватного парения. Если в парилке не очень жарко, то поработать вениками нужно интенсивнее, ведь вам важен эффект распаривания. Или нет?! Если же парящийся лежит на верхнем полке, а температура в парной высокая, то будьте предельно внимательны и осторожны. Если будете махать веником очень активно и быстро, можете вызвать у вашего подопечного ожоги. Похлестывание вначале осуществляют в области груди, и затем постепенно продвигаются вниз, к ступням. В районе ягодиц можно немного увеличить свои усилия.

После симметричного шлепаяния начните ассиметричные действия. Пусть один веник опускается на тело, другой поднимается вверх, и наоборот. Отпарив спину, можно так же похлестать и грудь, и ноги, за исключением тех зон, о которых мы с вами говорили. И, конечно, помните о том, что живот нельзя хлестать с той же силой, что и спину. Если необходимо хорошенько прогреть тело, то можете воспользоваться таким приемом. Периодически поднимайте веник вверх и потряхивайте им так в течение нескольких секунд. Так веник сильно нагреется. Затем прижмите его на пару секунд к пояснице, к лопаткам, к стопам.

Прием № 5. Тонизирование.

Во всем должна быть золотая середина. Поэтому сильные и интенсивные приемы должны сменяться более спокойными и нежными. Здесь вам опять же потребуется два веника. Начинается тонизирование с того, что парящий двумя вениками «припечатывает» тело чуть повыше поясницы, а затем с умеренной быстротой разводит оба веника в противоположные стороны: один к плечам, другой – к стопам, продолжая движение немного по воздуху в этом направлении. Затем нужно поменять веники местами и повторить процедуру. Как это будет выглядеть? Довольно просто! После «припечатывания» тот веник, что был в правой руке и направлялся в сторону головы, пойдет в направлении к стопам, а тот, что в левой, – наоборот. Это движение создает у человека приятное ощущение, что его как бы «вытягивают» в двух направлениях, что очень благотворно действует на мышечную систему (особенно конечности). Процедуру повторяют примерно десять раз, затем парящийся

переворачивается, и все повторяется в положении лежа на животе. Только, как я уже говорила, со стороны живота следует работать осторожно и несильно. Поэтому веники поднимайте не выше 30 см от тела, а скорость их движений сведите к минимуму.

Прием № 6. Компрессы.

Этот прием вовсе не для новичков, запомните это! К нему, как правило, склоняются те, кто жаждет сильных ощущений. Такой человек должен быть опытным и закаленным банщиком, чтобы выдержать эту немаленькую нагрузку.

Прием «компресс» наружно походит на «шлепки», но отличается гораздо большей интенсивностью. Для того чтобы его выполнить, следуйте нашим советам. Поднимите веники высоко над головой, раскрутите их, и с силой опустите на те участки тела, которые нуждаются в дополнительном прогревании. Некоторые рекомендуют делать компресс так. Поднять веник вверх и, захватывая горячий воздух, совершить парочку ударов по телу, снова поднять веник, опустить и прижать к телу на 2–3 секунды. Компресс очень эффективен при болях в мышцах и суставах.

Еще раз напомним, что этот прием, по сути дела, является самой сильной «ударной волной» банного массажа, и переходить к нему можно только после того как тело основательно разогрелось и попривыкло к горячим «шлепкам» веников. А то некоторые новички, желая сразу достигнуть самого большого банного эффекта, могут, презрев все банные «условности», начать именно с компрессов, и тогда не миновать им больших ожогов на этих самых проблемных зонах! Прием «компресса» не должен длиться долго, как, впрочем, и вообще банный массаж веником во время второго захода в парилку. После него нужно провести успокаивающий массаж типа «щекотки» или проделать самостоятельный прием «растирания». В этом случае растиранию должно подвергнуться все тело. Вы берете банный веник и уже самостоятельно, им как мочалкой, растираете тело. Это также требует особого искусства, и нужно уметь растираться лиственной стороной банного веника так, чтобы не поцарапать его стеблевой частью. Некоторые опытные парильщики в таком случае используют травяной веник, специально принесенный в парилку именно для этого.

После парения веником просто необходимо немного полежать или посидеть на нижних полках парильни. Делается это для того, чтобы не перегрузить организм, не перетрудить сердечно-сосудистую систему, и так уже достаточно активно задействованную в банном процессе.

Если вы паритесь банным веником поочередно, не стоит сразу вскакивать с полка. Немного подождите, передохните. Лучше, если вы будете парить друг друга с перерывом. Это позволит наиболее разумно распределить нагрузку.

Некоторые из вас, я думаю, возмутились, некоторые озадаченно задумались, а некоторые даже пригорюнились. В чем дело? Не в том, ли, что вам не с кем пойти в баню? Поэтому вы переживаете, что некому вас будет попарить. Не беда! Вы сможете все сделать самостоятельно. Я вам подскажу как.

Итак, расположитесь на банном полке, желательно для начала нижнем. Можно лечь или сесть, тут уж кому как удобнее. Возьмите в руки веник, кстати, в начале своего пути великого парильщика лучше все же пользоваться одним веничком. Начните с первого приема. Для этого согните ноги и начинайте нагнетать горячий воздух сначала к стопам, затем к голеникам, а уж потом к бедрам и животу, и, наконец, груди. Затем переходите к поглаживаниям, когда нужно водить веником вдоль тела, слегка касаясь его кончиками листьев. Движение вертикальное – от стоп к шее. Для удобства вы можете несколько изменить свое положение. Предлагаю вам сесть.

Ну вот, а теперь пришла пора похлопываний. Для этого лягте и похлопывайте в начале ноги, не забывая ни в коем случае захватывать ягодицы, затем живот и грудь. Потом парьте руки, поясницу и шею. Интенсивность, скорость и сила должны зависеть от температуры в парной. Если воздух горячий, веник не поднимается высоко. Напротив, если не очень жарко, можно повыше поднимать веник и более сильно «припечатывать» его. После этих таких активных действий вы наверняка устанете. Поэтому настоятельно рекомендую вам немного полежать и отдохнуть. Через пару минут возьмите веник и хорошенько им разотритесь. Это удобнее всего делать двумя руками, одной держась за ручку, а другой, прижимая листву к телу и действуя ею, как мочалкой. Растирание – это тоже своего рода массаж, будьте осторожны с подобными движениями в

районе, где находится сердце. Далее все зависит от вашего самочувствия. Если вы не намерены в следующий заход в парилку париться веником, сделайте напоследок себе по 4–5 «компрессов» на больную поясницу, суставы или проблемные зоны. Отдохнув некоторое время на банном полке, самое время парилку покидать. Привыкните к более низкой температуре, и начинайте мыться. Это можно осуществить либо в бассейне, либо под душем.

Мочалка

Кожа нуждается в регулярном очищении, но что мы о нем знаем?! Многие считают, что смывают только пыль и грязь. А на самом деле, помимо этого, на коже (особенно коже лица) имеются остатки косметики, секрет потовых и сальных желез, отмершие клетки ороговевшего слоя эпидермиса.

Если в вашу баню поступает обычная городская водопроводная вода, то коже особо не позавидуешь. Такая вода очень жесткая. Она не только не оказывает положительного воздействия, но и довольно негативно влияет на нее. Жесткая вода сильно высушивает кожу, делая ее шершавой, морщинистой и некрасивой. Мой совет вам – пользуйтесь при умывании смягченной водой. Для того чтобы такую воду приготовить, нужно в водопроводную воду добавить обычную соду из расчета 0,5 ч. л. на 1 л воды. Помните, что после пребывания в парной необходимо охладить кожу прохладной, но не ледяной водой, которая оказывает на расслабленную горячую кожу освежающее воздействие, сужает поры, повышает тонус и способствует закаливанию организма.

Сами понимаете, если хотите хорошенько вымыться, то без мочалки вам не обойтись. Но не всякая мочалка может хорошо удалить ороговевший слой, пыль и всякую грязь, что накопилась у вас на коже, не вызвав при этом раздражения. В помощь вам хочу дать несколько советов, которые поспособствуют правильному выбору и использованию этой подчиненной Мойдодыра.

Лучше, естественно, использовать мочалки, изготовленные из натуральных материалов. Они не навредят коже, причем прекрасно ее очистят. Самым хорошим сырьем для изготовления мочалки считаются плоды растения луффа. Но, прежде чем они достигнут нужной для этого кондиции, им предстоит пройти далеко не короткий путь. В начале плоды собираются, затем очищаются от кожуры и хорошенько высушиваются на солнце, обдуваемые прохладным ветерком. Ну, вот, сырье готово. Можно делать из него мочалки. На ощупь она может показаться немного жесткой, но для кожи, жаждущей очищения, это только плюс. Помимо очищения, луффа дарит нашей коже прекрасный массаж. Помимо луффы, для изготовления мочалок используют лыко. Считается, что лыковые мочалки благотворно воздействуют на кожу любого типа. Сухую они нежно очищают, не пересушивая ее и не вызывая раздражения и ощущения стянутости. Жирную кожу, а также кожу с угревой сыпью они массируют и обеззараживают, ведь лыко обладает антисептическими свойствами.

Справедливости ради хочу заметить, что пользоваться жесткой мочалкой можно один – максимум два раза в неделю, как, собственно, и посещать баню. Во все остальные «помывки» рекомендую использовать губки, желателно натуральные. Они не только моют, но и улучшают состояние кожи. Чего, конечно, не скажешь об искусственных. Можно сделать себе натуральные полезные мочалки самостоятельно, например, из шерсти или холстины. Особенно удобны в использовании матерчатые мочалки в виде рукавицы.

Еще мы пока ни слова не сказали про щетки. Но здесь требования гораздо более жесткие, чем к губкам или мочалкам. Щетка обязательно должна быть из натуральной щетины. Это и удобное, качественное мытье (за счет длинной ручки вы достанете все уголки своего тела, даже спину), и прекрасный массаж. Перед применением всех этих средств сначала посетите парную, а уж потом и отмывайте как следует разгоряченную кожу, но без излишеств, конечно.

Мыло

Многие уже прекрасно знают о существовании специального банного мыла. В баньку мы, конечно, рекомендуем вам ходить только с ним. Оно отличается от привычного нам туалетного более выраженным тонизирующим и очищающим эффектом. В нем гораздо меньше парфюмерных и ароматических добавок, да и зачем они там? К тому же банное мыло, как правило, содержит какие-нибудь травы, и вы с его помощью только лишь подлечите свою кожу.

Ну и, наверное, последнее замечание относительно мыла. Хочу обратить ваше внимание на то, что для вас всегда должна существовать связь между выбором мыла и временем года. От этого же зависит и его количество. Максимально оно летом, а минимально, соответственно, зимой.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. Обладателям сухой кожи мыло подобрать довольно трудно. Оно и понятно. Ведь мыло сушит кожу, а куда же еще больше сушить кожу тем, у кого она и так «не влажная». После умывания мылом такие люди частенько жалуются на ощущение стянутости, зуда и шершавости. Это объясняется тем, что мыло, соприкасаясь с водой, дает щелочную реакцию, а щелочь, как известно, раздражающе действует на сухую кожу. Из обычного мыла можно посоветовать глицериновое, но все же лучше воспользоваться специальными средствами для сухой кожи, благо их сейчас в изобилии.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ. Люди с нормальной кожей могут спокойно использовать то мыло, которое им нравится. Но позаботьтесь о том, чтобы все-таки ни в коем случае не пересушить кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ. Многие думают, что жирную кожу с расширенными порами надо как можно чаще и интенсивнее тереть мылом, чтобы подсушить и промыть. Хочу вам заметить, это совершенное заблуждение. Косметологи сейчас бьют по этому поводу тревогу, так как воспалительные процессы, которыми отличается жирная и угреватая кожа, могут быть приостановлены мылом, и первое время кожа будет радовать вас своей нежным и гладким видом. Однако после этого начнется шелушение, поскольку и жирную кожу можно пересушить, лишит естественной смазки. Жирную кожу надо мыть точно так, как и сухую и нормальную.

Не забывайте хорошенько ополаскивать кожу после мытья с мылом. **КРЕМ-МЫЛО** – это уникальное косметическое средство, созданное косметологами специально для случаев, когда на кожу воздействуют горячим распаренным воздухом, можно сказать, что это средство лучше других подходит для бани. В состав крема-мыла обязательно входит 40–50 % питательного крема, поэтому кожа не только не пересушивается, но и даже увлажняется. Крем-мыло обладает такой уникальной текстурой, что использовать его можно людям с любой кожей. Действие его на любую кожу мягко и бережно: жирную хорошо очищает, сухую не лишает ее естественной жировой смазки, нормальную поддерживает в оптимальном состоянии.

ЖИДКОЕ МЫЛО – это косметическое средство, которое не только прекрасно очищает кожу, но и создает на ее поверхности пленку, которая препятствует загрязнению и деятельности бактерий.

Банное полотенце – большое и пушистое

Я думаю, вы и сами прекрасно понимаете, что полотенце в бане просто необходимо. Причем для распаренной кожи, а в бане она именно такая, требуется полотенце очень хорошего качества. Давайте же обсудим то, каким должно быть банное полотенце.

Ну, во-первых, оно должно быть абсолютно чистым. Мы уже говорили это про одежду. Ведь после бани все поры на вашей коже открыты, поэтому, воспользовавшись несвежим полотенцем, вы рискуете возникновением на вашей коже прыщиков и воспалений. К тому же чисто психологически приятно вытереться после баньки чистым, пахнущим свежестью полотенчиком.

Во-вторых, полотенце должно быть пушистым, махровым и большим по размеру.

В-третьих, просто великолепно, если ваше полотенце будет горячим, но непременно сухим. Лицо рекомендую вам не растереть, а только

промокнуть.

Ну и, хотя, я думаю, об этом и не стоит говорить, полотенце должно быть строго индивидуальным.

Глава 3. Баня – народная здравница

Почему же бани так полезны, спросите вы. Конечно, расскажу вам. Ведь вы должны знать, как и чем лечиться.

Под влиянием тепла происходит усиление кровообращения, дыхания, обмена веществ.

Очень низкая влажность способствует сильному потоотделению и, следовательно, выведению из организма шлаков и токсинов.

Веник, который используется в бане, – это отличный массажер для кожи, кроме того, он оказывает лечебное воздействие за счет биологически активных веществ, которые содержатся в ветках.

Ну и, конечно, мытье является важной составляющей здоровья человека.

В банях и саунах часто делают массаж, способствующий сохранению и приумножению здоровья, баня успокаивает и расслабляет, помогая отдохнуть и сбросить психоэмоциональное напряжение.

Влияние бани на кожу. В бане заметно улучшается состояние кожи, так как открываются и очищаются кожные поры, усиливается потоотделение, создаются прекрасные условия для удаления омертвевшего рогового слоя и самоочищения кожи. И, к тому же, прошу вас не забывать о том, что пар с температурой более 60 °C обладает прекрасным бактерицидным действием. Поэтому, если вы будете ходить в баню хотя бы раз в неделю, то станете обладателем чистой, здоровой и молодой кожи.

Влияние бани на сердечно-сосудистую систему. Высокая температура способствует восстановлению кровотока в капиллярах. Это в свою очередь снижает нагрузку на сердце. К тому же контрастная смена температур в сауне попеременно расширяет и сужает сосуды, тренируя их таким образом.

Влияние бани на дыхательную систему.

Очень полезна баня для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Она прекрасно стимулирует работу сердца и усиливает кровоток во всех органах и тканях. В крови увеличивается содержание гемоглобина, поэтому наши органы начинают получать больше кислорода, что благотворно сказывается на состоянии всего организма и сердечно-сосудистой системы.

Я думаю, у многих возникает в голове такой вопрос: «Что происходит с кровеносными сосудами во время атаки тела высокой температурой? Почему же банные процедуры так полезны?»

Дело в том, что под влиянием высоких температур сосуды кровеносные расширяются и артериальное давление снижается. Разумеется, от гипертонической болезни целиком и полностью при помощи бани не избавишься, но то, что банные упражнения могут вам помочь в достижении этой цели – это абсолютно точно. К тому контрастные процедуры являются настоящей тренировкой для сосудов. После того как вы распарились и бросились в бассейн с ледяной водой, кровеносные сосуды резко сужаются, поток крови устремляется к сердцу и внутренним органам. Затем сосуды опять расширяются. Это поистине прекрасное упражнение для сердечнососудистой системы! Поэтому, на мой взгляд, совершенно естественно, что в медицинской практике баня все чаще используется для лечения и профилактики разных болезней – инфарктов, инсультов и ряда других.

Влияние бани на мочевыводящую систему . Как я уже говорила, в бане происходит обильное потоотделение, благодаря чему из организма выводятся токсины и шлаки. В обычной жизни эту функцию выполняют почки. Поэтому баня для них – отдых и возможность поправить свое состояние.

Влияние бани на пищеварительную систему . Баня также приносит отдых для печени, ведь именно этот орган ответствен за инактивацию токсических веществ. Тепло улучшает состояние желчного пузыря, так как снимает в нем спазм и усиливает выделение желчи. Влияние высокой температуры благоприятно сказывается и на кишечной флоре, баня – это прекрасная профилактика развития дисбактериоза.

Влияние бани на мышцы и суставы. Баня является наиболее оптимальным методом мышечного восстановления, особенно после тренировок или тяжелой физической работы. Она стимулирует все виды обмена межклеточной жидкости в мышцах и суставах, чем, безусловно, улучшает их состояние.

Баня в борьбе с лишним весом . Хочу сразу предупредить вас о том, что снижение веса в бане – это всего лишь потеря жидкости. Это липовое похудение держится совсем недолго. Поэтому нельзя сказать, что, регулярно посещая баню, вы обязательно похудеете. Но справедливости ради хочу заметить, что применение бани в комплексной программе борьбы с лишним весом, несомненно, оправдано. Если вы решились идти до победного конца в борьбе с опостылевшими лишними килограммами, то рекомендую вам ходить в баню раз в неделю после посещения тренажерного зала. Баня, как мы уже с вами говорили, усиливает обмен веществ, увеличивает потоотделения, а соответственно, и выведение токсинов и шлаков. К тому же она разгружает сердечно-сосудистую систему, что тоже немаловажно, учитывая физические нагрузки желающих похудеть.

Итак, в завершение обсуждения этого вопроса хочется немножечко обобщить все вышесказанное:

- не нужно использовать баню как основное средство похудения, только в комплексе с диетой, физическими упражнениями и массажем;
- ходите в баню только раз в неделю, обязательно после физической нагрузки;
- не нужно до одурения торчать в парной подолгу, лучше зайти туда несколько раз, но быть поменьше;
- не забывайте почаще смывать пот, ведь он в изобилии содержит самые разнообразные шлаки и токсины.

Ароматические добавки

Какие еще нужно знать секреты, чтобы добиться наилучшего результата от бани?

Да никаких секретов нет, нужно просто использовать рецепты наших бабушек и дедушек, т. е. рецепты на основе лекарственных трав.

Многие из вас знают, да и я не раз писала в своих книгах, какими целебными свойствами обладают лекарственные растения. Оказывается, существует целый набор лекарственных трав, которые применяются в бане. Из них готовят настои, смешивают с теплой водой и выливают на каменку и полки.

Настой нужно готовить заранее, чтобы он приобрел целительные свойства.

Среди любителей бани огромной популярностью пользуются настои из эвкалипта, ромашки, мяты, чабреца, можжевельника, липы и т. д.

В бане настой эвкалипта применяют при заболевании дыхательных путей, острых желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, как антисептическое и болеутоляющее средство.

Очень часто вместо эвкалиптового настоя в бане используют отвар мяты, который обладает противовоспалительным действием, великолепно успокаивает нервную систему и расслабляет.

Нередко используется чабрец, так как он обладает универсальным действием в борьбе с различными болезнями. Его используют как антисептическое, болеутоляющее, отхаркивающее, противовоспалительное средство.

Из ягод можжевельника приготавливают различные лечебные отвары. Они считаются полезными для людей с нарушенным аппетитом, способствуют улучшению пищеварения, увеличивают отделение мочи, дезинфицируют мочевые пути, обладают противовоспалительным и обезболивающим действием.

У липы можно брать для отвара цветки, почки с листьями, кору, а

также корни. Цветки липы обладают отличным потогонным, мочегонным, противосудорожным и обезболивающим действием, хорошо помогают тем, кто страдает частыми простудными заболеваниями. Настой из липового цвета хорошо прочищает верхние дыхательные пути, успокаивает боли в желудке.

Если идете в баню перед сном, приготовьте настой из валерианового корня. Он хорошо снимает усталость и восстанавливает сон, успокаивающе действует на нервную систему.

Весьма распространена среди любителей легкого пара трава душица. Настой душицы поможет при приступах удушья, кашле, туберкулезе легких и других болезнях органов дыхания.

Другим распространенным средством считается зверобой обыкновенный. Он обладает прекрасными противовоспалительными и антимикробными свойствами, способствует улучшению аппетита, быстро заживляет раны, а также успокаивает и обезболивает при головных и других нервных болях.

Привожу вам несколько рецептов.

НАСТОЙ ИЗ МЕЛЛИСЫ

Требуется: 10 ст. л. измельченной мяты лекарственной, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченную мяту залить крутым кипятком. Оставить настаиваться на 3 часа. Затем процедить.

НАСТОЙ ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: 10 ч. л. измельченной травы полыни, 1 л воды.

Способ приготовления. 3 ч. л. измельченной травы полыни залить крутым кипятком. Дать настояться 2 часа, затем процедить.

НАСТОЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА

Требуется: 5 ст. л. боярышника, 1 л воды.

Способ приготовления. Ягоды боярышника измельчить, заварить в кипятке, оставить настаиваться на 2 часа на горячей плите, затем процедить.

НАСТОЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА И ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: по 50 г плодов боярышника, корня валерианы, зверобоя и тысячелистника, 30 г цветков боярышника, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченные травы смешать, заварить кипятком, дать настояться в течение 5–6 часов, после чего процедить.

НАСТОЙ ИЗ ЛИПЫ

Требуется: 10 ст. л. цветков липы, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить цветы липы водой, на водяной бане кипятить 30 минут. Затем остудить, настаивать при комнатной температуре 40 минут, процедить.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА, ЛИПЫ И РОМАШКИ

Требуется: 50 г цветков ромашки, 50 г липового цвета, 50 г плодов шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. Сырье смешать в небольшой эмалированной посуде, залить кипятком, настоять 50 минут, процедить, отжать.

НАСТОЙ ИЗ ДУШИЦЫ И ЧИСТОТЕЛА

Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в темное и прохладное место, после чего процедить.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ЧИСТОТЕЛА

Требуется: 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л горячей воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

НАСТОЙ ИЗ КРАПИВЫ

Требуется: 5 ч. л. листьев крапивы двудомной, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Листья крапивы двудомной измельчить и залить кипятком, варить на слабом огне в течение 2–3 минут, оставить настаиваться на 1–2 часа, процедить.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРБОЯ

Требуется: 6–7 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухую измельченную траву зверобоя залить водой и поставить на заранее разогретую водяную баню. Кипятить траву не менее 30 минут, затем охладить в течение 10 минут и процедить через мелкое ситечко.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ

Требуется: 6 ст. л. цветков ромашки душистой, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить ромашку кипятком, поддержать на медленном огне 2–3 минуты, затем процедить.

НАСТОЙ ИЗ ПОДОРОЖНИКА И ЧАБРЕЦА

Требуется: по 3 ст. л. листьев подорожника и листьев чабреца, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья высушить, измельчить и залить кипятком в необходимой пропорции. Затем оставить настаиваться в течение 1–2 часов, процедить.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА, ЗВЕРБОЯ, СУШЕНИЦЫ, МЯТЫ

Требуется: по 2 ст. л. листьев шиповника, зверобоя, сушеницы болотной, 1 ч. л. мяты, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, хорошо перемешать и залить кипятком. Проварить 3–4 минуты с момента закипания на слабом огне. Затем поставить настой в прохладное место на 1 час. Готовый настой процедить.

НАСТОЙ ИЗ УКРОПА

Требуется: 5 ст. л. семян укропа, 1 л воды.

Способ приготовления. Семена растереть в кашицу, положить в термос и залить кипятком. Настаивать 30–40 минут, после чего процедить.

НАСТОЙ ИЗ ДУШИЦЫ

Требуется: 2 ст. л. душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Душицу измельчить и залить кипятком. Настаивать 2–3 часа, после чего процедить.

НАСТОЙ ИЗ ЭВКАЛИПТА

Требуется: 3 ст. л. сухого листа эвкалипта, 1,1 л воды.

Способ приготовления. Измельченные листья эвкалипта залить в термосе стаканом кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить, разбавить 1 л кипяченой воды.

НАСТОЙ ИЗ БЕРЕЗЫ И ДУШИЦЫ

Требуется: по 3 ст. л. листьев березы и травы душицы, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить сырье кипятком и настаивать 2–3 часа.

НАСТОЙ ИЗ ЧЕРЕДЫ

Требуется: 5 ст. л. череды, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченную череду залить горячей водой, прокипятить в течение 10 минут, затем настаивать 1 час, процедить.

НАСТОЙ ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: 4 ст. л. корней полыни обыкновенной, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить корни полыни горячей водой, кипятить на медленном огне 30 минут. Затем процедить и остудить.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ, ПОДРОЖНИКА И ПОЛЫНИ

Требуется: по 1 ч. л. календулы лекарственной, листьев подорожника большого и травы полыни горькой, 1 л воды.

Способ приготовления. Все травы измельчить и хорошо перемешать. Залить водой и кипятить на слабом огне или на водяной бане в течение 10–15 минут. Когда будет готово, дать настояться 3–4 часа и процедить.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Требуется: 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья мать-и-мачехи высушить и тщательно измельчить. Полученный порошок залить водой, поместить в эмалированную посуду и варить на слабом огне 5 минут. Далее отвар процедить через мелкое ситечко и охладить.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ

Требуется: 6 ст. л. листьев земляники, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Листья земляники высушить на солнце. Смесь залить кипятком, дать настояться 3 часа.

Какая же баня без чая и кваса!

В баньке очень жарко, правда, ведь?! А это значит, вы будете активно потеть, и ваш организм потеряет много влаги. Исследователи замечают, что за одно посещение парилки человек теряет примерно 1,5 л пота. А жидкость мы не можем терять безвозвратно, иначе баня из полезного удовольствия превратится во вредное. Хочу сразу заметить, что вовсе не предлагаю вам восполнять потерянную жидкость, накачиваясь пятью литрами пива или водки. Во все нет. В таких количествах алкоголь только лишь усиливает потерю жидкости, напрягая ваш организм еще сильнее. Можно выпить один-два стаканчика пива (об этом я расскажу чуть ниже). Как правило, большой популярностью в бане пользуются травяные и фруктовые настои, соки, чай и квас. Напитки все же рекомендуется пить теплыми, так как это способствует постепенному охлаждению организма после парной, ведь если охладиться очень резко, то можно и заболеть.

Итак, предлагаю вам, мои уважаемые читатели, поговорить о каждом из напитков подробнее. Поверьте, они заслуживают такого внимания.

Чай

Некоторые говорят, что умение правильно заваривать чай – это целое искусство. Поэтому, чтобы вы смогли побаловать себя и своих друзей вкусным и ароматным напитком, хочу посоветовать вам соблюдать следующие правила:

Правило № 1. Воду кипятите до появления первых пузырьков, а не до тех пор, пока у вас половина самовара выкипит. К тому же не делайте это более одного раза.

Правило № 2. Чайник для заварки возьмите фарфоровый, он для этих

целей самый лучший.

Правило № 3. Чайник для заварки обдайте кипятком, слегка обсушите над огнем, и только лишь после этого засыпьте в него заварку и залейте кипятком.

Правило № 4. Заварку следует брать из расчета 2 г (это примерно 0,5 ч. л.) чая на чашку плюс травы; если чай заваривается без трав, то берется 1 ч. л. заварки (или, наоборот, травы, если чай только на травах без заварки) на чашку.

Правило № 5. Обязательно накройте заварной чайник полотенцем или специальным утеплителем и настаивайте в зависимости от того, чего от чая ждете. 5 минут настаивается бодрящий чай, 10 минут – успокаивающий чай.

ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ

Требуется: 1 ст. л. ягод облепихи, 1 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Облепиху и шиповник залить кипятком и кипятить в течение 10 минут. Настаивать в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте 4 часа, затем процедить.

ЧАЙ ИЗ РЯБИНЫ С ШИПОВНИКОМ И МЕДОМ

Требуется: 1/2 стакана ягод рябины, 1/2 кг ягод шиповника, 2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Рябину и шиповник отварить в течение 10 минут на слабом огне, полученный отвар процедить. На 1/3 стакана

добавить мед и долить молоко.

ЧАЙ ИЗ РОМАШКИ И РЯБИНЫ

Требуется: 3 ст. л. цветов ромашки, 3 ст. л. ягод рябины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Высушенные на солнце цветы ромашки и зрелые плоды рябины заварить крутым кипятком и, настояв 2 часа, добавлять в чай по 2–3 ч. л. Лучше, если вы заварите таким образом зеленый чай. В напиток можно добавить 50 г сока черной смородины или 1 ст. л. клубничного сиропа.

ЧАЙ «АРОМАТНЫЙ»

Требуется: 1/2 стакана ягод красной смородины, 1/2 стакана ягод черной смородины, 1 ст. л. листового чая, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Отварить в кипятке ягоды красной и черной смородины, процедить отвар и смешать в заварочном чайнике с листовым чаем. На стандартный чайник требуется 1 стакан отвара, остальное должна составлять заварка. Долить 1/3 стакана этого настоя горячей водой, как обычный чай.

ЧАЙ «ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ»

Требуется: 3 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. травы сушеницы болотной, 3 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. цветочных корзинок

ромашки аптечной, 1 ст. л. мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты должны быть достаточно просушены. Тщательно измельчить все ингредиенты и перемешать до получения однородной массы.

Заварить в стакане крутого кипятка 2 ч. л. полученной смеси, накрыть блюдечком, дать настояться в течение 10 минут.

ЧАЙ «КАРО»

Требуется: 300 г листьев подорожника, 300 г корня солодки, 400 г листьев мать-и-мачехи, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить.

ЧАЙ «ЛЕКАРЬ»

Требуется: 100 г цветков бузины, 100 г травы росянки, 100 г листьев подорожника, 100 г травы фиалки трехцветной, 1 стакана кипятка.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешать и измельчить. 4 ч. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Затем процедить.

ЧАЙ «ЗАГАДКА»

Требуется: 100 г травы спорыша, 100 г травы лапчатки гусиной, 100 г листьев подорожника, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Травы перемешать и измельчить. 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 1 час и процедить.

ЧАЙ ИЗ МЯТЫ И МЕЛИССЫ

Требуется: 30 г листьев мяты, 50 г мелиссы лекарственной, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья залить кипятком и настаивать в течение 1 часа.

ЧАЙ «ПОЛЕЗНЫЙ»

Требуется: 3 ст. л. мяты, 3 ст. л. зверобоя, 3 ст. л. душицы, 1 ст. л. листьев шиповника, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы измельчить и тщательно перемешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать чай в течение 20 минут.

ЧАЙ «ВИТАМИНКА»

Требуется: 3 ст. л. мяты, 3 ст. л. зверобоя, 3 ст. л. душицы, 1 ст. л. черной бузины, 1 ст. л. ягод шиповника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы смешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать чай в течение 30 минут.

ЧАЙ «УСПОКАИВАЮЩИЙ»

Требуется: 3 ст. л. мяты, 3 ст. л. пустырника сердечного, 2 ст. л. валерианы лекарственной, 2 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы перемешать и измельчить. 3 ст. л. смеси залить кипятком и дать чаю настояться в течение 1 часа.

ЧАЙ «ЛЮБИМЫЙ»

Требуется: 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. корней и корневищ валерианы лекарственной, 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Травы смешать и заварить кипятком. Настаивать 1 час.

ЧАЙ «НА ЗДОРОВЬЕ»

Требуется: 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. мать-и-мачехи, 1 ст. л. череды, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы перемешать и заварить кипятком. Дать чаю отстояться 30 минут.

ЧАЙ «ЦАРСКИЙ»

Требуется: 2 ст. л. мяты, 2 ст. л. душицы, 2 ст. л. череды, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. пустырника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы смешать, взять 2 ст. л. смеси, добавить кипятка и настаивать в течение 1 часа.

ЧАЙ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

Требуется: 2 ст. л. мяты, 2 ст. л. трилистника, 1 ст. л. Корней валерианы лекарственной, 1 ст. л. хмеля, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Тот же, что и в предыдущем рецепте.

«ЛЕСНОЙ ЧАЙ»

Требуется: 1 л воды, 40 г чаги, 2 ст. л. зверобоя, 2 ст. л. душицы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварить чагу кипятком, добавить в отвар сухой зверобой, листочки малины и душицы.

Настаивать чай в течение 2 часов.

ЧАЙ ИЗ КАЛАНХОЭ И МЯТЫ

Требуется: 50 г листьев мяты перечной, 2 ст. л. свежего сока каланхоэ, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залить мяту горячей водой, дать настояться в течение 20 минут, после чего настой процедить, охладить и добавить к нему сок каланхоэ.

ЧАЙ ИЗ ШАЛФЕЯ, ЛОПУХА И ОДУВАНЧИКА

Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. корней лопуха, 1 ст. л. одуванчика, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы перемешать и залить водой. Довести до кипения и оставить на 3 часа. Затем прокипятить отвар еще в течение 5 минут.

ЧАЙ ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Требуется: 2 ст. л. листьев дуба и травы тысячелистника, 1 ст. л. травы душицы и листьев подорожника, 2 л воды.

Способ приготовления. Смешать травы и листья дуба. Залить их кипятком. Настаивать 1 час, после чего процедить через двойной слой марли.

ЧАЙ «ЛЕЧЕБНЫЙ»

Требуется: 100 г тысячелистника, 200 г листьев малины, 600 г

ежевики, 500 мл воды.

Способ приготовления. Тысячелистник и листья малины промыть под струей проточной воды, обсушить, заварочный чайник обдать кипящей водой и положить в него траву, а также ягоды ежевики. Заварить крутым кипятком, накрыть чайник крышкой и обернуть чем-нибудь теплым. Через некоторое время чай процедить.

ЧАЙ «ОЗДОРОВЛЯЮЩИЙ»

Требуется: по 3 ст. л. тысячелистника и укропа, 2 ч. л. петрушки, 400 мл кипяченой воды.

Способ приготовления. Травы в свежем виде измельчить, перемешать. Заварить кипящей водой и оставить настаиваться на 40–50 минут.

Чай процедить.

ЧАЙ «ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ»

Требуется: 1 ст. л. тысячелистника, 4 ст. л. листьев крыжовника, 2 ст. л. листьев липы, 2 л воды.

Способ приготовления. Листья тысячелистника, крыжовника, липы обдать кипятком, остудить, вынуть из воды, мелко нарезать и положить обратно в чайник. Заново залить кипятком. Настоять 2 часа.

ЧАЙ С ПОЛЫНЬЮ

Требуется: 1/2 ч. л. полыни, 1 ч. л. тысячелистника, 1 л воды, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Свежесобранную полынь мелко нарезать, смешать с тысячелистником, положить в термос, залить крутым кипятком, настаивать 1–2 часа, затем процедить и подсластить медом.

ЧАЙ С КАЛЕНДУЛОЙ

Требуется: 4 ч. л. зеленого чая, 2 ч. л. календулы, 200 мл воды.

Способ приготовления. Заварить зеленый чай. Календулу залить в отдельной посуде холодной кипяченой водой. По истечении 2 часов оба напитка процедить и смешать.

Соки

Очень полезными для здоровья являются свежавыжатые соки, их нужно пить не только в бане, но и вне ее. Когда вы пьете свежавыжатые соки, вы обогащаете свой организм огромным количеством полезных веществ и витаминов. Вот так приятное становится еще и очень полезным.

Баня очищает организм от шлаков, мы должны ей в этом помогать. Для этого прекрасно подходят такие помощники, как соки. Особенно яркий очищающий эффект замечен у морковного или яблочно-свекольного соков, причем соотношение яблочного к свекольному составляет 10: 1. Выпейте непосредственно в бане или сразу после нее пару стаканчиков свежавыжатого сока, и еще 2 стакана до вечера. Это только усилит полезные эффекты бани.

Квас

А теперь я хочу поведать вам об исконно русском напитке, который так любили наши предки и любим мы сейчас. Как вы думаете, что это? Конечно же, квас. «А что о нем можно новенького рассказать?» – спросите вы. Я тоже раньше думала, что квас – это простой напиток из хлеба и дрожжей. Ан нет. Квасок-то, оказывается, разный бывает. Вот сейчас я вам об этом и поведаю. Естественно, простого рецепта касаться не будем, его знают все. Лучше расскажу вам о некоторых других, несколько необычных способах приготовления этого напитка.

МАЛИНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ КВАС

Требуется: 1 кг ягод малины и клубники, 3 л воды.

Способ приготовления. На дно этой деревянной кадки постелить слоем примерно 10 см чистой душистой сухой соломы. Для этой же цели сгодятся ветки, переложенные тканью. После в посудину поместить ягоды, залить водой, чтобы вода слегка покрывала верхние ягоды.

Спустя сутки ваш квасок готов. Квас нужно процедить, можно добавить в него сахар.

КВАС ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: 0,5 кг шиповника, 10 г хлеба, 20 г дрожжей, 400 г сахара, 5 л воды, корица.

Способ приготовления. Ягоды шиповника тщательно промыть под проточной водой и удалить из них косточки.

Затем ягоды следует измельчить, хорошенько перемешать с сахаром, залить теплой водой. В получившийся раствор нужно добавить кусочек хлеба. Дрожжи растереть с сахаром, выложить в общую посуду и поставить получившуюся смесь в теплое место. Как только напиток забродит, его нужно процедить через марлю, сложенную в несколько раз.

После этого разлить квас по бутылкам, добавить корицу и плотно закупорить.

ЛИМОННЫЙ КВАС

Требуется: 5–6 шт лимонов, 0,5 кг изюма, 200 г дрожжей, 2 ч. л. риса, 3 ст. л. муки, 1,5 кг сахара, 20 л воды.

Способ приготовления. Лимоны тщательно промыть под проточной водой, нарезать, удалить из них зерна. Лимоны вместе с кожицей положить в чистую большую емкость, желательна деревянную, в ней полезные качества кваса не претерпевают даже малейших изменений. Засыпать их сахаром, положить туда же в кадку изюм. Залить все эти ингредиенты 15 л кипятка.

После того как вода остынет, добавить в нее дрожжи, разведенные в 2 стаканах теплой воды с мукой. На следующий день влить в квас еще 5 л холодной воды. Как только лимоны и изюм всплывут и появится пена, квас необходимо тут же процедить и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько ягодок изюма и несколько зернышек риса. Бутылки хорошо закрыть и поставить в прохладное темное место. Спустя 8 дней ваш квас будет готов.

ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

Требуется: 1 кг яблок, 100 г сахара, 200 г меда, 30 г дрожжей, 1 ч. л.

молотой корицы, 4 л воды.

Способ приготовления. Яблоки нарезать помельче и сложить в кастрюльку, непременно эмалированную. Залить холодной водой, поставить на слабый огонь и довести до кипения. После этого дать яблочному отвару настояться несколько часов.

Процедить жидкость через марлю, сложенную в несколько слоев. В уже очищенный отвар добавить дрожжи, сахар, мед и корицу. Поставить квас в теплое место, он должен бродить.

Через пару дней квас снова процедить и разлить в бутылки. Через 4 дня ваш яблочный квас будет готов.

МЯТНЫЙ КВАС

Требуется: 50 г листьев и молодых ростков перечной мяты, 0,5 кг сахара, немного дрожжей, 1 ч. л. лимонной кислоты, 5 л воды.

Способ приготовления. Листья мяты залить кипятком, добавить сахар, лимонную кислоту, тщательно перемешать. Укутать полотенцем или одеялом и оставить на ночь настаиваться.

С утра процедить, добавить дрожжи и поставить в теплое место. Пусть квасок стоит там до появления пены. Затем необходимо разлить квас по бутылкам.

Хочу предупредить вас о том, что храниться этот напиток может только на холоде не более 2 недель.

СУХАРНЫЙ КВАС

Требуется: 1 кг ржаного хлеба, 1 стакан сахара, 50 г изюма, несколько листочков мяты, 30 г дрожжей, 7 л воды.

Способ приготовления. Хлеб подсушить в духовке, сложить в кастрюлю и залить кипятком.

Затем жидкость необходимо немного остудить, только делать это нужно при закрытой крышке. Смесь процедить, добавить в него сахар, дрожжи, листочки мяты, тщательно перемешать и оставить бродить. Когда появится пена (примерно через 7–8 часов), процедить квас еще раз. Разлить по бутылкам, бросить в каждую несколько изюминок, плотно закрыть бутылки крышками. Убрать на холод.

Баня и ароматерапия

На протяжении вот уже многих веков люди используют эфирные масла растений. Применение ароматических масел в бане дает колоссальный эффект. Они обладают не только удивительно тонким ароматом, но и способны лечить различные заболевания.

Способы применения эфирных масел

1. Прием внутрь. Эфирные масла проще всего принимать внутрь, растворив в чашке теплой воды или чая. Дозировка – не более 2 капель, а длительность приема – 1 месяц.

При приеме внутрь масел аниса, гвоздики, душицы, корицы, мускатного ореха, фенхеля, чабреца, шалфея следует соблюдать особую осторожность. Можно принимать внутрь без ограничений масло мяты, чайного дерева, лаванды.

2. Аромакурильница . Аромакурильница – это простейший способ

применения эфирных масел в вашем доме и в бане. Аромакурильницы могут быть с открытым огнем или электрическим. Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро, и масло начнет гореть, а этого нам вовсе не надо. Расстояние огня до подставки должно быть не менее 10 см, а температура воды должна быть около 60 °С. Вода не должна кипеть, иначе качество (и действие) аромата изменится. Сначала налейте в емкость теплой воды, и лишь затем накапайте туда эфирное масло. Масло нужно добавлять из расчета 2 капли эфирного масла на 5 м² площади бани. Никогда не оставляйте горящую аромакурильницу без присмотра. Мыть аромакурильницу после ее применения нужно с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

3. *Ингаляции* . Для их проведения в миску с горячей водой добавьте смесь эфирных масел. Закройте голову полотенцем или одеялом, медленно и глубоко дышите в течение 5 минут. Затем нужно вытереть лицо и не выходить на улицу, а полежать в постели часок-другой.

4. *Ванны* . Для приготовления аромаванны, если в вашей бане есть такая возможность, капните 6 капель масла на поверхность воды в ванне непосредственно перед тем, как погрузиться в нее. Температура воды должна составлять 38 °С.

Эфирные масла можно также растворить в стакане молока или взбитых сливок, а уж затем вылить в воду. Оптимальная длительность ванны – 15 минут, затем необходимо хорошо вытереться и в течение часа отдыхать в постели.

5. *Массаж* . Растворите 20 капель ароматического эфирного масла в 100 мл оливкового, а лучше даже миндального масла. Для усиления действия эфирных масел применяются круговые движения и контактный массаж. Он прекрасно усиливает лимфоток и кровоснабжение соответствующей области. Вот список трав, которые можно использовать при различных заболеваниях:

- при бессоннице: мята, лаванда, герань, майоран, сандал, иланг-иланг, ромашка, жасмин, горький апельсин, бергамот, базилик, роза, розовое дерево;

- от кошмаров: ромашка, лаванда, сандал;

- для снятия нервного напряжения: роза, розовое дерево, сандал, ладан, герань;
- от стрессов: лаванда, валерьяна, мелисса, иланг-иланг, роза;
- от усталости: мята, розмарин, чабрец;
- от абсцессов: ромашка, герань, лаванда, цитронелла, листья фасоли, гвоздика, чабрец;
- при ангине: герань, бергамот, сандал, шалфей, чабрец, ромашка;
- при бронхите: базилик, чабрец, эвкалипт, лаванда, мята перечная, сосна горная, чайное дерево, анис, шалфей, ладан;
- при гайморите: эвкалипт, лаванда, базилик, лимон, ель, ромашка, мята, чайное дерево;
- при насморке: чайное дерево, эвкалипт, ель;
- при гриппе: чайное дерево, эвкалипт, мята, фенхель, ель, лаванда, мелисса, розмарин, шалфей, чабрец, корица, лимон;
- при воспалении легких: чайное дерево, эвкалипт, ель, розмарин;
- при отите: лаванда, ромашка, базилик, лимон;
- при атеросклерозе: мелисса, можжевельник, розмарин, лимон, майоран;
- при гастрите: ромашка, роза, мята, герань, чайное дерево;
- при поносе: листья фасоли, герань, апельсин, ромашка, лаванда, мята, розмарин, сандал, корица, эвкалипт, можжевельник, лимон, мускат, перец;
- при болях в желудке: ромашка, анис, лаванда, майоран;
- при запорах: майоран, фенхель;
- при изжоге: мята, перец, лимон, сандал;

- при вздутии живота: мята перечная, анис, майоран, имбирь, душица, бергамот, ромашка, чабрец, листья фасоли, фенхель;
- при геморрое: ромашка, можжевельник, лаванда, кипарис;
- при остеохондрозе: перец, мята, розмарин, лаванда;
- при ревматизме: можжевельник, розмарин, эвкалипт, цитронелла, майоран, ромашка, каяпут, лаванда, имбирь, лимонник китайский, мускат, найоли, перец, душица, кипарис;
- при циститах: можжевельник, сандал, герань, эвкалипт, роза, кипарис.

Баня и массаж

Баня еще издавна известна многим как оздоровительная процедура для человеческого организма. Есть несколько факторов, которые и обуславливают ее лечебный эффект. Одним из них является массаж. Существует несколько видов массажа в бане. Постараюсь рассказать вам о наиболее важных из них.

Помещение, в котором проводится массаж, должно быть абсолютно без сквозняков. Скамья, на которой будет лежать массируемый, должна быть теплой. Для того чтобы легко и просто ее нагреть, нужно несколько раз окатить ее горячей водой.

Руки массажиста также должны быть теплыми. Во время массажа требуется полное расслабление.

Какую бы часть тела вы не массировали, используется, как правило, такой перечень движений: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание.

Поглаживание выполняется ладонью. Для этого соедините вместе четыре пальца руки, большой же отведите в сторону. Ладонь нужно плотно

прижимать к телу массируемого вами человека. Прижимать, но ни в коем случае не давить. Движения должны быть медленными и легкими, важно также соблюдать при этом определенный ритм. Выполнять поглаживание можно либо одной рукой или обеими по очереди. Очередное поглаживание осуществляется так: одна рука следует за другой, повторяя ее движения или выполняя какие-либо другие. Поглаживание выполняется в течение 3 минут. После того, как вы проведете этот прием, тело массируемого расслабится, нервное напряжение уйдет. Бывает так, что во время поглаживания некоторые люди даже засыпают. К тому же этот прием способствует усилению кровотока, что улучшает питание кожи, делая ее упругой и гладкой.

Прием выжимания оказывает воздействие на кожу и мышцы. Осуществлять этот прием можно несколькими способами:

1. Выжимание с помощью ребра ладони. Поставьте руку в таком положении поперек массируемой мышцы и действуйте.

2. Выжимание с помощью кисти. Ладонь положите так же, как и в предыдущем способе поперек массируемой мышцы. И массируйте.

3. Выжимание с помощью кулака. Одной рукой надо захватывается большой палец другой руки, и обе руки сжимаются в кулак. Выжимание повышает тонус, улучшает питание мышц, делая их упругими, сильными и выносливыми. Длительность приема – 5 минут, после чего стоит опять погладить тело.

Разминание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, мышцы.

Существует несколько видов разминания.

1. Разминание одной рукой. Так массируются мышцы предплечья, плеча, груди, живота, ягодиц, бедра, икр. Прямыми пальцами руки надо как можно плотнее обхватить определенную мышцу, сжать и как бы поворачивать. Движения должны быть ритмичными и безболезненными.

2. Разминание кулаками. Можно проводить как одной, так и двумя руками одновременно. Используется для массажа крупных мышц. Движения кулаков должны быть кругообразными.

На выполнение разминания уходит, как правило, около 7 минут.

Потряхивание применяется для любого вида мышц. Оказывает воздействие на все мышцы: и на поверхностные, и на глуболежащие. Во время потряхивания происходит расслабление мышц. А делается это так. Массируемую мышцу нужно взять большим пальцем и мизинцем и легонько потрясти.

Растирание. Для этого приема характерна интенсивность выполнения. С помощью растирания проводится массаж суставов, сухожилий, пяток, подошв ног, внешних сторон бедер. Почему? Да потому, что этот прием благотворно влияет на суставы, делая их подвижными и эластичными.

В бане растирают следующими способами:

- растирание подушечками пальцев;
- растирание пальцевыми фалангами;
- растирание кулаком;
- растирание основанием ладони.

Делается в течение 3 минут.

Встряхивание делается в самом конце массажа, применимо встряхивание для конечностей. Перед встряхиванием следует попарить ноги. Затем лечь и согнуть ноги в коленях. Согнули? А теперь быстро сведите и вновь разведите их в стороны. Потом можно переходить к рукам. Поднимите руку вверх, затем, медленно опуская, встряхните ее.

Противопоказаниями к массажу служат:

- инфекционные заболевания;
- повышенная температура тела;
- заболевания кожи;
- варикозное расширение вен;

- тромбозы и тромбофлебиты;
- недавно перенесенный инфаркт;
- нарушения мозгового кровообращения.

Банька и прорубь (контрастные процедуры)

На Руси издавна после жаркой бани было заведено бросаться зимой в прорубь, в сугроб, а летом – в реку.

Таким образом, может, не совсем отдавая себе в этом отчет, они отлично укрепляли свое здоровье и закалялись. Представляете, в Сибири баня не считалась настоящей, если обходилось без снега зимой и ледяной воды летом. Это касалось даже детишек. Помните о таком понятии, как «сибирское здоровье»? В его достижении не последнюю роль сыграла банька со своими контрастными процедурами. Вот что я прочитала об истории этого обычая. Привожу вам этот отрывок без изменений. «В Париже Петр I был не один, а с гренадерским корпусом. Русские солдаты скучали, тосковали по матушке-России, слабели духом и телом. Чувствуя, что теряют свою солдатскую сноровку, солдаты стали просить Петра о бане. Государь, как известно, сам был большой охотник попариться, поэтому просьбу своих гренадер удовлетворил. Вскоре на берегу Сены в одном из домов была оборудована настоящая русская баня с замечательной парилкой. Солдаты тоже подготовились к бане, смастерили себе веники. Не березовые, конечно, но тоже подходящие. Солдаты парились от души, а после парной быстренько направлялись к Сене. Купались, ныряли и плескались там, как дети. "До чего же хорошо!" – слышалось от них. Всего происходящего не понимали французы, которые оказывались поблизости с баней. Собиралась огромная толпа зевак. Французы с ужасом ожидали смерти какого-либо из солдат от таких процедур. Но не тут-то было. Солдаты все как один – розовенькие, бодрые выбирались из Сены, да только пофыркивали».

Эту процедуру довелось наблюдать одному из королевских

гофмейстеров, французу Вертону. После всего увиденного обеспокоенный француз примчался к Петру Великому и сказал: «Запретите так купаться, а то все солдаты перемрут!» Петра рассмешила подобная реакция француза. Он рассказал изумленному французу, что у русских такие процедуры – привычка и что такое происходит даже зимой. Француза настолько поразила такая «привычка», что он в скором времени отправился в Россию своими глазами посмотреть на купание в проруби. Вот так-то! Сила духа и тела русского люда издавна приводила в изумление иностранцев.

Сейчас доказано, что контрастные процедуры (в разумных пределах и по правильным схемам, естественно) являются отличной профилактикой воспалительных заболеваний. Такие процедуры повышают защитные силы организма, укрепляя тем самым иммунитет. К тому же в разумных пределах банька с последующим охлаждением положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Контрастные мероприятия иначе называются «тренировкой» сосудов. Это объясняется тем, что в парной сосуды расширяются, а под влиянием холодной воды они резко сужаются. На мой взгляд, такая тренировка подходит всем, но особенно в ней нуждаются те, кто находится в группе риска по заболеваниям сосудистой системы.

Баня и холод – средства для лечения нервной системы. Возможность после жаркого пара в броситься в снег – это процедура, которая дает огромный заряд внутренней энергии, вселяет в человека бодрость и отличное настроение. А уж женщинам-красавицам нужно заниматься такими вещами регулярно, ведь они оказывают превосходный косметический эффект. Поры, расширенные и очищенные под влиянием пара, резко сужаются на холоде. Подобные сокращения полезны тем, что тренируют кожу, делают ее упругой и эластичной. А еще контрастные процедуры нормализуют работу сальных и потовых желез.

Но прошу вас, не надо сразу же бежать в баню, а потом в снег, как только вы прочитаете эти строки. Одного желания заниматься таким лечением недостаточно. Если вы не делали этого раньше, то нужно готовиться постепенно, эта закаливающая процедура доставляет большой, хоть и полезный, стресс для организма. Промежуточным этапом между парной и прорубью или снежным сугробом являются щадящие тренировки.

Нырять в прорубь можно только после того, как вы хорошенько

пропарились. Одного захода в парную для этого мало, их должно быть, как минимум, четыре. Пока вы только привыкаете к контрастным процедурам, споласкивайтесь после парной под теплым душем, раз от раза постепенно снижая температуру воды. Нырять опять же не рекомендуется, лучше все же постепенное погружение. Очень важно, чтобы привыкание происходило постепенно. Только помните, что вылезать из проруби или снега нужно до того, как начнете замерзать. Бросаться в холодную воду бассейна, проруби, или кидаться с головой в сугроб, или подставлять ее под холодный душ не рекомендуется. Такое закаливание может не довести до добра, а спровоцировать менингит. Когда вы достигнете нужного уровня закаливания, только лишь тогда холодная вода будет приятна и полезна. После этого можно переходить к обтиранию снегом или купанию в проруби.

Закаливание гораздо эффективнее идет в естественной среде.

Растирание снегом разгоряченного тела – процедура не для слабонервных. Для снежной процедуры понадобятся шапочка, обувь и варежки, связанные из натуральной шерсти. Не нужно снегом «намазываться», энергично разотрите им кожу, кожа начнет просто «полыхать». У контрастных банных процедур есть и ограничения, поэтому прежде чем к ним приступить, обязательно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Баня в борьбе с лишним весом

Бытует мнение о том, что баня способна привести к потере веса. Поэтому многие желающие разделаться с лишними килограммами как ненормальные сидят часами в парилке. Этого делать не нужно, если вы, конечно, не хотите получить тепловой удар. Все дело в том, что потеря веса достигается в бане за счет усиленного потоотделения. Как только вы напьетесь воды или чаю (а сделать это совершенно необходимо, ведь это очень важно для нормального функционирования внутренних органов, прежде всего почек), ваши потерянные килограммы тут же вернуться к вам. После бани рекомендую вам пить побольше жидкости, лучше всего

минеральной воды, кваса, чая, соков.

Таким образом, запомните раз и навсегда, что жир в бане не «растопляется». И поэтому к похудению она не приводит. Только в комплексе с фитнесом, диетой и массажем вы сможете получить долгожданный результат. Особенно хорошо восстанавливает баня состояние после физических нагрузок, к тому же она улучшает обмен веществ, а это при нарушениях веса играет далеко не последнюю роль. Поэтому ходите в баню, соблюдайте рекомендации вашего диетолога и инструктора по фитнесу, и тогда ваша фигура станет красивее, появится легкость во всем теле, а оптимистический настрой никогда не покинет вас.

Глава 4. Не только здоровье, но и красота

Уход за кожей

Почему же маски, сделанные после бани, считаются более эффективными, чем другие? Все дело в том, что банный пар открывает поры и стимулирует циркуляцию крови, поэтому доставка к вашей коже питательных веществ заметно увеличивается. После парной ваша кожа станет нежной, гладкой и красивой. Поэтому, если хотите сделать маску для лица, то первым делом сходите в баню.

Что же является главным в этой методике? Все просто. Накладывайте маски только на чистую кожу. Наносить маски рекомендуется в перерывах между заходами в парную. Ваше лицо распарено, поры открыты – не ждите, пусть целебные вещества начнут воздействовать на них.

Предлагаю вашему вниманию некий комплекс процедур, которые будут ухаживать за вашим лицом. Итак, вначале должна быть сделана маска, которая обеспечит глубокое очищение кожи и устранение ороговевшего эпителия. Теперь, когда ваша кожа очищена, настает черед питательных и увлажняющих масок.

Не делайте маски в парной, это не принесет желаемого эффекта. Чтобы ухаживать за своим телом, нужно прежде всего подготовить его к этим процедурам.

Это не сложно сделать. После парной облейте холодной или прохладной водой. Затем промокните тело полотенцем, именно промокните, а не растирайтесь до макова цвета. И вот только теперь легкими массирующими движениями нанесите маску на тело и лежите минут десять.

Пока лежите и получаете удовольствие, можете также позаботиться о своих глазах. Для этого положите на закрытые веки компрессы из отвара

ромашки, крепкого чая или тертого картофеля.

Итак, прежде чем мы начнем в бане ухаживать за своей кожей, протирая ее лосьонами, смазывая различными кремами, накладывая маски, предлагаю вам (поверьте, это совершенно необходимо) определить тип вашей кожи. Для этого можно провести один очень нехитрый тест. Возьмите салфетку и приложите ее сначала ко лбу, затем к носу, щекам и к подбородку. Если у вас нормальная или сухая кожа, никаких жирных следов на бумаге не останется, что и понятно. Если же ваша кожа жирная, то на бумаге останутся жирные пятна.

Отличить сухую кожу от нормальной тоже не составит вам особого труда. Сухая кожа часто шелушится, и у вас возникает ощущение, что лицо стянуто. Особенно это ярко выражено зимой: сухость увеличивается, и кожа лица обветривает и покрывается сеточкой мелких морщин. Но и у сухой кожи есть свои плюсы. Она всегда имеет опрятный, здоровый вид. На ней вы никогда не встретите расширенных пор, блеска и черных точек.

Но тем не менее сухая кожа требует весьма тщательного ухода. Ей просто необходимы питательные и увлажняющие маски и кремы. Они особенно важны после бани, когда кожа сильно распарена, и, соответственно, это наиболее благоприятный момент для воздействия на нее.

Жирная кожа, к сожалению, вовсе не такая красивая, как сухая. Летом жирная кожа имеет склонность к постоянным воспалениям. Для такой кожи просто необходимы маски со стягивающим и подсушивающим эффектом, витаминные и те, в состав которых входят вещества, обладающие противовоспалительным действием.

Как же правильно наложить маску?

Лучше всего это делать ватным тампоном или широкой плоской кисточкой, аккуратно и нежно нанося ее на лицо. Это правило нужно строго соблюдать после банных процедур, чтобы нечаянно не повредить распаренную, а значит, на данный момент очень восприимчивую кожу.

Наносите маску по двум кожным линиям: первая линия – от середины лба к вискам, от носа к вискам. Вторая – от губ к ушам, от середины подбородка к ушам.

Снимают маску салфеткой (или ватным тампоном), смоченной в минеральной воде или тонике для вашей кожи. Можно просто умыться теплой, но ни в коем случае не горячей водой.

Маски

Для нормальной кожи

МАСКА ТРАВЯНАЯ

Требуется: по 1 ч. л. календулы, тысячелистника, зверобоя, ромашки, василька, шишек хмеля, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Смесь залить кипятком, дать настояться на водяной бане 15 минут, после чего процедить.

Применение. Теплую кашицу нанести на 20 минут на лицо, затем ополоснуть оставшимся отваром.

«ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

Требуется: 1 луковица, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. майонеза, 2 ст. л. настоя тысячелистника.

Приготовление. Немного свежеприготовленного настоя

тысячелистника смешать с медом и майонезом. Крупную луковицу очистить от шелухи, натереть на терке. Кашицу свежего репчатого лука соединить с остальной смесью.

Применение. Маску нанести на лицо кисточкой на 10 минут. После этого снять ее ватным тампоном, смоченным в прохладной кипяченой воде.

МАСКА С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Требуется: 0,5 ч. л. морской соли, 1 ч. л. молока, по 1 ст. л. творога, отвара тысячелистника.

Приготовление. Смешать молоко, творог, соль, добавить отвар тысячелистника. Все хорошо перемешать.

Применение. Готовую маску нанести на лицо ватным тампоном на 15–20 минут. Смыть поочередно горячей и холодной водой и смазать лицо кремом.

ОВОЩНАЯ МАСКА

Требуется: по 1 ст. л. натертых кабачков, баклажанов, по 1 ст. л. молока, настоя травы тысячелистника.

Приготовление. Натертые очищенные от кожицы кабачок и баклажан развести теплым молоком и настоем тысячелистника.

Применение. Наложить на предварительно очищенную кожу шеи и лица. Дождаться, когда смесь высохнет, и нанести на лицо остатки. Через 20–25 минут смыть теплой водой.

МАСКА С ЯГОДАМИ И КАЛЕНДУЛОЙ

Требуется: по 1/2 стакана крыжовника, черной и красной смородины, вишни, клубники, 3 ст. л. свежих цветков календулы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Все ягоды подготовить – крыжовник очистить от кожицы и пропустить через мясорубку; клубнику помять деревянной ложкой, то же самое сделать со смородиной; из вишни удалить косточки. Ягоду хорошо перемешать и поставить на некоторое время в теплое место. Лепестки ноготков помять руками и залить кипятком. Подождать, пока состав настоится и жидкость остынет. Смешать все ингредиенты маски.

Применение. Смесь нанести на лицо ровным слоем и держать 15–20 минут. По прошествии этого времени смыть маску теплой водой и промокнуть кожу лица мягким полотенцем.

МАСКА «САМО ОЧАРОВАНИЕ»

А эта маска не только поможет хорошо выглядеть даже после долгого и утомительного трудового дня, но и улучшит общее самочувствие.

Требуется: 2–3 ст. л. сухих цветков календулы, 100 мл кипятка, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Календулу залить кипятком и поставить в теплое место для настаивания. Затем процедить и смешать травяную кашицу с медом (желательно жидким, а если он загустел, растопить мед на водяной бане).

Применение. Полученную смесь нанести на лицо ровным слоем на 10–15 минут. Снять остатки маски с лица ватным тампоном и тщательно умыться теплой (лучше кипяченой) водой.

МАСКА С КЛУБНИКОЙ И КАЛЕНДУЛОЙ

Ягоды клубники в сочетании с календулой очень хорошо воздействуют на кожу.

Требуется: 1 стакан клубники, 3 ст. л. свежих цветков календулы. Клубнику помните немного деревянной ложкой и смешайте с календулой.

Применение. Кашицу нанести на кожу лица и держать 15–20 минут. Удалить остатки маски с лица и умыться прохладной или теплой водой.

МАСКА «КЛАДОВЫЕ ПРИРОДЫ»

Требуется: по 1 ст. л. календулы, мать-и-мачехи, ромашки, душицы, шалфея, 0,5 л кипятка, 1 яблоко.

Приготовление. Сложить все сырье в одну кастрюлю и залить кипятком. Накрыть крышкой и поставить в тепло, чтобы смесь хорошо заварилась. Процедить жидкость, а в настой добавить яблочную кашицу (пропустить яблоко через мясорубку или натереть на терке).

Применение. После смешивания всех ингредиентов нанести смесь на лицо на 15–20 минут. Затем умыться и нанести на кожу немного увлажняющего крема.

Как вы, наверное, заметили, эта маска буквально насыщена витаминами, поэтому при регулярном применении (2–3 раза в неделю) приятные результаты не заставят себя ждать.

МАСКА СО СМОРОДИНОЙ И КАЛЕНДУЛОЙ

Смородина – очень полезная для человеческого организма ягода. Если вы используете ее в косметических целях, кожа будет вам очень признательна. О том, насколько важна и полезна календула, говорить уже, думается, нет необходимости – вы успели это понять и сами.

Требуется: 3 ст. л. сухих цветков календулы, 2–3 листа черной смородины, 1/2 стакана черной смородины, 200 мл кипятка.

Приготовление. Календулу заварить 1 стаканом кипятка. Положить в настой 2–3 листа черной смородины и закрыть посуду крышкой. Очистить смородину от мусора и помять деревянной ложкой. Остывший до комнатной температуры настой смешать с ягодами.

Применение. Использовать смесь в качестве маски для лица.

МАСКА ИЗ КАЛЕНДУЛЫ, ЯБЛОКА И КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКИ

Отлично освежает и улучшает внешний вид кожи маска из календулы, яблока и картофельной муки.

Требуется: 3 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 1 яблоко, 2 ст. л. картофельной муки.

Приготовление. Календулу заварить 1 стаканом кипятка и, накрыв крышкой, оставить в тепле для заваривания. Не очень крупное яблоко натереть на терке. Получившуюся кашицу смешать с 2 ст. л. картофельной муки. После этого соединить кашицу с календуловым настоем (жидкость не процеживать).

Применение. Наложить смесь на кожу. Время применения маски – 15–20 минут. Удалить остатки маски с кожи ватным тампоном и умыться теплой водой.

ОСВЕЖАЮЩАЯ И ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Капуста в сочетании с календулой не только освежает кожу, но и питает ее.

Требуется: 2–3 капустных листа, 2 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

Приготовление. 2–3 капустных листа как можно мельче пошинковать и ошпарить кипятком, оставив в горячей воде на 5–7 минут. Заварить лепестки календулы. Когда обе жидкости остынут, все перемешать и не процеживать.

Применение. Ватным тампоном нанести смесь на кожу лица. Смачивать тампон несколько раз. Время применения этой маски – 7 – 10 минут. Так как кожа после такой процедуры становится очень нежной и чувствительной, надо обращаться с ней осторожно, без резких движений, а после умывания обязательно смазать ее питательным кремом.

РИСОВАЯ МАСКА

Вишня, вареный рис, немного растительного масла и календула помогут вашей коже обрести свежий вид.

Требуется: 3 ст. л. риса, 2 ст. л. сухих цветков календулы, 1/3 стакана вишни, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Отварить рис, заварить календулу кипятком (кстати, вместо обычной воды можете использовать рисовый отвар) и поставить настаиваться. Вишню без косточек размять деревянной ложкой. Смешать рис, ягоду и заваренную календулу. Добавить в смесь растительное масло и еще раз все перемешать.

Применение. Смесь наложить на лицо и держать 10–15 минут. Затем

умыться теплой водой.

МАСКА С БЕРЕЗОВЫМ ОТВАРОМ

Немного молока, березовый отвар и календула тоже очень хорошо освежают кожу.

Требуется: 10–15 березовых листьев. 400 мл кипятка, 2 ст. л. календулы, 100 мл молока.

Приготовление. Горсть березовых листьев (можно использовать как свежие, так и сухие) залить кипящей водой и, накрыв посуду с настоем плотной тканью, дать листьям настояться. То же проделать и с календулой. Когда обе жидкости хорошо настоятся, смешать их и влить туда же молоко. Маска готова.

Применение. Накладывать маску на кожу лица. Время применения – 20 минут. Затем умыться теплой водой и смазать кожу небольшим количеством питательного крема.

МАСКА «РУССКАЯ»

Эта маска обогатит вашу кожу витаминами и питательными веществами.

Требуется: кусок ржаного хлеба, 100 мл настоя эвкалипта.

Приготовление. В настой на 10–15 мин опустить разломанный на маленькие кусочки ржаной хлеб. Затем слить жидкость.

Применение. Наложить хлеб на лицо. Через 10–15 минут маску удалить с лица и умыться.

МАСКА «ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ»

Эта маска тонизирует кожу, действует антисептически, дает прекрасный отбеливающий эффект, а также дарит коже витамины, поддерживающие ее естественную красоту.

Требуется: по 50 мл настоя эвкалипта, кефира или другого кисломолочного продукта, творога.

Приготовление. Смешать ингредиенты в однородную массу.

Применение. Нанести маску равномерным слоем на лицо, оставить на 30–40 минут.

МАСКА «ПЕРВЫЙ ЛУЧ»

Требуется: по 1 ч. л. сухой горчицы и растительного масла, 2 ч. л. настоя эвкалипта.

Приготовление. Горчицу развести настоем эвкалипта, добавить масло.

Применение. Маску нанести на лицо и оставить на 5 – 10 минут. Смыть сначала теплой водой, а потом холодной. После процедуры рекомендуется нанести на лицо питательный и увлажняющий крем.

МАСКА «МИРАЖ»

Маска сделает кожу эластичной и упругой.

Требуется: 1 яичный желток, 20 мл настоя эвкалипта.

Приготовление. Желток смешать с настоем.

Применение. Нанести маску на лицо. Оставить на 20–25 минут, а затем смыть.

МАСКА «СОЛНЫШКО»

Требуется: по 50 мл настоев эвкалипта и календулы (1 ч. л. календулы на 50 мл воды).

Приготовление. Смешать настои.

Применение. Вату пропитать раствором, наложить на лицо на 20 минут, избегая области глаз и губ, а затем смыть теплой водой. После процедуры смазать кожу питательным или увлажняющим кремом.

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА

Требуется: по 20 г свежих пищевых дрожжей и настоя эвкалипта, 1 ч. л. кефира.

Приготовление. Дрожжи развести настоем эвкалипта до консистенции густой сметаны, добавить кефир.

Применение. Полученную массу нанести на лицо толстым слоем, избегая области глаз и губ, подождать несколько минут, пока она хорошенько подсохнет, а затем смыть теплой водой.

Для жирной кожи

«СЧАСТЛИВОЕ МГНОВЕНИЕ»

Такая маска очень полезна для жирной кожи, она смягчает ее и очищает.

Требуется: 1 лимон, 200 мл воды, 2 ст. л. травы тысячелистника, 250 мл водки.

Приготовление. Крупный лимон измельчить вместе с цедрой, залить водкой. Дать массе настояться 7 – 10 дней в темном прохладном месте и процедить через слой марли. Тысячелистник заварить кипятком и настаивать 40 минут. Остудить, процедить. 100 мл настоя тысячелистника добавить в лимонную настойку.

Применение. Полученным составом пропитать слой ваты и наложить его на лицо на 15–20 минут, избегая области глаз, ноздрей и губ.

«КРАСАВИЦА ВОСТОКА»

Маска оказывает стягивающее действие.

Требуется: 2 ст. л. томатного сока, 3 ст. л. миндальных отрубей, 50 мл настоя тысячелистника.

Приготовление. Томатный сок смешать с миндальными отрубями, добавить заранее приготовленный, как указано в маске «Счастливое мгновение», настой тысячелистника.

Применение. Массу нанести на лицо и шею, через 15–20 минут смыть прохладной водой.

«ОСЕННИЕ ПРЕЛЕСТИ»

Рекомендуется при очень жирной коже с гнойниками. Маска очищает поры, улучшает кровообращение в коже, придает ей естественный цвет, увеличивает упругость мышц.

Требуется: 1 корень хрена, 1 ст. л. дрожжей, по 2 ст. л. сливок и тысячелистника, 1 л воды.

Приготовление. Приготовить отвар из соцветий тысячелистника. Для этого измельченные сухие соцветия залить кипятком, поставить на средний огонь, довести до кипения и прокипятить 10 минут под приоткрытой крышкой. Готовый остывший отвар процедить. Одновременно хрен, натертый на терке, соединить с таким же количеством дрожжей, развести сливками так, чтобы масса имела консистенцию густой сметаны. В состав добавить немного отвара тысячелистника и все тщательно перемешать.

Применение. Маску наложить на лицо на 15–20 минут.

«ЗЕЛЕНАЯ МАСКА»

Маска обладает стягивающим действием, придает лицу приятный цвет, снимает аллергические явления в виде красных пятен на лице.

Требуется: по 100 мл соков огуречного, сельдерейного, морковного, 50 мл настоя тысячелистника.

Приготовление. Огурцы и морковь по очереди пропустить через мясорубку, отжать сок. Сельдерей пропустить через соковыжималку, сок

сельдерея соединить с соками овощей, добавить водный настой тысячелистника.

Применение. Слой ваты, смоченный в этой смеси, наложить на лицо на 15–20 минут. После этого умыться холодной водой.

«ОЧАРОВАНИЕ»

Требуется: 3 кислых яблока, 1 ч. л. соцветий тысячелистника, 100 мл спирта, 3 ч. л. картофельной муки, 1 яичный белок.

Приготовление. Тысячелистник залить небольшим количеством спирта, перемешать и настаивать 2–3 дня в холодильнике. Настойку процедить. Кислые яблоки натереть на крупной терке, насыпать к ним картофельной муки. Белок хорошо взбить и соединить с полученной массой. В конце добавить несколько капель спиртовой настойки тысячелистника.

Применение. Маску подержать на лице 20–30 минут. Смыть ее сначала теплой, потом холодной водой, протереть лицо и шею льдом и на влажную кожу нанести увлажняющий крем.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Эта маска обладает отбеливающим эффектом, придает коже гладкость и свежесть.

Требуется: по 1 ст. л. молочной сыворотки и соцветий тысячелистника, по 1 ч. л. гвоздики и сока грейпфрута.

Приготовление. Свежие соцветия тысячелистника измельчить и смешать с истолченной гвоздикой, добавить сыворотку и немного сока,

выжатого из грейпфрута.

Применение. Смесь наложить на лицо и шею на 15 минут, затем снять влажной ватой. Умыться прохладной водой.

МАСКА ПОДСУШИВАЮЩАЯ

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков календулы, 70 мл горячей воды, 1 яичный белок.

Приготовление. Календулу, предварительно замоченную в горячей кипяченой воде на 30 минут, смешать с белком яйца и взбивать смесь до образования пышной пены.

Применение. Не дожидаясь, пока пена опадет, нанести смесь на кожу лица и подождать 10–12 минут. Удалить остатки маски с лица ватным тампоном. Если это необходимо, смачивать тампон в воде не один, а несколько раз – так легче удалить маску с кожи.

Кстати, тампон можно смачивать не просто в кипяченой воде, а в настое календулы – так вы поймаете не одного и даже не двух, а сразу много косметических зайцев. Только не стоит делать настой слишком насыщенным: для смачивания тампона приготовьте настой в пропорции 2 ст. л. лепестков календулы на 1 л воды. Воду доведите до кипения, бросьте в кипяток лепестки и закройте посуду крышкой. Дождитесь, пока жидкость остынет.

МАСКА «БОДРЯЩАЯ»

Требуется: 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. сухих цветков календулы, 3 ст. л. растительного масла, 200 мл кипятка.

Приготовление. Влить в сметану смесь лепестков календулы и растительного масла. Смесь готовить, залив цветки календулы кипятком и настояв 30 минут. После этого цветки календулы отжать и смешать с растительным маслом.

Применение. Нанести смесь на лицо. Держать маску на коже 7 – 10 минут, затем умыться теплой водой.

МАСКА «КРАСОТКА»

Требуется: 2 клубня картофеля, 100 мл настоя календулы.

Приготовление. Картофель очистить и пропустить через мясорубку. Полученную кашу завернуть в небольшой кусочек марли и подвесить этот импровизированный мешочек так, чтобы из картофеля выделился сок. Вниз, под мешочек, надо поставить какую-нибудь посуду. После того как картофель даст сок, смешайте его с настоем календулы.

Применение. Ватным тампоном нанести на кожу лица эту жидкую маску и подержать 10–15 минут. Умыться прохладной или чуть теплой водой и нанести на лицо немного питательного крема.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Требуется: 2 натертые картофелины, 5–7 капель растительного масла, 70 мл настоя календулы.

Приготовление. Картофельную кашу смешать с растительным маслом. Полученную смесь соединить с настоем календулы.

Применение. Накладывать маску на лицо и держать 7 – 10 минут, после чего умыться теплой водой, промокнуть лицо полотенцем и нанести

немного питательного крема.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ И ПРОТИВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ МАСКА

Календула в сочетании с белком и петрушкой сможет, во-первых, увлажнить кожу, а, во-вторых, послужит профилактическим противовоспалительным средством.

Требуется: 1 яйцо, 1 пучок петрушки. 1 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Отделить белок от желтка и смешать его с измельченной зеленью петрушки. Надо постараться взбить белок, чтобы образовалась пена. Предварительно залить календулу кипятком и закрыть крышкой, дать жидкости настояться и остыть. Не процеживая жидкость, влить ее во взбитый с петрушкой белок.

Применение. Смочив в смеси ватный или марлевый тампон, нанести эту маску на лицо. Держать не менее 10 минут. Умыться теплой водой и нанести на лицо немного питательного крема.

МАСКА ОТ УГРЕЙ

Если ваша кожа не дает вам покоя из-за угрей и другого рода воспалительных процессов, можете воспользоваться таким рецептом.

Требуется: 1 стакан ягод малины, 1 ст. л. календулы, 200 мл кипятка.

Приготовление. Размять малину деревянной ложкой и смешать ее с заваренной кипятком календулой. Дать смеси немного постоять.

Применение. Нанести маску на кожу лица на 15–18 мин. Снять остатки

влажным тампоном и умыться холодной водой.

МАСКА С ПЕРСИКАМИ

Персики способны замечательно подсушивать жирную кожу, а в сочетании с календулой они усиливают собственные косметические качества.

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл воды, 2 персика.

Приготовление. Пропустить мякоть персиков через мясорубку. Заварить 2 ст. л. цветков календулы кипятком и немного подождать, пока она как следует настоится. Смешать календулу с персиковой кашицей.

Применение. Маску нанести на кожу лица и держать 15–20 минут. Умыться теплой водой и нанести на лицо немного питательного крема.

МАСКА «ЛИМОННАЯ»

Требуется: 1 яичный белок, 1/2 лимона, соль, 1 ч. л. настоя эвкалипта.

Приготовление. Яичный белок взбить в пену, к нему добавить эвкалипт и сок, выжатый из лимона, а также соль на кончике ножа. Смесь хорошо перемешать.

Применение. Нанести на лицо смесь на несколько минут. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

БЕЛКОВАЯ МАСКА

Маска немного подсушит жирную кожу, поры не будут так быстро загрязняться. Кожа свободно задышит, на ней исчезнет раздражение.

Требуется: 1 яичный белок, 10 капель лимонного сока, 1 ч. л. настоя эвкалипта.

Приготовление. Все ингредиенты смешать.

Применение. Нанести маску на лицо. Подождать, пока она подсохнет, а затем смыть.

«МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ»

Требуется: по 50 мл молока и настоя эвкалипта, яичный белок, 10 капель лимонного сока.

Приготовление. Все составляющие смешать.

Применение. Тампоном нанести маску на лицо. Оставить на 10–15 минут, чтобы маска высохла, а затем смыть теплой водой.

МАСКА ИЗ ЗВЕРБОЯ И ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Требуется: 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. зверобоя, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный зверобой залить горячей водой, настаивать в течение 4 часов. Подогретое на водяной бане оливковое масло смешать с процеженным настоем зверобоя. Разбить одно яйцо, отделить желток от белка, желток добавить в приготовленную смесь. Все

компоненты тщательно размешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут, смыть потом прохладной водой. Эту маску рекомендуем наносить на лицо 2–3 раза в неделю.

МАСКА С ГОРЧИЦЕЙ

Требуется: 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара зверобоя.

Приготовление. Сухую горчицу развести теплым отваром зверобоя, добавить растопленное сливочное масло.

Применение. Смесь наложить на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержать несколько минут в зависимости от чувствительности кожи, затем смыть прохладной водой, направляя струю душа на лицо. После этого нанести на лицо увлажняющий крем. Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в неделю будет вполне достаточно.

МАСКА «КРАСА-ДЕВИЦА»

Требуется: 1 свекла, 3 ст. л. свежего молока, 4 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Свеклу вымыть и сварить в течение 2 часов, затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. В кашицу налить свежего молока и соединить с настоем зверобоя. Смесь перемешать.

Применение. Наложить ее на лицо на 10 минут. Затем смыть ее теплой кипяченой водой, нанести на лицо крем.

ЗВЕРОБОЙНО-КАБАЧКОВАЯ МАСКА

Требуется: 1/2 кабачка, 100 г кефира, 30 мл настоя зверобоя.

Приготовление. Кабачок пропустить через мясорубку, добавить кефир и настой зверобоя, все тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

МАСКА «ОРЕХОВЫЙ РАЙ»

Требуется: 3–4 грецких ореха, 2 ст. л. травы подорожника большого, 2 ст. л. зверобоя продырявленного, 2 ст. л. сока рябины.

Приготовление. Орехи очистить и измельчить. Добавить сок рябины. Сухую измельченную траву подорожника и зверобоя залить водой и довести до кипения. Полученный отвар остудить и процедить. Смешать травяной отвар с орехами и соком рябины.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть ее теплой водой.

МАСКА «СКАЗКА»

Требуется: 1 ст. л. натертого на мелкой терке огурца, 2 ст. л. отвара шиповника со зверобоем, 1 ч. л. сметаны.

Приготовление. Огурец помыть, натереть на крупной терке. Соединить его с отваром шиповника и зверобоя, добавить сметану. Все тщательно

перемешать.

Применение. Готовую маску нанести на лицо на 10–20 минут. Затем смыть теплой водой.

МАСКА ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКАЯ

Если ваша кожа настолько чувствительна к продуктам растительного и животного происхождения, что дает аллергические реакции и раздражения, то рекомендуем вам специальную противоаллергическую маску следующего содержания.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 20 минут в темное прохладное место. Затем отвар отсудить и процедить через марлю.

Применение. Оставшийся от отвара осадок нанести ровным слоем на лицо. Через 20–30 минут смыть маску теплой водой.

ОЧИЩАЮЩАЯ И ВИТАМИНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

Такая маска обогатит кожу витаминами, очистит поры лица и при частом применении поможет дольше сохранить ее здоровой и молодой.

Требуется: 3 ч. л. липового цвета, 2 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. ромашки аптечной, 1 ч. л. лепестков розы.

Приготовление. Травы смешать, залить кипятком и поставить настаиваться на 20 минут в темное прохладное место.

Применение. Марлю, сложенную в 3 раза, смочить в теплом настое и наложить на лицо на 10–15 минут. По истечении положенного времени умыться теплой водой.

МАСКА «ЦЕЛЕБНАЯ ТРАВКА»

Требуется: 1 ст. л. отвара зверобоя, 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ст. л. отвара календулы, 1/2 ч. л. сока репчатого лука, 10 мл сока лимона.

Приготовление. Соединить отвар зверобоя, отвар ромашки, отвар календулы и луковый и лимонный сок.

Применение. В полученном растворе смочить марлю и наложить ее на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 5–7 минут смыть маску теплой водой и нанести на лицо питательный крем.

ОГУРЕЧНО-ЗВЕРОВОЙНАЯ ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА

Требуется: 1 огурец, 1 ст. л. отвара зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Огурец натереть на мелкой терке, добавить отвар зверобоя и растительное масло. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести равномерным слоем на лицо, не затрагивая область век. Через 25–30 минут смыть маску теплой водой и нанести на лицо увлажняющий крем.

МАСКА «МОЛОЧНАЯ»

Эта маска благотворно действует на жирную кожу.

Требуется: 1 огурец, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. сока чистотела.

Приготовление. Огурец помыть, очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и отжать из него сок. Соединить сок огурца, молоко, сок чистотела и все перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо на 20 минут, смыть теплой водой.

МАСКА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Требуется: 3 ст. л. овсяных хлопьев, 200 мл молока, 1 ч. л. сока чистотела.

Приготовление. Овсяные хлопья заварить молоком, через 10–15 минут добавить в них сок чистотела и все перемешать.

Применение. Маску наложить на лицо на 20 минут, смыть теплой, а затем холодной водой (это способствует упругости кожи).

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ И ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

С помощью этой маски вы не только избавитесь от прыщей, но и отбелите кожу.

Требуется: 1 яичный белок, 20 капель 10 %-ного раствора перекиси водорода, 1 ч. л. сока чистотела.

Приготовление. Яичный белок взбить до пены, добавить раствор

перекиси водорода, сок чистотела, перемешать.

Применение. Нанести на лицо маску на 15 минут, смыть прохладной водой.

МАСКА СМЯГЧАЮЩАЯ

Эта маска смягчает кожу и улучшает ее состояние.

Требуется: 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сливок, 10 капель 10 %-ного раствора перекиси водорода, 1 ч. л. сока чистотела.

Приготовление. Соединить лимонный сок, сливки, раствор перекиси водорода, сок чистотела, перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо на 20 минут, смыть теплой водой.

МАСКА С МИНДАЛЕМ

Периодическое применение такой маски даст хороший результат для очищения кожи от угрей.

Требуется: 100 г миндаля, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сока чистотела.

Приготовление. Зерна миндаля заварить кипятком на 5–7 минут, затем измельчить и смешать их с лимонным соком и соком чистотела.

Применение. Получившуюся смесь наложить на лицо на 20 минут, смыть теплой водой.

МАСКА «ЭКЗОТИКА»

Эта маска снимет воспаление кожи, предотвратит образование угрей, делает кожу упругой и бархатистой.

Требуется: 6 ягод клубники, 2 дольки апельсина, 6 ягод винограда, 1 ч. л. сока чистотела.

Приготовление. Размять спелую мякоть клубники, апельсина, винограда, добавить сок чистотела и перемешать.

Применение. Наложить на лицо смесь, смыть ее через 20 минут теплой водой.

МАСКА С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Такая маска способствует очищению кожи от угрей, нормализует кровообращение, питает кожу.

Требуется: 20 г черной смородины, 2 ст. л. настоя чистотела.

Приготовление. Ягоды помыть, размять, добавить настой чистотела и все хорошо перемешать.

Применение. Маску наложить на лицо на 20 минут, затем снять с лица кашицу и не умываться 10 минут, после чего протереть лицо ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Для сухой кожи

МАСКА С МАСЛОМ ШИПОВНИКА

Требуется: 1 яйцо, 1 ст. л. масла шиповника, 10 г витамина Е, 3 ст. л. настоя тысячелистника.

Приготовление. Белок и желток смешать с настоем тысячелистника, добавить масло шиповника и витамин Е.

Применение. Нанести на лицо на 15 минут, затем умыться холодной водой.

МАСКА С КАЛЕНДУЛОЙ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сушеную календулу заварить кипятком и накрыть посуду плотной тканью, оставив настаиваться на 10–15 минут. Добавить 2 ст. л. растительного масла и все хорошо перемешать.

Применение. Смачивая в жидкости тампон, нанести смесь на лицо и держать ее 15 минут, затем умыться теплой водой и промокнуть кожу лица полотенцем. Нанести на лицо немного увлажняющего крема.

МАСКА «БЛАЖЕНСТВО»

Требуется: 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сухих цветков календулы, 100 мл кипятка.

Приготовление. Осторожно отделить в яйце белок от желтка и взбить желток, добавив к нему растительное масло. Все хорошо перемешать. Горсть сухих лепестков календулы заварить кипятком и через 5–7 минут, когда календула заварится, смешать жидкость с желтком и маслом.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и держать 10 минут, затем хорошо умыть лицо теплой водой и нанести на кожу немного увлажняющего крема.

Чтобы эффект от этой процедуры был более заметным, рекомендуем делать такую маску 2–3 раза в неделю. Через месяц результаты вас просто поразят.

МАСКА «ВИШЕНКА»

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл кипяченой воды, 1/2 стакана переспелой вишни без косточек, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Лепестки календулы измельчить очень тщательно, залить кипящей водой и оставить в теплом месте. Через 1 час процедить жидкость и добавить в нее вишню, из которой предварительно удалить косточки. Смешать все, добавить растительное (подсолнечное или оливковое) масло, еще раз все тщательно перемешать.

Применение. Смесь нанести на лицо и держать 10–15 минут. По окончании процедуры ватным тампоном удалить остатки маски с лица и хорошо умыться теплой (желательно кипяченой) водой.

МАСКА «СВЕЖЕСТЬ УТРА»

Требуется: 1 ст. л. простокваши, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. свежих цветков календулы.

Приготовление. 1 ст. л. простокваши (если ее в вашем распоряжении нет, можно воспользоваться обычным кефиром) смешать с растительным маслом и добавить в смесь свежие лепестки календулы. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на кожу. Держать 7 – 10 минут, потом удалить остатки маски с лица и хорошо умыться теплой водой.

МАСКА «УСПОКАИВАЮЩАЯ»

Требуется: 1 ст. л. сухих цветков календулы, 3 ст. л. кипятка, 4 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Горсть лепестков свежей календулы смешать с кипятком и, не процеживая, добавить в кашу растительное масло. Еще раз все хорошенько перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо. Держать 3–7 минут, затем удалить кашу с лица ватным или марлевым тампоном и умыться чуть теплой кипяченой водой.

МАСКА «СМЯГЧАЮЩАЯ»

Требуется: 2 клубня картофеля, 2 ст. л. молока, 3 ст. л. свежих цветков календулы.

Приготовление. Отварить клубни картофеля, снять с них кожицу и измельчить при помощи пестика. Добавить в пюре чуть подогретое молоко и горсть лепестков свежей календулы. Все хорошо размешать (лучше для этого использовать деревянную, а не металлическую ложку).

Применение. Нанести маску на лицо. Держать не более 12–15 минут.

МАСКА «БОДРЯЩАЯ»

Эта маска не только улучшит внешний вид сухой кожи, но и освежит ее, а вы почувствуете прилив бодрости.

Требуется: 1 желток, 1 ч. л. цветков календулы, 1 ст. л. кипятка.

Приготовление. Желток смешать с заранее заваренной кипятком календулой, взбить смесь.

Применение. Сразу же маску нанести на лицо. Держать 10–12 минут.

МАСКА С ЧАЕМ

Требуется: 3 ст. л. сухих цветков календулы, 1 стакан черного свежесваренного чая.

Приготовление. Горсть лепестков календулы заварить свежим горячим черным чаем (заварка должна быть достаточно крепкой – 3 ст. л. на 1 л кипятка) и оставить в накрытой плотной тканью посуде на 15–20 минут.

Применение. Ватным тампоном нанести жидкость на лицо. Так как эта маска является жидкой, надо положить на шею и верхнюю часть груди какую-нибудь салфетку. Периодически ватный тампон снова смачивать в жидкости. Через 15–18 минут следует умыться прохладной водой и нанести на лицо немного увлажняющего крема.

МАСКА С КЛУБНИКОЙ

Требуется: 1/2 стакана свежих переспелых ягод клубники, 1/3 стакана настоя календулы.

Приготовление. Свежую клубнику размять ложкой, лучше деревянной, предохраняющей продукты (в данном случае речь идет о ягоде) от окисления. Помяв ягоду, оставить ее в теплом месте и подождать, пока клубника даст сок. Через 5 – 10 минут надо смешать давшую сок ягоду с настоем календулы.

Применение. Смесь нанести на лицо и держать 10–20 минут, затем снять маску смоченным в кипяченой воде ватным тампоном и умыться прохладной водой.

Так как смеси у вас должно получиться довольно-таки много, сделайте такую же маску еще раз, спустя день или два после первого сеанса. Чтобы смесь сохранила свои целебные качества, оставьте ее в холодном месте (в холодильнике).

МАСКА ТОНИЗИРУЮЩАЯ И УКРЕПЛЯЮЩАЯ

Требуется: 1/2 стакана молока, 1 ст. л. сухих цветков календулы.

Приготовление. В топленое молоко всыпать горсть лепестков календулы и поставить смесь на слабый огонь. Не забывая постоянно помешивать, довести жидкость до кипения и сразу же остудить.

Применение. Когда смесь остынет до подходящей для косметических процедур температуры, ватным тампоном наложить маску на лицо и держать 7 – 12 минут. Надо умыться теплой водой и нанести на кожу немного увлажняющего крема.

МАСКА С КАЛЕНДУЛОЙ И ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Требуется: 2 ст. л. овсяных хлопьев, 200 мл кипятка, 2–3 ст. л. сушеных цветков календулы.

Приготовление. Овсяные хлопья залить половиной кипятка (если у вас найдется немного молока, можно использовать его, только предварительно вскипятить) и закрыть крышкой, оставив в теплом месте на 15–18 минут. Затем слить жидкость и еще раз вскипятить хлопья, добавив чистой воды (или молока). Снова оставить их в плотно закрытой посуде на 10–15 минут. На это время лепестки календулы немного помять и залить оставшейся порцией кипятка. Держать некоторое время в тепле, чтобы календула как следует заварилась. Далее нужно смешать ингредиенты.

Применение. Смесь наложить на лицо. Держать маску 30 минут, затем удалить остатки ватным тампоном, смоченным в кипяченой теплой воде. Так как кожа после косметического сеанса очень чувствительная и нежная, стараться не травмировать ее резкими движениями. После умывания не вытирать, а просто промокнуть кожу лица полотенцем.

МАСКА «МАЙОНЕЗНАЯ»

Эта маска замечательно увлажнит вашу кожу, а особенно хорош предлагаемый ниже рецепт тем, что не требует никаких экзотических продуктов. Вот почему эту маску вы сможете делать в любое время года.

Требуется: 2–3 ст. л. сухих цветков календулы, 3 ст. л. майонеза.

Приготовление. Горсть лепестков календулы смешать с майонезом и поставить смесь в теплое место на 2–3 часа.

Применение. Наложить смесь на лицо и держать ее 15–20 минут. Удалить остатки маски с лица ватным тампоном, смоченным в кипяченой теплой воде. Затем надо умыться и промокнуть лицо бумажной салфеткой или мягким полотенцем.

МАСКА «СВЕЖЕСТЬ»

Календула, растительное масло и соль замечательно помогут вам, если кожу нужно срочно освежить, а никаких специальных косметических средств под рукой нет.

Требуется: 2–3 ст. л. календулы, 100 мл кипяченой воды, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Календулу залить холодной водой, и хорошенько перемешать. Затем добавить в смесь растительное масло и снова все хорошо перемешать до однородной массы.

Применение. Получившуюся кашицу накладывать на лицо и держать на коже 10–15 минут. Удалить остатки маски ватным тампоном и умыться теплой (но не горячей) водой.

МАСКА «ЛЕТНЯЯ»

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 2 ст. л. горячей воды, 2–3 ломтика дыни.

Приготовление. Календулу (ничего страшного, если пора цветения этого растения уже пройдет – вы без всякого ущерба можете воспользоваться уже засушенными лепестками) смешать с горячей водой и поставить на некоторое время в тепло. Очистив дыню от кожуры, пропустить ее через мясорубку. Полученную кашицу смешать с настоем.

Применение. Нанести полученную смесь на лицо. Для хорошего результата вполне достаточно делать такую маску 2 раза в неделю в течение 15 минут каждый раз.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ И ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Часто женщина недовольна кожей сразу по нескольким причинам: то она слишком сухая и шелушится, то вдруг в самый ответственный момент она покрывается веснушками или вообще неизвестного происхождения пятнами. Если такая проблема не дает покоя именно вам, не расстраивайтесь: есть один очень простой, но надежный рецепт, который одновременно увлажняет слишком сухую кожу, а при этом еще и отбеливает ее.

Требуется: 2–3 ст. л. календулы, 100 мл кипятка, 2 пучка петрушки, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Календулу заварить кипятком и дать жидкости как следует настояться (это время составляет 1 час). Зелень надо вымыть и измельчить как можно тщательнее. Сложить петрушку в миску и потолочь ее пестиком, чтобы зелень дала сок. Добавить растительное масло и смешать все это с успевшей настояться календулой.

Применение. Ватным тампоном нанести маску на лицо и держать 30 минут. Для усиления эффекта можете после окончания процедуры нанести на кожу немного отбеливающего крема. Повторять сеансы трижды в неделю, и проблемы, связанные с цветом кожи, перестанут вас волновать.

МАСКА «СМЕТАННАЯ»

Сметана в сочетании с календулой тоже является очень хорошим средством по уходу за сухой кожей.

Требуется: 2–3 ст. л. сухих цветков календулы, 200 мл кипятка, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление. Календулу заварить кипятком и оставить на 10 минут в теплом месте для настаивания. Процедить жидкость, остудить настой до

комнатной температуры и смешать со свежей негустой сметаной.

Применение. Аккуратно нанести маску на лицо. Через 15–20 минут снять ее ватным тампоном и умыться теплой водой.

МАСКА С КАЛЕНДУЛОЙ И ЯБЛОКОМ

Кашицу из лепестков календулы вы можете использовать при приготовлении следующей маски. Кстати, она очень хорошо освежает уставшую кожу, разглаживает мелкие морщинки. А если вы делать такие маски регулярно (2–3 раза в неделю по 20 минут), то буквально спустя полмесяца поразитесь переменам в своем внешнем виде.

Требуется: кашица лепестков календулы, 2–3 яблока.

Приготовление. Кашицу календулы перемешать с яблочным пюре.

Применение. Накладывать маску на лицо. Через 15–20 минут нужно умыться прохладной водой и, промокнув лицо мягким полотенцем, нанести на кожу немного увлажняющего крема.

МАСКА С КАЛЕНДУЛОЙ И АБРИКОСОМ

Календула и абрикосы – это сочетание можно назвать находкой для тех, кого беспокоит ощущение сухости кожи даже летом.

Требуется: 1 ч. л. сухих цветков календулы, 3–4 абрикоса без косточек, 2 ст. л. кипятка.

Приготовление. Календулу залить кипятком и накрыть крышкой, оставив в теплом месте. Как можно мельче нарезать абрикосы (можно пропустить через мясорубку) и перемешать с календулой (ее не нужно

процеживать).

Применение. Накладывать маску на лицо и держать 10–15 минут. После этого удалить остатки маски ватным тампоном и умыться теплой водой.

МАСКА «ВИТАМИНКА»

Зимой, когда витаминов не так уж и много, а кожа так и просит позаботиться о ней, очень хорошо поможет маска из календулы, сметаны и нескольких капель апельсинового сока, который, к счастью, можно приобрести всегда, независимо от времени года и погодных условий.

Требуется: 3 ст. л. сухих цветков календулы, 3 ст. л. сметаны, сок 1/2 апельсина.

Приготовление. Лепестки календулы ошпарить кипятком и сразу же слить воду. Потом смешать календулу со сметаной. В полученную смесь добавить апельсиновый сок. Еще раз все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и держать маску 20–25 минут. После указанного времени удалить остатки смеси ватным тампоном, затем умыться теплой водой. После окончания процедуры надо нанести на кожу немного питательного крема.

Для стареющей и увядающей кожи

МАСКА С АЛОЭ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКОМ

Требуется: 3 ст. л. листьев алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 100 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, дать настояться 30 минут. Процедить, с листьев алоэ снять кожицу вместе с колючками.

Применение. Нанести на лицо, накрыть марлей.

Для большей эффективности можно добавить желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. растительного масла, смешать. Нанести маску ватным тампоном на предварительно очищенное лицо и держать ее 5 – 10 минут. Смыть теплой водой.

МАСКА «НА ВСЕ ВОСЕМНАДЦАТЬ»

Требуется: 2 ст. л. спиртовой настойки тысячелистника, 1 головка чеснока, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Чеснок измельчить, хорошенько растереть и налить в смесь несколько капель подсолнечного масла и настойки тысячелистника, все размешать.

Применение. Не стоит спешить наносить маску сразу на лицо. Сначала надо попробовать наложить ее на запястье руки и оставить на 15 минут. Если после этого не появится на коже никакой реакции, смело можно наносить ее на лицо. Держать маску следует 5 – 10 минут, затем смыть теплой водой. Если оставить дольше, может возникнуть сильное раздражение кожи.

МАСКА ПИТАТЕЛЬНАЯ С МЕДОМ И ЛИМОНОМ

Эта маска улучшает цвет лица, хорошо очищает кожу, делает ее мягкой и нежной, сглаживает уже имеющиеся морщины.

Требуется: 2 ст. л. пчелиного меда, 10 г лимонного сока, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. настоя тысячелистника.

Приготовление. Тщательно смешать мед, муку, свежеприготовленный лимонный сок, добавить немного настоя тысячелистника.

Применение. Нанести маску на лицо на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

МАСКА ПРИ ОТЕЧНОСТИ ЛИЦА

Требуется: 1 ст. л. листьев петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 20 г спиртовой настойки тысячелистника.

Приготовление. Листья петрушки промыть под струей проточной воды, пропустить через мясорубку. Кашицу вместе с соком добавить в спиртовую настойку тысячелистника, размешать.

Применение. Нанести на влажную кожу лица, оставить ее на 20 минут. Затем надо умыться холодной водой без мыла и дать коже высохнуть.

МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Требуется: 50 г подсолнечного масла, 1 ст. л. пчелиного воска, 10 г зеленого болгарского сладкого перца, 2 ст. л. настоя тысячелистника.

Приготовление. Воск растопить на водяной бане, в горячем виде соединить с подогретым растительным маслом, перемешать. Свежий зеленый перец растолочь, залить готовым настоем тысячелистника и

добавить в кашу. Смесь можно разделить на несколько частей, она хранится в холодильнике несколько недель.

Применение. Нанести на лицо на 5 – 10 минут. Маска хорошо влияет на сухую, бледную, увядающую кожу. Результат проявится, если будете делать ее по крайней мере 2–3 раза в неделю в течение 1–2 месяцев.

МАСКА «АРОМАТНАЯ»

Эта маска отлично подойдет для стареющей кожи, склонной к образованию морщин.

Требуется: 1 яичный желток, эвкалиптовое и касторовое масло (по 1/2 ч. л.).

Приготовление. Яичный желток смешать с маслом.

Применение. Нанести смесь на лицо. Оставить на 3–5 минут, а затем смыть водой.

МАСКА «ЮНОСТЬ»

Требуется: по 2 ст. л. сметаны и отвара эвкалипта, яичный желток.

Приготовление. Все смешать до образования густой смеси.

Применение. Нанести маску на лицо и оставить до высыхания. Подержать 30 минут и смыть теплой водой. При желании после маски нанести крем.

МАСКА СО ЗВЕРБОЕМ, ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ЯЙЦОМ

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление. Измельченный зверобой залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 4 часов. Подогретое на водяной бане оливковое масло смешать с процеженным настоем зверобоя. Разбить 1 яйцо, отделить желток от белка, желток добавить в приготовленную смесь. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут, потом смыть прохладной водой.

СМЕТАННО-МЕДОВАЯ МАСКА СО ЗВЕРБОЕМ

Эта маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. настоя зверобоя, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Соединить сметану с медом, добавить настой зверобоя и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица и держать 12–15 минут. Смыть маску теплой, а затем прохладной водой.

ГОРЧИЧНАЯ МАСКА С МАСЛОМ И ЗВЕРБОЕМ

Лучше всего эта маска подходит в качестве профилактического средства от старения кожи.

Требуется: 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. сливочного масла, 5 ст. л. отвара зверобоя.

Приготовление. Сухую горчицу развести теплым отваром зверобоя, добавить растопленное сливочное масло.

Применение. Нанести смесь на лицо при помощи ватного тампона. Маску подержать 2–3 минуты в зависимости от чувствительности кожи, затем смыть прохладной водой, направляя струю воды на лицо. После этого нанести на лицо увлажняющий крем.

Такую маску нельзя делать очень часто, 1 раза в неделю будет вполне достаточно.

МЕДОВО-БАКЛАЖАНОВАЯ МАСКА СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 50 г баклажана, 1 ч. л. пчелиного меда, 2 ст. л. отвара зверобоя.

Приготовление. Натереть на крупной терке очищенный от кожицы баклажан. Добавить отвар зверобоя и мед, предварительно растопленный на водяной бане.

Применение. Часть смеси наложить на лицо, а когда маска слегка впитается в кожу, нанести оставшуюся смесь. Через 10–20 минут надо смыть маску теплой водой. После этого следует нанести на лицо любой крем для сухой кожи.

Эту маску можно применять 2–3 раза в неделю, чередуя ее с другими масками.

СВЕКОЛЬНО-МОЛОЧНАЯ МАСКА С НАСТОЕМ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 небольшая свекла, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Свеклу вымыть и сварить. Затем остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. В получившуюся кашу налить свежего молока и соединить с настоем зверобоя. Смесь перемешать.

Применение. Наложить смесь на лицо на 10 минут. По истечении положенного времени смыть маску теплой водой и нанести на лицо крем, соответствующий вашему типу кожи.

МАСКА ИЗ КЕФИРА И КАБАЧКА С НАСТОЕМ ЗВЕРБОЯ

Требуется: 1 кабачок, 200 г кефира, 30 мл настоя зверобоя.

Приготовление. Кабачок очистить и натереть на мелкой терке. Добавить в него кефир и настой зверобоя. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

МАСКА ИЗ ЗВЕРБОЯ И СМЕТАНЫ

Эта маска разглаживает морщины, питает кожу витаминами.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Залить зверобой кипятком и 20 минут настаивать. После этого отвар процедить и остудить до комнатной температуры. Готовый отвар смешать со сметаной.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

ЛИМОННО-МАЙОНЕЗНАЯ МАСКА

Данная маска способствует повышению упругости кожи, улучшает ее общее состояние.

Требуется: 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Нанести смесь на лицо на 20 минут. Затем смыть маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

МАСКА ИЗ ЗВЕРБОЯ, СЛИВОК И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Эта маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

Требуется: 50 мл настоя зверобоя, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Зверобой залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 10 минут в прохладном темном месте. Затем настоем процедить. Залить настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавить сливки.

Применение. Наложить смесь на лицо. Через 30 минут умыться теплой водой.

МАСКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ И МУКИ

Требуется: 1 ст. л. измельченного зверобоя, 2 ст. л. муки, 200 мл воды.

Приготовление. Залить кипятком зверобой на 30 минут, не процеживая, смешать с мукой.

Применение. Наложить маску на лицо на 20 минут, смыть прохладной, а затем теплой водой, это улучшит кровообращение.

МОРКОВНАЯ МАСКА СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 1/2 небольшой моркови, 1 небольшая луковица, 1/3 огурца, 1 ст. л. измельченного зверобоя.

Приготовление. Овощи помыть, натереть на крупной терке и соединить со зверобоем. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

ОВОЩНАЯ МАСКА СО ЗВЕРОБОЕМ

Эта маска регулирует обменные процессы в коже, предупреждает старение.

Требуется: 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченного зверобоя, 1 ст. л. овсяной муки, 1/2 огурца.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, огурец помыть и натереть на мелкой терке, добавить зверобой и муку. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо, через 20 минут смыть прохладной водой.

ФАСОЛЕВО-ЗВЕРОВОЙНАЯ МАСКА

Эта маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

Требуется: 1/2 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Замочить в холодной воде фасоль на 6 часов, затем отварить и размять, после чего смешать с настоем зверобоя.

Применение. Наложить маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

МАСКА СО СМЕТАНОЙ И ШАЛФЕЕМ

Требуется: 2 ст. л. густой сметаны, 2–3 ч. л. сока шалфея.

Приготовление. Сок шалфея и сметану соединить, размешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску тонким слоем на лицо на 15 минут. Затем следует умыться теплой водой.

МАСКА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УПРУГОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ КОЖИ

При регулярном применении этого средства вы заметите общее улучшение состояния кожи лица и шеи, она приобретет упругость и эластичность.

Требуется: 15 капель шалфейного эфирного масла, 2 ст. л. измельченного листка алоэ.

Приготовление. Вышеперечисленные компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть теплой водой. Применять подобную маску следует 2 раза в неделю.

МАСКА С ПЕРСИКОМ И ШАЛФЕЕМ

Требуется: 2 персика, 10 капель шалфейного масла.

Приготовление. Мякоть персика смешать с маслом до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо на 30 минут, а потом смыть теплой водой.

МАСКА ОТ МОРЩИН

Это средство прекрасно очищает кожу, предотвращает появление морщинок и трещинок, тонизирует и питает кожу.

Требуется: 10–15 капель шалфейного масла, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Компоненты перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой.

МАСКА С КИВИ И ПОДРОЖНИКОМ

Требуется: 2 ч. л. шалфейного масла, 1 ч. л. мякоти киви, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника.

Приготовление. Все соединить и тщательно перемешать.

Применение. Ватным тампоном нанести маску на лицо и держать в течение 30 минут. После этого смыть ее теплой водой и промокнуть кожу бумажной салфеткой.

ОДУВАНЧИКОВАЯ МАСКА

Требуется: 1 ст. л. шалфейного масла, 2 ч. л. корней и листьев одуванчика лекарственного.

Приготовление. Корень и листья одуванчика измельчить, соединить с шалфейным маслом. Все тщательно перемешать и дать немного постоять.

Применение. Нанести тонким слоем на кожу лица и держать 30 минут. По истечении этого времени надо смыть маску теплой водой и промокнуть кожу бумажной салфеткой.

МАСКА ОТ МОРЩИН И ВОЗРАСТНЫХ ПЯТЕН

Это средство поможет тем женщинам, у которых появилось большое количество возрастных пигментных пятен и мелких морщинок. Уже через неделю будет заметен положительный результат. Пятен станет меньше, морщинки разгладятся и станут практически незаметными.

Требуется: 1 ст. л. свежей тертой свеклы, 15 капель шалфейного масла.

Приготовление. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, добавить масло, перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и держать 10–15 минут. Затем смыть теплой водой.

МОРКОВНАЯ МАСКА

Эта маска является отличным питательным средством для кожи.

Требуется: 2 ч. л. шалфейного масла, 30 г тертой моркови.

Приготовление. Морковь очистить, натереть на мелкой терке, добавить масло, все тщательно перемешать.

Применение. Нанести тонким слоем на кожу лица и держать 15 минут. Смыть теплой водой.

Примочки, тоники, лосьоны, компрессы

Для жирной кожи

ПРИМОЧКИ ОТ ЖИРНОЙ СЕБОРЕИ КОЖИ

Требуется: 1 ст. л. сухой измельченной коры дуба, 1 ст. л. листа индийского лука, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченное сырье поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, накрыть крышкой, прокипятить в течение 15–20 минут, охладить при комнатной температуре в течение 25 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток.

Применение. Ежедневно делать примочки на лицо.

ПРИМОЧКА «ВИТАМИНИЗИРОВАННАЯ»

Требуется: по 1 ст. л. листьев шалфея и соцветий тысячелистника, 500 мл воды, 1/2 ст. л. пчелиного меда.

Приготовление. Листья шалфея и верхушки цветков тысячелистника залить кипящей водой, кипятить 5 – 10 минут. Затем настаивать 30–40 минут и процедить. В готовый настой добавить мед и размешать до полного растворения.

Применение. Жидкость можно использовать для протирания кожи и примочек при себорейном дерматите и угревой сыпи 1 раз в неделю.

Примочки делать следующим образом. Небольшое махровое полотенце смочить в отваре этих трав и на несколько секунд приложить к

проблемным участкам лица.

ПРИМОЧКА «БАРХАТНОЕ ЛИЧИКО»

Требуется: 4 ст. л. сухих цветков календулы, 3 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. эвкалипта, 2 ст. л. камфарного спирта, 600 мл воды.

Приготовление. Травы заварить горячей водой. Оставить их настаиваться 3–4 часа, процедить и добавьте камфарный спирт.

Применение. Примочка оказывает хорошее действие при лечении угрей. Ватой, слегка смоченной в травяном настое, следует протирать кожу достаточно регулярно, 2–3 раза в день. Курс лечения составляет 2–3 недели.

ПРИМОЧКА «УТРЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ»

Требуется: по 1 ст. л. зверобоя, сушеницы болотной, мяты перечной, тысячелистника, липового меда, 600 мл воды.

Приготовление. Травы в сухом виде перемешать, залить кипящей водой, настаивать 30 минут, дважды процедить, добавить мед.

Применение. Использовать для наружного применения, особенно при обильной гнойничковой сыпи. Накладывать на лицо ежедневно в течение 5–7 дней.

ПРИМОЧКА ИЗ ПОЛЫНИ, ХМЕЛЯ, ЗВЕРБОЯ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Требуется: по 1 ст. л. смеси перечисленных трав, 1 ст. л. одеколона, 400 мл воды, 1/2 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление. Смесь свежих трав заварить, как чай. Настой остудить, а затем процедить. После этого к настою добавить одеколон, смешанный с яблочным уксусом.

Применение. 2 слоя марли намочить в этом средстве, отжать и положить на пористые участки лица на 20 минут.

КОМПРЕСС ТРАВЯНОЙ

Требуется: по 1 ст. л. розмарина, лаванды, тысячелистника, 1 лимон, 2 л воды.

Приготовление. Вскипятить воду, нарезать туда цедру лимона и добавить смесь трав. Кипятить 20 минут. Отвар процедить через двойной слой марли.

Применение. Махровое полотенце сложить в несколько слоев, смочить в отваре (его температура должна достигать 45 °С). Компресс наложить на лицо и шею на 20 минут. После него ополоснуть лицо холодной водой, чтобы сузить поры. Следует проводить такую процедуру 1 раз в 3 недели, чтобы кожа не пересушивалась.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЖИРНОЙ И УГРЕВАТОЙ КОЖИ

Жирную кожу полезно протирать после умывания настойкой эвкалипта. Это же следует делать перед нанесением косметики. Затем смазывайте ее увлажняющим кремом и накладывайте макияж.

Сделайте настойку и протирайте ею лицо ежедневно утром и вечером.

Требуется: 150–200 г измельченного эвкалипта, 100 мл спирта, водки или одеколона.

Приготовление. Приготовить спиртовую настойку и дайте ей настояться 3–5 дней.

Применение. Протирать лицо вместо умывания эвкалиптовым лосьоном каждое утро. Он поможет коже оставаться чистой в течение дня. Микробы, которые попадут на нее, потеряют способность мгновенно размножаться.

Настойку эвкалипта используют для примочек или промываний как антисептическое средство при гнойниках, угрях, раздражениях кожи, а также в случае аллергии на некоторые виды косметики: пудру, румяна, тональный крем.

ОГУРЕЧНЫЙ ТОНИК

Требуется: 1 средний огурец, 1 ч. л. розовой воды, 1 ч. л. спиртовой настойки ромашки, 1 ч. л. спиртовой настойки золотого уса, 1 белок.

Приготовление. Очистить огурец от кожицы, мякоть измельчить, смешать с розовой водой, настойками ромашки и золотого уса. Взбить белок в пену. Смешать все в миксере, процедить через сито. Перелить в чистую посуду, закрыть. Хранить в холодильнике.

Применение. Использовать как тоник для лица.

ТОНИК ИЗ ШАЛФЕЯ И ЗОЛОТОГО УСА

Требуется: 100 г шалфея, 2 ст. л. сока золотого уса, 3 стакана дистиллированной воды.

Приготовление. Довести воду до кипения и залить ею шалфей. Дать настояться в течение ночи. Процедить настой, добавить сок золотого уса.

Применение. Протирать лицо и шею.

Тоник из трав для жирной кожи

Настой трав окажет стягивающее и успокаивающее действие на пористую жирную кожу.

Требуется: 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. ромашки, 2 ст. л. мяты, 1 л воды.

Приготовление. Шалфей, ромашку, пустырник, мяту залить крутым кипятком. Настаивать смесь под крышкой 30 минут.

Применение. При умывании настоем нужно немного подогреть и умываться теплым настоем каждое утро.

Лосьон для жирной кожи

При жирной коже также полезно протирать лицо лосьоном, который легко приготовить самим в домашних условиях. Такое средство хорошо тонизирует и успокаивает кожу, уменьшает отечность и снимает покраснение кожи.

Требуется: 1/2 стакана сухого белого вина, 2 ч. л. настойки пустырника.

Приготовление. В 1/2 стакана сухого белого вина развести 2 ч. л. настойки пустырника и хранить в холодильнике.

Применение. При употреблении следует смешать дистиллированную или ключевую воду с лосьоном (1: 1), смочить в нем вату и круговыми движениями протирать лицо.

КАЛЕНДУЛОВО-ПУСТЫРНИКОВЫЙ ТОНИК

Таким тоником хорошо также протирать жирную кожу, особенно если на ней имеются угри.

Требуется: 1/3 стакана кипяченой воды, 1 ст. л. настойки календулы, 1 ст. л. настойки пустырника.

Приготовление. На 1/3 стакана кипяченой воды взять 1 ст. л. настойки календулы и 1 ст. л. настойки пустырника. Все перемешать.

Применение. Смочить ватный тампон в теплом растворе и круговыми движениями протирать лицо.

СЫВОРОТКА С ОТВАРОМ ПУСТЫРНИКА

Требуется: 50 мл свежей сыворотки, 30 мл отвара пустырника.

Приготовление. Залить 2 ст. л. травы пустырника 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Потом снять отвар с плиты и остудить под крышкой. Смешать отвар пустырника и сыворотку.

Применение. Протирать смесью лицо утром и вечером.

ЛОСЬОН ИЗ ТРАВ

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной травы тысячелистника, 1 ч. л. измельченной травы хвоща полевого, 1 ч. л. липового цвета, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смешать травы и залить кипятком. Оставить на 2–3 часа. Процедить.

Применение. Использовать как лосьон.

ЛОСЬОН С МЕЛИССОЙ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 2 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. чистотела, 200 мл водки.

Приготовление. Травы измельчить, залить водкой, плотно закрыть крышкой и настаивать 5 дней в темном прохладном месте. По истечении положенного времени развести настойку кипяченой водой (40 капель настойки на 1/2 стакана воды).

Применение. Протирать лосьоном лицо 1 раз в день (вечером).

ЛОСЬОН ОТ УГРЕЙ

Это средство поможет вам избавиться от черных точек, вызывающих появление угрей.

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. травы чистотела, 1 ч. л. тысячелистника, 3 ст. л. водки, 1 ст. л. камфарного спирта, 1 л воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить водой и кипятить на слабом огне 20–30 минут, охладить и процедить. В получившийся отвар добавить водку и камфарный спирт.

Применение. Перед применением лосьона умыться водой без мыла. После этого протереть кожу ватным тампоном, смоченным лосьоном.

Для сухой кожи

КОМПРЕСС ИЗ ЛИПОВОГО ЦВЕТА

Компресс оказывает лечебное действие на сухую кожу, омолаживает ее, возвращает румянец и здоровый вид.

Требуется: 150 г липового цвета, 70 г тысячелистника, 3 л воды, 100 г водки.

Приготовление. 3 ст. л. сухих трав залить водкой, настаивать неделю в прохладном темном помещении, затем настойку процедить. Разбавить ее горячей водой.

Применение. Кусок фланели смочить в жидкости и наложить на лицо, на эти места положить компрессную бумагу, избегая области глаз и губ, закрепить, подержать 10–15 минут. Затем нужно снять компресс и намазать лицо кремом для сухой кожи.

КОМПРЕСС ИЗ ЛИСТЬЕВ СМОРОДИНЫ

Требуется: 100 г листьев смородины, 200 г листьев крыжовника, 300 г тысячелистника, 1 л воды.

Приготовление. Надо расслабиться и отдохнуть 10–15 минут. Приготовить отвар трав. Процедить его и вылить в другую посуду. Рядом надо поставить кастрюлю с холодной водой.

Применение. Заранее приготовить 2 марлевые салфетки. Смочить одну салфетку, сложенную в 3 слоя (с прорезями для ноздрей и глаз), в горячем травяном отваре, слегка отжать и наложить на лицо на 5 минут. Сменить горячий компресс холодным, подержать 3 минуты. Делать так 3–4 раза, заканчивая процедуру обязательно холодным компрессом.

ЛОСЬОН ДЛЯ ОБЕЗВОЖЕННОЙ КОЖИ

Требуется: 1 ч. л. шалфея, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченного корня алтея, 1 ч. л. чабреца, 1 ч. л. хвоща полевого, 1 ч. л. чистотела, 50 мл любого одеколона, 1 л воды.

Приготовление. Все вышеперечисленные компоненты перемешать, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 10–12 часов. После этого настой процедить и добавить в него одеколон.

Применение. Протирать лосьоном лицо 1 раз в день (вечером).

ЛОСЬОН С ЧИСТОТЕЛОМ

Требуется: 1 ст. л. чистотела, 2 ст. л. спирта, 1 л воды.

Приготовление. Чистотел залить водой и варить на слабом огне в течение 20 минут. После этого накрыть его крышкой и настаивать 2 часа в темном и прохладном месте. Как только отвар настоится, процедить его и

добавить спирт.

Применение. Протирать этим лосьоном лицо 1 раз в день.

ЛОСЬОН ОТ ШЕЛУШЕНИЯ КОЖИ

Требуется: 1 ч. л. шалфея, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. мать-и-мачехи, 1 ч. л. чистотела, 1 ампула витамина В1.

Приготовление. Травы залить кипятком и оставить настаивать 30 минут. Затем настой процедить, добавить в него витамин В1, все тщательно перемешать.

Применение. Протирать этим лосьоном лицо 2 раза в день (утром и вечером).

ТОНИК С ЗЕМЛЯНИКОЙ

Требуется: 1 ст. л. растертых листьев золотого уса, 1 ст. л. земляники, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 ч. л. глицерина.

Приготовление. Землянику растереть, размешать в воде, процедить через марлю и добавить глицерин.

Применение. Использовать как тоник.

ТОНИК С ЛИСТЬЯМИ БЕРЕЗЫ

Требуется: 1 ст. л. измельченных березовых листьев, 3 ст. л. растертых листьев золотого уса, 3 стакана кипятка.

Приготовление. Листья залить кипятком, дать настояться в течение 30–40 минут. Процедить.

Применение. Умываться холодным настоем утром и вечером.

ТОНИК С ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ

Требуется: 1 ст. л. липового цвета, 3 ст. л. растертых листьев золотого уса, 3 стакана кипятка.

Приготовление. Цветки залить кипятком, дать настояться в течение 30–40 минут. Процедить.

Применение. Умываться холодным настоем утром и вечером.

ЖИДКОСТЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Сухая кожа нуждается в своеобразной гимнастике для кровеносных сосудов, что обеспечивает хорошее питание кожи: очень полезно умывать лицо попеременно горячей и холодной водой. В горячую воду добавить настойку пустырника (15–20 капель на 1/2 л воды), а в холодную – поваренную соль (1/2 ч. л. на 1/2 л воды). За 15 минут до умывания рекомендуется смазать кожу лица жирным кремом или теплым очищенным растительным маслом.

Для стареющей и увядающей кожи

ОЧИЩАЮЩАЯ ПРИМОЧКА

Примочка замечательно омолаживает кожу, придает ей бархатистость.

Требуется: 20 мл кипяченой воды, 10 г камфарного спирта, 30 г спиртовой настойки тысячелистника, 1 ч. л. пищевой соды.

Приготовление. Воду подогреть до горячего состояния, но ни в коем случае не до кипения, развести в ней соду и, слегка помешивая, влить камфарный спирт. Немного остудить и добавить настойку тысячелистника.

Применение. Смочить марлю в этой жидкости и накладывать на лицо на 5 – 10 минут.

Применять данную примочку можно не чаще 1 раза в 2 недели.

КОМПРЕСС ИЗ ПОДРОЖНИКА И ЗОЛОТОГО УСА

Требуется: 1 ст. л. сухой травы подорожника, 1 ч. л. листьев золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Подорожник и золотой ус залить кипятком, настаивать в течение 10–15 минут. Процедить.

Применение. В горячем настое смочить марлю с вырезами для глаз, носа и рта, сложенную в несколько слоев, слегка отжать и наложить на лицо. Когда марля остынет, повторно намочить ее и снова наложить. Повторяйте в течение 30 минут.

ЛОСЬОН ИЗ АЛОЭ И ЗОЛОТОГО УСА

Требуется: 100 г листьев алоэ, 10 г листьев золотого уса, 2 л воды.

Приготовление. Свежесрезанные листья алоэ положить в холодильник (в отдел для овощей и фруктов) на 15 дней. Промыть. Листья алоэ и золотого уса залить водой и оставить на 2 часа. Затем поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Остудить.

Применение. 3 раза в неделю наносить лосьон на лицо на 10 минут, затем смывать теплой водой.

ЛОСЬОН ДЛЯ ВЯЛОЙ, ДРЯБЛОЙ КОЖИ

Требуется: 1 ч. л. зелени петрушки или укропа, 1 ч. л. липового цвета, 1 ч. л. листьев золотого уса, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смешать петрушку, липовый цвет и золотой ус, залить кипятком. Настаивать в течение 30 минут и процедить.

Применение. Протирать этим лосьоном кожу утром и вечером.

ЛОСЬОН ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

Требуется: 2 ч. л. мяты, 2 ч. л. ромашки, 2 ч. л. листьев рябины, цедра 1/2 лимона, 2 ч. л. чистотела, 3 ст. л. одеколona, 2 л воды.

Приготовление. Все вышеперечисленные компоненты соединить, залить кипятком и варить на слабом огне в течение 20 минут. После этого накрыть крышкой и поставить на 40 минут настаиваться. По истечении

положенного времени отвар процедить и добавить в него одеколон.

Применение. Протирать лосьоном лицо 2 раза в день (утром и вечером).

ЛОСЬОН ОТ МОРЩИН

Предложенный нами лосьон замедлит образование морщин, и ваша кожа будет выглядеть моложе.

Требуется: 1 ч. л. листьев шалфея, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. липы, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. чистотела, 2 ст. л. водки, 1 л воды.

Приготовление. Все вышеперечисленные компоненты залить кипятком и дать настояться в течение 30 минут. После этого процедить отвар и добавить водку.

Применение. Протирать кожу лица 3 раза в день.

Глава 5. Неприятности в парилке

Мы с вами, конечно, говорили о том, что парилка приносит нашему телу очищение, а организму – оздоровление. Но ведь помните правило золотой середины – все должно быть в меру! Сами понимаете, нельзя находиться в парилке до последнего, пока тепловой удар вас не получите. Рекомендую вам, если у вас нет серьезных проблем со здоровьем, делать 3–4 захода в парилку по 7 – 10 минут. Но некоторые не слушают добрых советов, а так и до беды недалеко.

Перегрев! Как же понять, если это произошло с вами и, главное, как себе помочь.

Основные симптомы перегрева:

- ухудшение самочувствия;
- учащение сердцебиения (если посчитать пульс, можно констатировать 160–180 ударов в минуту);
- трудности с дыханием, его учащение;
- головокружение и головная боль;
- боль в висках и мелькание «мушек» перед глазами;
- тошнота вплоть до рвоты;
- звон в ушах.

Что делать? Ну, конечно, незамедлительно покинуть парилку. Затем рекомендую вам прилечь в прохладном помещении, подложив под голову подушку, если таковая имеется. Затем обязательно нужно немного охладить тело. Для этого протирайте голову и тело полотенцами, смоченными в холодной воде. Попейте что-нибудь прохладное, но не холодное, желательно, чтобы это питье обладало эффектом повышения потоотделения.

Если у вас на виду в бане кто-то упал в обморок, то вы непременно должны ему помочь. Рекомендации, в принципе, те же самые.

Одним из самых страшных явлений перегрева в парилке является остановка сердца, так называемая клиническая смерть. Это может быть результатом обострения хронических заболеваний сердца и сосудов, нарушения обмена веществ и других причин.

Как же выглядит такой человек? Конечно, он не дышит, его зрачки расширены, кожа бледная с синюшным оттенком. Тут требуется незамедлительная моментальная реанимация, причем вы оказываете помощь, а кто-то бежит и вызывает врача.

Прежде всего нужно уложить пострадавшего на пол, лицом вверх, запрокинуть его голову назад и освободить дыхательные пути. Затем необходимо сделать глубокий вдох и вдуть воздух в рот пострадавшего, закрывая при этом его нос. Об эффективности этого действия свидетельствует расширение грудной клетки. Искусственное дыхание осуществляют в течение 12–15 минут, сочетая с массажем сердца. На каждое вдувание в легкие воздуха должно приходиться пять сжатий грудной клетки. Сжатие делается скрещенными ладонями на глубину 3–5 см. Чтобы увеличить степень циркуляции крови, можно поднять вверх ноги пострадавшего.

Как я уже говорила, в бане очень легко обжечься водой, а также об печку или камни.

Существует несколько видов ожога в зависимости от интенсивности воздействующего фактора. В бане могут быть ожоги горячей водой или паром. Это термические ожоги. Если случилось несчастье, нужно увести пострадавшего из горячего помещения. Поместите его в прохладном помещении на кушетке. Если пораженный участок сравнительно небольшой (например, ладонь), можно сразу же поместить ее под струю холодной воды. Если площадь поражения достаточно обширна, то нужно обернуть пострадавшего в чистое полотенце или простыню, намоченную холодной водой. Холод уменьшит боль и отек в то время, пока вы будете ждать машину «скорой помощи». Обработайте места ожогов спиртом. Пораженная кожа очень восприимчива к различного рода микроорганизмам, поэтому очень часто к ожогу присоединяются инфекция

и нагноение. Очень часто к этому приводит самостоятельное прокалывание ожоговых волдырей.

Чего в баньке делать нельзя

А знаете, чего же в бане делать совсем нельзя?! Сейчас я вам расскажу.

Помните, я вам желаю только добра, поэтому от правильности и добросовестности исполнения моих рекомендаций во многом зависит ваше здоровье и самочувствие.

Итак, напомним о технике безопасности.

- Абсолютно запрещено принимать алкоголь. Во-первых, это повышает выведение жидкости, острую нехватку которой организм начинает испытывать очень быстро. Во-вторых, спиртные напитки повышают нагрузку на сердце во много раз. А ведь так и до теплового удара вместе с сердечным приступом недалеко.

- Нельзя в бане пить холодные напитки, хоть и очень, я понимаю, хочется. Они уменьшают потоотделение, а оно нам совершенно необходимо. Лучше всего отдать предпочтение теплomu чаю.

- Нельзя много кушать как перед баней, так и прямо в ней. Ведь в бане кровь отливает от внутренних органов к коже, а для переваривания пищи это является препятствием.

- Если вы себя по каким-то причинам плохо чувствуете, то откажитесь от похода в баню, даже если очень этого хочется.

- Не нужно физически перегружаться, особенно это касается любителей банного секса. Вы очень повышаете нагрузку на сердце.

- Нельзя находиться в парилке более 10–15 минут.

- Постарайтесь не переусердствовать с поливанием воды на камни. От

этого влажность воздуха в парилке увеличивается, и немудрено, если вы получите ожоги.

- Не рекомендую вам замачивать веник в кипятке, вода, конечно, должна быть горячей, но не кипящей.

- Не стоит сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком. Разница температур у головы и ног может достигать 30 °С, а больше тепла требуется ногам. По-возможности примите горизонтальное положение.

- Рекомендую вам соблюдать последовательность: сначала поход в парную, затем – намыливание. Нельзя мыться с мылом до посещения парной. Ведь в парилке очень высокая температура, а обезжиренная кожа (именно такой она становится после применения мыла) плохо переносит высокую температуру и легче подвергается ожогам.

- Нельзя постоянно торчать в парилке. Продолжительность отдыха должна превосходить время пребывания в парной, как минимум, в два раза.

Противопоказания к посещению бани

К любому лечению, а я предлагаю рассматривать баню именно в этой ипостаси, существуют показания и противопоказания. И в этом разделе нашей книги я хочу поговорить о тех, кому баню посещать не рекомендуется. Итак, кому же стоит бани избегать?!

Ну, во-первых, это люди, страдающие сердечными заболеваниями. Как мы с вами уже обсуждали, баня дает нагрузку на сердце. А если оно больное, то может такой нагрузки и не выдержать. То же касается и бедных гипертоников. В парной давление может очень сильно подскочить. Хорошо, если вы отделаетесь просто гипертоническим кризом. А если будет инфаркт или инсульт?! Вы считаете, так можно рисковать? Выбор всегда за вами, но я вам не рекомендую лишний раз ходить по лезвию бритвы.

Во-вторых, людям с психическими отклонениями, которые не могут себя контролировать каждую секунду, тоже лучше не ходить в баню. Ведь здесь на каждом шагу своего рода опасности: горячая вода, раскаленная печка и камни, например. Чтобы не получить в бане никаких увечий, нужно быть в трезвом уме и ясной памяти, хотя, к сожалению, и этого порой недостаточно. Мы с вами говорим о том, что баня хорошо помогает при первых признаках простуды и активно борется с болезнями органов дыхания. Но если у вас температура, озноб, сильное недомогание, то оставьте мысли о бане на период восстановления.

Еще один запрет – серьезные кожные заболевания. Баня сама по себе и в сочетании с лекарственными травами и вениками очень полезна при нетяжелых кожных заболеваниях и мелких поражениях, но при более серьезных болезнях кожи абсолютно противопоказана. К тому же, болея грибок или чесоткой и приходя в общественную баню, вы поступаете по меньшей мере нечестно по отношению к другим посетителям. Для лечения чесотки применяют специальные серные бани, которые весьма эффективно справляются с этой болезнью, но вся эта процедура осуществляется не в обычной, а в специализированной бане.

Если здоровье позволяет, а человек имеет многолетний опыт посещения парной, то возраст его вовсе не помеха. Это даже противоположная ситуация. Если человек стар, но с молодости поклонник бани, то тонус его организма выше, сосуды более эластичные, чем даже у более молодых людей. У них здоровее сердце, более упругая, гладкая, молодая кожа. А вот познавать азы парения в бане старичкам настоятельно не рекомендую.

Также хочется обратить ваше внимание на то, что детский организм еще совсем не приспособлен к таким сильнодействующим процедурам, как русская баня. Поэтому все же не стоит давать излишнюю нагрузку детям и водить их в парную. Воспрещен вход и людям в состоянии алкогольного опьянения. Об этом мы уже говорили с вами выше. Некоторые рекомендации для тех, кто во что бы то не стало хочет попасть в баню.

1. Возьмите с собой шлепанцы или резиновые тапочки. Именно они обезопасят вас от грибковых заболеваний и горячего пола в парилке.

2. Пользуйтесь только своей мочалкой, своим мылом и своим

полотенцем.

3. Газ обязательно окатите горячей водой.

4. Опасайтесь очень резкой смены температуры. Если вы бережете свое здоровье, то делайте все постепенно.

Заключение

Надеюсь, пробелы, которые существовали у вас относительно бани, после прочтения этой книги исчезли. И теперь вы будете ходить в баньку и помыться, и здоровье поправить, и красоту навести. Ведь не зря же я вам все так подробно рассказывала. Надеюсь, дорогие мои читатели, что вы проживете долго и счастливо. Пусть болезни обходят вас стороной, а баня всегда радует и наполняет здоровьем, бодростью и оптимизмом!