

Светлана Филатова

Лучшие банные рецепты для молодости и
красоты для всех видов бань, саун и ванн

ЛУЧШИЕ БАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ МОЛОДОСТИ
И КРАСОТЫ



*для всех видов
бань, саун и ванн*

рипол классик

Предисловие

Все пороки, грехи и печали,

Равнодушие, согласие и спор —

Пар, который вот только наддали,

Вышибает, как пули, из пор.

Нужно выпороть веником душу,

Нужно выпарить смрад из нее.

В. С. Высоцкий «Баллада о бане»

Хочется сразу же перефразировать знаменитую русскую поговорку «Какой русский не любит быстрой езды» в не менее значимую – «Какой русский не любит баню». Это еще одна из многочисленных национальных особенностей русского народа, но наиболее древняя и самая любимая. Нашему творческому самосознанию свойственна способность любому прозаическому мероприятию придавать дополнительное значение и обставлять его народной атрибутикой. В связи с этим со временем самая обычная человеческая потребность в гигиенических процедурах превратилась в культ бани.

Неслучайно в русских деревнях даже самые бедные крестьяне считали своим долгом срубить баню. И связано это в первую очередь с определенными этапами в жизни человека, которые проводились в бане: в ней купали малыша в первый день появления на свет, в ней совершался предсвадебный обряд, в ней же омывали близкого родственника в день смерти. Обязательным банным днем на Руси являлась суббота, ходили в баню и накануне каких-либо важных для

человека событий. До сих пор в русских поселениях сохранилась традиция приглашать любого гостя сначала не к столу, а в баню.

Эти гости, особенно иностранные, постоянно подчеркивали в своих сочинениях, что у русских людей имеется патологическая потребность в самоочищении, чистоте тела и духа, перед которой отступали все другие важные дела. Они расценивали наши банные традиции как акты священнодействия. Мы и не возражаем, потому что эти традиции веками оттачивались нашими предками.

Поэтому баня для русских – это не только способ удаления накопившейся за некоторое время телесной «грязи» (что в настоящее время совсем не представляет проблемы), это своеобразный личный праздник. Баня обладает комплексным воздействием на организм человека. Разумеется, это прежде всего гигиеническая процедура. Она способствует пробуждению тела, которое после массажа веником становится легким и молодым. С древнейших времен баня считалась средством оздоровления организма и использовалась для лечения многих заболеваний.

Банная неделя (суббота) знаменовал конец тяжелой трудовой недели, кроме того, к началу новой недели русские люди предпочитали быть чистыми физически и духовно. Баня символизировала короткий отдых перед рабочими буднями. Видимо, с этим связано и еще одно немаловажное обстоятельство – она улучшала настроение, поднимала дух и устраняла сомнения. Эта гениальная традиция русского народа, сохранившись почти без изменений, существует и в настоящее время. Надо думать, она будет существовать до исчезновения нации. Для женщин баня является уникальной возможностью продлить молодость и сохранить красоту. Процедуры, проводимые в условиях новейших косметологических центров, основываются на местном, ограниченном воздействии на кожу. Баня же работает комплексно, она обнажает и

активизирует скрытые возможности человеческого организма, которые, объединившись, в совокупности создают этот великолепный эффект.

Все о бане

Баня парит – силу дарит.

С латинского языка слово «баня» буквально переводится как «изгоняющая боль, хворь, грусть». Она издавна использовалась не только в гигиенических целях, но и для снятия физической и умственной усталости, а также для расслабления и оздоровления организма.

Возникла баня еще в глубокой древности. Археологические раскопки свидетельствуют, что даже первобытный человек пользовался горячим паром. 3 тыс. лет назад на Крите уже возводили целые комплексы из ванн, бассейнов и бань. В Египте при раскопках города Эль-Кантара были обнаружены баня, лечебница, плавательный бассейн и спортивный зал.

В Израиле на месте древнего города Иерихон нашли развалины очень старой бани. Около Анапы ученые раскопали не только античные бассейны и ванны, но и некоторые банные принадлежности.

Популярна баня была у древних греков, римлян, арабов, скифов и многих других восточных народов. Считается, что возникла она в Индии, затем была заимствована египтянами, греками и римлянами. После этого баня распространилась по всей Европе и с давних времен используется на Руси.

Виды бань

У каждого народа существует своя баня, отличающаяся от других определенными секретами и особенностями.

Финская баня

Финская баня отличается от русской сухостью воздуха и температурой.

Средняя температура воздуха держится на уровне 100 °С, а влажность не поднимается выше 15 %. На самом деле финская баня – это та же сауна. Сухой горячий пар человек переносит легче, чем влажный. У клиентов в сауне температура тела поднимается до 40°, а затем понижается.

В финских банях не используют веники, так как в такой атмосфере можно легко нанести коже повреждения. Вести себя следует спокойно, нельзя совершать резких движений и употреблять спиртные напитки.

И русские, и финны считали баню панацеей от всех заболеваний. Кроме того, оба народа сочетали горячие процедуры с холодowymi, выскакивая из бани и бросаясь в снежный сугроб или речку.

Грузинская баня

Ее устройство основано на использовании природных особенностей Грузии. Баню строили в гротах или вблизи горных массивов, чтобы в нее поступал естественный пар. Он передавался по трубам вместе с водой из горячих серных источников, расположенных неподалеку. Вода стекала в бассейны, а пар согревал помещение. Крыши были куполообразными, а само здание обычно углубляли в землю.

В современной грузинской бане в центре здания находится бассейн с горячей серной водой, а вокруг него – массажные столики. Мекисе (грузинский банщик-массажист) обрабатывает своих клиентов рукавицей из натурального шерстяного коврика.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Грузии женщины убеждены, что сохранить красоту и здоровье до преклонных лет им помогают серные ванны.

Турецкая баня

Турецкая баня (хамаш) – это большое восьмиугольное помещение, внутри которого располагаются маленькие горячие комнаты с каменными ваннами и подиумами для массажа. Температура в них разная: в предбаннике она составляет около 30–35 °С, а в парильных залах она колеблется от 40 до 60 °С. Купол строения собирает пар и препятствует его конденсации на потолке. В турецкой бане очень много пара, а подается он через отверстие в стене, соединенное с котлом.

Отличительной особенностью турецких, как и других восточных бань, является высокая влажность. Температура и высокая влажность в турецкой бане создаются за счет подогрева поверхностей изнутри и испарения с них воды.

Клиенты согреваются на разогретом мраморе, после чего проводятся массажные, а затем очищающие процедуры. В заключение их обливают холодной водой.

Японская баня

Японская баня (офуро) напоминает обычную ванну. По традициям этой страны она принимается между 18 и 19 часами в специальной бочке с горячей водой, которая называется фурако, под которой располагается прогревающая печка. В такой бочке находятся недолго – около 15–20 минут. Иногда ставят 2 бочки (с теплой и горячей водой), чтобы организм постепенно привыкал к термическому воздействию. Посещение японской бани традиционно состоит из проведения массажных процедур,

погружения в емкость, наполненную галькой и опилками, и чайной церемонии в специальных комнатах отдыха.

Японская традиция не позволяет при очищении использовать мыло и мочалки, если для их изготовления нужно убивать животных.

Русская баня

За всю свою многовековую историю конструкция классической русской бани почти не изменилась. Как правило, это деревянная изба, разделенная на парилку и предбанник. Печь в ней старались топить осиновыми или березовыми дровами, чтобы избежать возгорания. Искр от них было немного, а жара – достаточно.



Русскую баню топили «по-белому» и «по-черному». В первом случае дым уходил наружу через печную трубу, во втором же он оставался в маленьком помещении, а копоть оседала на стенах. «Баню по-черному» нужно было регулярно проветривать и обливать ее стены водой, поэтому со временем стали строить бани, которые топились только «по-белому».

В русской бане не очень высокая температура (около 70 °С), но очень сильная влажность (почти 100 %).

В ней стоят деревянные кадки с водой, лавки и скамейки, расположенные на нескольких уровнях. Русская баня наполнена запахами леса: ароматами специально заготовленных веток (знаменитых березовых веников), свежесрубленных лавок или меда. Чтобы в парилке легко дышалось, пол посыпают сосновыми и еловыми иголками, а также

травами и листьями деревьев. От этого воздух в бане становится необыкновенно приятным и мягким.

Сауна и баня являются прекрасным средством для поддержания красоты и молодости. Косметический эффект достигается за счет комплекса процедур – ароматерапии, массажа веником, разнообразных термоактивных и косметических масок, усиливающих очищающее воздействие пара. Из ароматических средств лучше использовать масла цитрусовых (мандарина или лимона), розмарина, розы, азалии, орхидеи и сандала.

Банное «приданое»

Для проведения банных процедур необходимо иметь собственные принадлежности – очищающие средства, мочалки, массажеры, полотенца, простыни, шапочки, коврики, халаты, тапочки, рукавицы и веники. Разумеется, в современных саунах и банях за определенную плату можно приобрести все это имущество, но в гигиенических целях лучше иметь индивидуальные банные принадлежности. Кроме того, не имеет смысла переплачивать за дополнительные услуги и товары. И еще один момент – для себя можно подобрать все самое лучшее и необходимое именно вам, а не выбирать товары из того перечня, который предложат работники банного сервиса.

Очищающие средства

К ним относятся, конечно, мыло и шампуни. Рекомендуется использовать жидкое мыло. Многие любители бани приносят с собой специальное мыло (банное или детское), которое не вызывает ощущения сухости и стянутости кожи. Выбор шампуня зависит от типа волос (сухие, нормальные). Помните, что применять следует только те средства, которые подходят лично вам.

Мочалки

В настоящее время существует огромный ассортимент мочалок, но среди множества их видов следует выбирать те, которые изготовлены из натуральной, растительной основы. Лучшими считаются мочалки из лыка. Ими пользовались еще наши далекие предки. Такие мочалки, предварительно распаренные в очень горячей воде, приобретают шелковистость и мягкость. Однако в то же самое время они сохраняют определенную жесткость, которую можно ощутить при натирании тела. Но они, конечно, недолговечны, поэтому вскоре после их применения приходится покупать новую. Среди синтетических мочалок спросом пользуются губки из пористого пенополиуретана. Они обладают большой практичностью (износоустойчивостью), а их крупноячеистая структура способствует бережному и тщательному удалению отмерших клеток поверхностного слоя кожи. Такая мочалка вызывает эффект легкого массажа кожи.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не следует брать губку из пенополиуретана в парную, так как этот материал неустойчив к воздействию высокой температуры в этом помещении.

Массажеры можно подбирать по своему вкусу. Рекомендуются скребковые изделия из пластмассы в виде лап или деревянные (дуб, самшит, ясень) валики и скалки, которые могут пригодиться при проведении массажных процедур.

Полотенца

В баню надо брать 2 полотенца: одно из них предназначено для тела, второе – для ног. Желательно, чтобы полотенце для тела было пушистым, мягким и махровым. Можно, разумеется, использовать и большее их количество: все зависит от личных привычек человека.

Простыни

Простыней должно быть тоже 2. Одной заворачиваются после парной, и она сразу же становится мокрой. Вторую простыню используют во время чаепитий или отдыха. Лучше всего иметь льняные простыни, поскольку они хорошо впитывают влагу, а также их довольно легко стирать. Кроме того, можно брать в баню махровую простыню и применять ее в качестве еще одного полотенца.

Шапки

Шапка необходима всем, кто планирует посетить парилку. Она должна хорошо стираться, изолировать тепло и пропускать воздух. Рекомендуются шапки из натуральных материалов: фланели или войлока («сванки»). Хорошо зарекомендовали себя шерстяные лыжные шапочки, суконные шлемы (типа буденовки) и армейские подшлемники. Желательно для бани приобрести шапку с полями, которые закрывают затылок, уши и лоб.

Коврики

Коврики обязательны и в банях, и в саунах в гигиенических целях. Рекомендуется пользоваться изделиями из фланели, войлока или шерсти, но можно и синтетическими. Требование к этим банным принадлежностям одно – они должны легко стираться и дезинфицироваться.

Деревянными ковриками лучше не пользоваться, потому что с одной стороны они легко пропитываются потом своего владельца, а с другой – влагой с полок, а удалить эти наслоения практически невозможно.

Халаты

Это необязательный элемент банных принадлежностей, так как вполне можно ограничиться и льняной простыней.

Но если вы собираетесь провести в бане или сауне достаточно много времени, общаясь с друзьями, то в комнатах отдыха рекомендуется использовать банные халаты.

Тапочки

Они являются обязательным атрибутом банного «приданого». Практически в любой бане можно приобрести их напрокат. Предполагается, что они должны дезинфицироваться после каждого использования, но реально не всегда получается именно так. В связи с этим рекомендуется иметь свою обувь.

Самыми практичными являются резиновые тапочки, поскольку они не скользят по плитке и хорошо моются. Можно также пользоваться и пластиковыми тапочками. Кожаная обувь в бане быстро размокает и выделяет вещества, вредные для человека. Совершенно непригодными являются пластмассовые тапочки, которые в бане приобретают свойства коньков.

Рукавицы

Можно использовать и рукавицы, и перчатки. Специальные банные рукавицы из войлока хорошо защищают кожу рук от жара и легко стираются. Можно приобрести также вязанные рукавицы и даже обычные строительные.

Веники

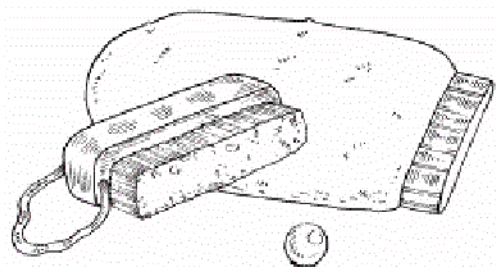
Веник – главный атрибут банной процедуры. У русского народа с древнейших времен и по сей день существуют поговорки, подчеркивающие его роль и значение в проведении этого мероприятия. «В бане веник дороже денег», «Веник – царь в бане», «Веник в бане – всем начальник» и т. д.

Техника массажа веником с тех далеких времен совсем не изменилась: похлопывания, похлестывания и растирания, которые использовались в глубокой древности, сохранились и до наших дней.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Приобретать веники непосредственно в бане не следует, потому что поставленное на поток производство с целью создания прибыли еще никогда не отличалось высоким качеством.



Веник может заменить мочалку и мыло, поскольку из листьев выделяется особое вещество, которое позволяет удалять жир и грязь с кожи, оказывает целебное действие на весь организм, помогает равномерно распределять по всему телу, а также при необходимости усиливать или ослаблять банный жар.

Опытные парильщики предпочитают париться дубовыми и березовыми вениками, а все остальные используют в качестве источников ароматов и для получения дополнительных ощущений. Попробуйте сами выбрать веник или заготовить его.

Виды веников

Любой веник состоит из ветвей различных деревьев: лиственной части и связанных черенков. Воздействие его на организм человека осуществляется в двух направлениях: физическом (своеобразный массаж) и биологическом (воздействие биологически активных веществ,

которые содержатся в ветках, листьях и почках). Каждый веник обладает своими специфическими свойствами.

Дубовый веник оказывает на кожу тела противовоспалительное действие, а также способствует повышению ее упругости. Он весьма полезен людям с жирной кожей. В дубовых листьях много белков, пектинов, сахара, кислот и крахмала, но особенно много в них дубильных веществ. Веники из дубовых веток имеют приятный запах, благотворно воздействуют на нервную систему, устраняют головную боль, одышку, боли в сердце, раздражительность, а также нормализуют сон и улучшают настроение. Следует учитывать, что они обладают определенной жесткостью, поэтому растирания ими не рекомендуются, а похлопывание следует проводить осторожно.

Хорошим дубовым веником считается тот, который был нарезан и связан в определенное время – с середины июля до середины августа. Это время на Руси приходилось на два религиозных праздника: Святая Троица и Успение Пресвятой Богородицы. Если у вас нет никакой информации о времени заготовки веника, выберите лучший из имеющихся. Для этого следует внимательно их рассмотреть. У хорошего дубового веника сухие листья должны быть свежими и зелеными, но не желтыми, ветки – тонкими, а листья – длинными и резными. Возьмите его в руку – он должен быть легким. Затем похлопайте им по руке: кроме шелеста листьев, никаких посторонних звуков быть не должно. Разумеется, желуди на ветках говорят о позднем сборе веток. Дубовые веники очень прочные, в опытных руках парильщика они сохраняются в течение нескольких десятков посещений парилки.

Березовый веник обладает очищающим свойством, он снимает болевые ощущения в мышцах и суставах, ускоряет заживление ссадин и ран, а также весьма эффективен при дерматитах и экземах. В листьях березы содержатся витамин С, провитамин А, эфирные масла и дубильные вещества. Такой веник делает кожу гладкой и эластичной,

придавая ей здоровый цвет. Воздух при его использовании расширяет бронхи, облегчая затрудненное дыхание. В парной он является незаменимым способом очищения органов дыхания, что особенно важно для курильщиков, решивших расстаться с этой вредной привычкой. Веник из березовых веток имеет отличительную особенность, которая характеризуется повышенной «мылкостью», поэтому его применяют для интенсивного растирания.

Срезать ветки березы можно только тогда, когда листья станут горькими на вкус, а не сладковатыми. Самая удачная пора для этого – период летнего солнцестояния. Срезать ветки нужно с дерева, растущего на опушке, открытых местах или на краю лесных массивов. Деревья, стоящие в центре березовой рощи, лучше трогать, поскольку веники из них получаются тяжелыми и жесткими. Следует выбирать тонкие, гибкие и длинные ветки, пышно окутанные листвой.

Липовый веник обладает всеми свойствами липы как лекарственного растения. Листья этого дерева содержат большое количество эфирных масел и бактерицидных веществ. Липовый веник более душистый, чем березовый, но уступает ему по прочности. Он эффективно ускоряет потоотделение, устраняет головную боль и успокаивает нервную систему, а также хорошо помогает при ревматизме суставов. Считается, что такой веник можно использовать для выведения песка и камней из почек.

Заготавливать липовый веник нужно с начала июня до середины июля на убывающей луне.

Крапивный веник оказывает выраженное противовоспалительное действие. Он незаменим при невралгиях, подагре и радикулите, а также ускоряет циркуляцию крови в кровеносных сосудах, что вызывает понижение артериального давления, устранение болей и расслабление нервной системы. Обладает он и несомненным косметическим эффектом:

после такой обработки кожа розовеет, а ее эластичность повышается. Крапивный веник полностью отдает все свои целебные свойства, поэтому используют его только один раз.

Веник должен быть небольшим. Прежде чем употребить его по назначению, его надо дважды в течение 3 минут опускать сначала в горячую, а затем в холодную воду. Проводить им следует только легкое постегивание.

Заготавливать крапивный веник надо в мае-июне, выбирая взрослые растения без корней.

Можжевеловые веники обладают сильнейшим бактерицидным и дезинфицирующим свойствами. Можжевельник выделяет в 6 раз больше фитонцидов, чем другие хвойные деревья, и в 15 раз больше, чем лиственные. Такие веники содержат большое количество эфирных масел, придающих этому растению неповторимый аромат, а также различные органические кислоты, смолы, витамины, дубильные вещества и горечи. Жалит этот веник немилосердно, поэтому предназначен он для любителей. Применение можжевеловых веников полезно при заболеваниях верхних дыхательных путей, туберкулезе, отеках, патологии почек, печени и желчных путей, а также при различных высыпаниях на коже и чесотке.

Заготавливают можжевеловый веник в июне-августе, срезают только боковые ветки и хранят их в темном прохладном месте.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

До процедуры хвойный веник надо запаривать в крутом кипятке в течение 30 минут, а массаж с его использованием должен быть легким и непродолжительным.

Хвойные веники не нужно запасать впрок: они круглый год не теряют иголок. Для них лучше всего использовать ветки ели, пихты и кедра, поскольку остальные породы довольно колючие. Приготовить такой веник можно непосредственно перед посещением парной, при этом, естественно, сохраняются все полезные вещества и не теряются целебные свойства. Применяются такие веники при повышенной потливости, для лечения ревматизма, рахита, подагры, различных аллергий, кожных заболеваний и незаживающих ран, а их ароматы отлично тонизируют кожу и организм в целом. Можно также рассыпать хвою на полке и полежать на зеленом массажном ковре.

Эвкалиптовый веник особенно популярен на Кавказе, но и в России находится много любителей, отдающих ему предпочтение. Эфирное масло эвкалипта подавляет возбудителей инфекционных заболеваний и способствует устранению туберкулезных бактерий. Такой веник весьма эффективен при заболеваниях горла и органов дыхания, насморке, фурункулах, невралгии, ушибах, растяжениях и болях в суставах. В парилке его используют в основном для облегчения дыхания, им проводят только помахивания и поглаживания.

Для парения веники заготавливают в августе-сентябре, а для приготовления настоев и масел – в ноябре-декабре.

Запаривание веников

В связи с тем что веник играет такую важную роль в осуществлении банной процедуры, его необходимо заранее приготовить к использованию, то есть запарить (замочить). Следует помнить о некоторых тонкостях этого процесса.

У неразмоченного веника быстро опадает листва. Кроме того, он легко ломается и оставляет царапины на коже. Однако чрезмерно

распаренный веник раскисает, тяжелеет, очень быстро разогревается и доставляет неприятные ощущения.

Не рекомендуется запаривать свежие или недавно высушенные веники, их нужно только ополоснуть в воде и встряхнуть. В парилке таким веником проводят приемы поглаживания, а не постегивания и обмахивания.

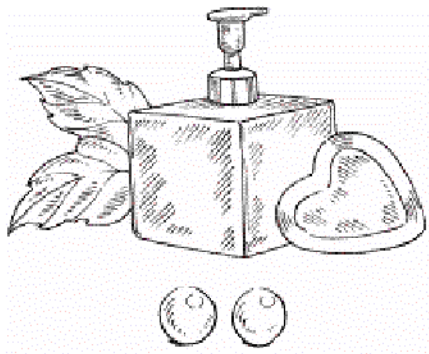
Дома – за 1 час до посещения бани – веник следует замочить в холодной воде. Его надо погрузить в воду так, чтобы вся листва была целиком покрыта водой, на 30 минут. В течение этого времени следует периодически переворачивать его.

Затем веник нужно вынуть из таза, не отряхивая его, поставить «букетом» (то есть листьями вверх, а черенками в воду). В таком положении происходит пропитывание черенков влагой, после чего они становятся прочными и эластичными, а листва не осыпается.

После этого веник нужно отряхнуть и положить в полиэтиленовый пакет. Веник для бани готов! Его уже можно не запаривать, только слегка смочить, убирая им пот с тела во время заходов в парилку.

Важное замечание: если добираться до бани приходится по морозу, в банном помещении следует дать венику время согреться, иначе он может потерять листву.

В сауне, где воздух гораздо суше, веник необходимо постоянно смачивать в тазу с водой.



Классическое запаривание используется в тех случаях, если дома веник не был предварительно замочен. Делается это следующим образом: надо положить веник в таз с крутым кипятком на 15 минут, после чего поставить его «букетом» на 20 минут, а в это время сделать один заход в парную.

Водой после запаривания веника рекомендуется мыть голову: это способствует укреплению корней волос.

Экстренное запаривание осуществляется в течение 2 минут непосредственно в парной. Сначала веник следует погрузить в таз с горячей водой, сразу вынуть и положить на раскаленные камни. Процесс надо повторить 3 раза.

После этих приготовлений можно использовать веник для проведения массажа.

Правила поведения в бане и парной

В целях личной безопасности и согласно банному этикету до посещения парной нужно усвоить, а в дальнейшем неукоснительно соблюдать основные правила и законы русской бани:

1) адаптироваться к жару нужно постепенно, соблюдая осторожность;

2) нельзя идти в парную после обильного приема пищи;

3) категорически запрещается принимать алкоголь перед посещением парной и во время банных процедур;

4) перед заходом в парную желательно принять теплый душ, но без мыла во избежание высыхания и раздражения кожи при выделении пота;

5) для защиты головы от перегрева необходимо надеть специальную шерстяную шапочку, а чтобы не обжечь руки – шерстяные варежки;

6) оптимальное положение при парении – лежа, а не сидя. Только в таком положении жар воздействует равномерно на все тело, а мышцы расслабляются, и тогда их можно хорошенько пропарить;

7) пот, появляющийся на теле, нужно постоянно вытирать, так как скапливающаяся влага тормозит потоотделение.

8) в одиночку париться не рекомендуется, делать это лучше вдвоем, поскольку это повышает безопасность (если одному станет плохо, другой придет на помощь) и создает определенные удобства (люди по очереди обрабатывают друг друга веником);

9) не нужно стремиться ставить банные рекорды, время пребывания на полке следует ограничить 15–20 минутами, этого вполне достаточно для достижения оздоровительного эффекта;

10) после парной рекомендуется поплавать в бассейне или принять контрастный душ (теплый и прохладный по очереди), однако переохладиться нельзя. Основной банный закон гласит: прохладная процедура должна быть короткой.

Противопоказания к банным процедурам

Перед началом активного применения банных процедур необходимо иметь информацию об имеющихся противопоказаниях. Даже если вы уверены в несомненной пользе этого процесса, перед посещением бани или сауны нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Во время парения нагрузка на организм многократно увеличивается и повышается риск возникновения нежелательных реакций. Врач назначит режим приема банных процедур и выявит возможные ограничения в их применении.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Детям младше 3 лет и беременным женщинам посещение парной противопоказано. Воздействие высоких температур и влажности может негативно сказаться на их здоровье.

При некоторых состояниях такая нагрузка может только повредить организму, поэтому не стоит рисковать. Имеются противопоказания к банным процедурам:

1. Сердечно-сосудистые патологии и психические заболевания.
2. Обострение хронических заболеваний и их острая стадия (особенно с повышенной температурой), риск ухудшения состояния здоровья и нежелательных последствий в этом случае значительно возрастает.
3. Туберкулез легких, эпилепсия, декомпенсированная сердечная недостаточность, выраженная неконтролируемая гипертония, стенокардия и кожные заболевания.

4. Состояние сильного истощения, глаукома, глазная гипотония, инфекционные и паразитарные заболевания, а также психологический дискомфорт (страх и негативное отношение к бане или сауне).

5. Пожилой возраст (активное посещение бани или сауны может вызвать сильный стресс).

6. Употребление во время банных процедур и перед ними алкогольных напитков. В состоянии алкогольного опьянения баня не принесет оздоровительного эффекта, а станет реальной угрозой для здоровья.

Первая медицинская помощь в бане

К посещению парной свой организм нужно готовить постепенно и последовательно. Это касается в первую очередь пожилых и не слишком здоровых людей, а также новичков. По правилам сначала следует принять теплый душ или ножную ванну и только потом идти в парную. Чрезмерное злоупотребление парными процедурами может вызвать у организма негативную реакцию. Незнание законов парилки, переоценка собственных физических возможностей, излишняя бравада или стремление не ударить в грязь лицом перед более крепкими друзьями – все это может плачевно закончиться: вам грозят обморок, удушье, тепловой удар, сердечный приступ и другие серьезные осложнения. В этом случае первая помощь, оказанная в самый нужный момент, то есть когда пострадавший находится на грани жизни и смерти, становится решающим фактором для его спасения.

Первая помощь при обмороке

При обмороке отмечаются следующие симптомы: потеря сознания, головокружение, бледность кожи, тошнота, недостаток воздуха, слабость, слабые пульс и дыхание. Такое состояние обычно длится около 5 минут. Происходит это из-за резкого нарушения мозгового

кровообращения в результате резкого изменения положения тела в парилке или после выхода из нее.

Действия. Необходимо сделать несколько глубоких вдохов, что должно обеспечить приток кислорода в мозг и восстановить правильное течение кровотока (в том случае, если это произошло с вами).

Если это оказывается невозможным, нужно транспортировать пострадавшего в прохладное место, то есть немедленно вынести его из парной. Затем следует положить его на ровную поверхность (без подушки) и приподнять ноги, чтобы кровь устремилась к сердцу и мозгу. После этого смочить ватный тампон нашатырным спиртом и поднести к ноздрям.

Далее обязательно растереть ноги и руки медицинским спиртом, поставить горчичник на затылок и, при возможности, ввести подкожно кордиамин, камфару или кофеин.

Если через 10 минут после проведенных манипуляций пострадавший не придет в себя, значит, это не просто обморок, а обострение заболевания (инсульт, кома либо гипертонический криз). В любом случае следует сразу же вызвать скорую помощь.

Первая помощь при тепловом ударе

Основными симптомами теплового удара считаются повышенная температура тела (около 40–42°), головокружение, тошнота, рвота, резкая головная боль, потеря сознания и нарушение дыхания.

Это состояние возникает при перегревании организма, вызванном чрезмерным нагнетанием жара в парной.

Действия. Больного необходимо вынести из парной, уложить на ровную поверхность головой на подушку, смочить полотенце или

простыню в холодной воде, охладить с их помощью голову и тело пострадавшего. Если пострадавший находится в сознании, следует дать ему питье, способствующее обильному потоотделению, и вызвать скорую помощь.

Первая помощь при остановке сердца

Это состояние характеризуется 3 признаками: отсутствием признаков жизни (сознания, движения и дыхания), расширением зрачков и бледностью или синюшностью кожи.

Как правило, остановка сердца происходит под влиянием внутренних и внешних причин. Первые связаны с обострением патологических процессов, происходящих в организме пострадавшего, а последние основаны на воздействии неблагоприятных факторов – таких, как повышенная физическая нагрузка, психологический стресс и вредные привычки.

Действия. Необходимо немедленно провести реанимационные мероприятия, так как кровообращение следует восстановить в течение 5 минут. Если этого не сделать (то есть если не удастся добиться возобновления сердечного ритма за это время), погибнет мозг, а следовательно, наступит смерть.

Пострадавшего следует положить на пол спиной, одну руку подвести под его шею, другой, положив ее на лоб, отвести голову больного назад.

Затем одной рукой приподнять нижнюю челюсть, удерживая второй его голову. Затем сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух в нос или рот больного. Искусственное дыхание проводить в течение 15 минут.

Если воздух направляется в рот, нужно зажимать нос, если в нос – закрывать рот. Одновременно необходимо делать массаж сердца пострадавшего. Для этого надо встать на колени сбоку от него и надавливать на его грудную клетку. Для этого ладонь правой руки следует положить на тыльную поверхность кисти левой руки и расположить руки на средней линии грудной клетки. Давление на диафрагму осуществлять сверху вниз не менее 70 раз в минуту. Через каждые 5 нажатий проводить искусственное дыхание.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Целью проводимых мероприятий по оказанию первой помощи в бане является сохранение жизни пострадавшего до того момента, когда появятся медицинские работники.

Если все сделано правильно и вовремя, у пострадавшего должны появиться признаки улучшения состояния – покраснение кожи, сужение зрачков и возобновление самостоятельного дыхания. При появлении последнего признака можно больше не проводить искусственное дыхание.

Первая помощь при удушье

При удушье отмечаются ускоренное дыхание, посинение губ и учащенный пульс. Глубокое дыхание становится невозможным.

В этом случае под воздействием высокой температуры в парной наблюдаются спазм стенок кровеносных сосудов и снижение сокращаемости мышц легких, что вызывает появление затрудненного дыхания. Обращение к врачу в этом случае обязательно.

Действия. При удушье следует проводить массаж воротниковой зоны – передней части грудной клетки до молочных желез, шеи, плеч и

верхней части спины. Основные приемы массажа – поглаживание, разминание и растирание. Движения надо осуществлять в течение 15 минут. После этого необходимо провести холодное обливание верхней части туловища одновременно с обливанием колен (не менее 3 минут). Затем на 15 минут надо погрузить стопы в холодную воду, а потом ходить в течение 10 минут. Эту процедуру следует сочетать с обливанием бедер и спины холодной водой.

Первая помощь при ожогах

Под воздействием пара может возникнуть ожог I степени. Его симптомами являются ощущение жжения, краснота, отек тканей и появление волдырей.

Действия. На область ожога наложить повязку, смоченную 2 %-ным раствором марганцовокислого калия или 10 %-ным раствором нашатырного спирта. Затем надо обратиться к врачу.

Первая помощь при резком переохлаждении

С давних времен парные процедуры в русской бане сочетали с более контрастными – такими, как погружение в снежный сугроб или холодную воду и растирание снегом. Следует помнить, что без предварительной подготовки проводить такие мероприятия не следует. В лучшем случае можно заработать простуду, но возможны и более серьезные последствия.

Закаливание организма надо проводить регулярно и последовательно. Сначала рекомендуется пользоваться теплым душем и постепенно снижать температуру воды. Затем следует адаптировать свой организм к температуре воздуха в предбаннике и к холодному душу. Только после этого можно пользоваться бассейном. При этом первые водные процедуры в нем должны быть кратковременными: следует быстро окунуться в бассейне, но не плавать. Когда температура воды в нем не будет вызывать неприятных ощущений, можно постепенно

увеличивать продолжительность процедуры. И только после длительного пользования бассейном можно рискнуть и обратиться к снежным процедурам. Но обычно врачи рекомендуют ограничиться бассейном.

Уход за лицом в бане

В который день паришься – в тот день не состаришься.

Состояние кожи для женщины, особенно кожи лица, не только означает личную привлекательность, но и вызывает постоянное беспокойство, а также является основной причиной проявления постоянного внимания к ней. Здоровая кожа – это залог несомненного индивидуального обаяния, обостренной женской чувственности и самоощущения. Именно поэтому мы так ценим каждую минуту, которую можем потратить на уход за собой.

Банные процедуры как раз и существуют для того, чтобы мы, не торопясь, без лишних материальных затрат и с хорошим настроением могли самостоятельно позаботиться о своей красоте. Эффект зачастую бывает просто поразительным, о чем свидетельствуют меткие народные наблюдения. Видимо, все-таки чисто женское замечание вынесено в эпиграф к этой главе, материнским является всем известное сравнение «После бани кожа как у ребенка», и уж точно это женщины заметили, что «каждое посещение бани – минус одна морщинка».

Кожа при проведении банных процедур первой ощущает непосредственное воздействие горячей воды, целебного пара и массажа веником, а через ее поры благодатное влияние оказывается также на все ткани и органы организма. Банный день для кожи – это то же самое, что и день, проведенный с большими нагрузками в тренажерном зале. Она все это время работает на совесть и выдает прекрасный результат.

Баннный жар благотворно действует на кожу лица и великолепно очищает ее. Это объясняется просто: высокая температура и горячий воздух раскрывают поры кожи, захватывая все более глубокие ее слои, что практически невозможно при приеме ванны. Пар активизирует и стимулирует работу сосудистой системы, ускоряет кровообращение и, вызывает обильное потоотделение. Кроме того, при этом происходит последовательное и тщательное очищение кожи от ороговевших клеток и излишних сальных выделений. Такие процессы усиливают обмен веществ в организме: обогащенная кислородом кровь в повышенном ритме удаляет продукты распада, доставляя во все системы организма питательные вещества. Это сопровождается увлажнением эпителия кожи и насыщением его влагой, что способствует сохранению молодости кожи и отодвигает ее старение на длительный срок.

В современных банях часто можно встретить женщин с наложенными на кожу лица масками. Действительно, совместное действие горячего пара и целебных свойств различных лекарственных трав и органических веществ придает коже лица устойчивый тонус, эластичность и здоровый вид. Все процедуры по уходу за кожей лица следует производить только после посещения парной и отдыха в течение 20 минут.

Средства для нормальной кожи лица

Крем для кожи лица клубничный

Требуется: 1 столовая ложка ланолина, 50 г овсяной муки, 100 мл клубничного сока.

Приготовление. Ланолин растопить на водяной бане, остудить, влить сок, добавить муку и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученный крем на чистую кожу лица и оставить на 30 минут, после этого удалить излишки салфеткой.

Крем для кожи лица с цинковой пастой

Требуется: 1 столовая ложка цинковой пасты, 1 столовая ложка спермацетового крема, 20 мл оливкового масла.

Приготовление. Перечисленные выше компоненты соединить и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

Лосьон для кожи лица очищающий

Требуется: 100 г клубники, 400 мл 40 %-ного спирта.

Приготовление. Ягоды промыть, удалить плодоножки, залить спиртом и настаивать в течение 20 дней в темном прохладном месте. После этого процедить и настаивать еще 10 дней.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица после умывания и не смывать.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не следует накладывать маски перед парной и тем более в ней: с первыми же каплями пота сойдет любая маска, а пот будет литься ручьями.

Лосьон для кожи лица апельсиновый

Требуется: 1 апельсин, 1 чайная ложка глицерина, 100 мл 40 %-ного спирта.

Приготовление. Апельсин помыть и с кожурой пропустить через мясорубку, после чего залить спиртом и настаивать в темном прохладном месте в течение 8 дней. Затем процедить, отжать, добавить глицерин и тщательно перемешать.

Применение. Готовый лосьон нанести на кожу лица после умывания и не смывать.

Маска для кожи лица персиковая

Требуется: 1 персик, 5 г картофельного крахмала.

Приготовление. Персик помыть, тщательно размять, добавить крахмал и хорошо перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица освежающая

Требуется: 1 яблоко.

Приготовление. Яблоко помыть, разрезать пополам и удалить сердцевину.

Применение. Срезанной половиной яблока массировать лицо круговыми движениями по массажным линиям в течение 10 минут.

Маска для кожи лица отбеливающая

Требуется: 1 столовая ложка цветков василька синего, 2 капли лимонного сока, 10 г овсяной муки, 50 мл воды.

Приготовление. Цветки василька синего залить кипящей водой и нагревать на водяной бане в течение 5 минут, после чего процедить и остудить. Добавить сок, всыпать муку и тщательно перемешать до образования массы сметанообразной консистенции.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица смягчающая

Требуется: 1 чайная ложка пищевой соды, 1 столовая ложка глицерина, 1 желток, 1 л воды.

Приготовление. Желток тщательно растереть с глицерином до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой, предварительно растворив в ней соду.

Маска для кожи лица сливовая

Требуется: 1 чайная ложка меда, 1 желток, 1 столовая ложка сливового пюре, 20 г сливочного масла.

Приготовление. Указанные компоненты соединить и хорошо перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Процедуры по уходу за кожей лица следует проводить только после посещения парной и последующего отдыха в течение 20–30 минут.

Маска для кожи лица морковная

Требуется: 1 морковь, 20 мл молока, 1 белок, 0,25 чайной ложки крахмала.

Приготовление. Морковь помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить взбитый белок, молоко и крахмал и хорошо перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица смородиновая

Требуется: 10 мл лимонного сока, 20 мл черносмородинового сока, 1 яйцо, 10 мл подсолнечного масла.

Приготовление. Яйцо взбить, хорошо растереть с подсолнечным маслом, добавить соки и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица на 15 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица противовоспалительная

Требуется: 1 чайная ложка измельченных свежих листьев березы повислой, 50 г сливочного масла, 50 мл воды.

Приготовление. Листья березы залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 2 часов, после чего процедить. 1 столовую ложку полученного настоя смешать с размягченным сливочным маслом.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица с листьями облепихи

Требуется: 1 чайная ложка измельченных листьев облепихи, 1 чайная ложка морской соли, 1 яйцо, 30 мл растительного масла, 5 мл лимонного сока, 200 мл воды.

Приготовление. Листья облепихи залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить. Яйцо растереть с 1 столовой ложкой растительного масла, добавить морскую соль, лимонный сок и 2 столовые ложки полученного облепихового настоя, влить оставшееся растительное масло и тщательно взбить.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 30 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица виноградная

Требуется: 300 г ягод винограда без косточек.

Приготовление. Ягоды хорошо промыть, размять, выжать сок и пропитать им марлю.

Применение. Наложить марлю на лицо на 15 минут, а после этого ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица клюквенная

Требуется: 1 столовая ложка ягод малины, 1 столовая ложка ягод голубики, 2 столовые ложки ягод клюквы.

Приготовление. Ягоды хорошо промыть под струей проточной воды, после чего размять, сок не отжимать.

Применение. Нанести ягодную массу на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица с малиновым соком

Требуется: 1 желток, 5 мл малинового сока, 5 мл растительного масла, 20 мл жирной сметаны, ячменная мука.

Приготовление. Желток растереть с малиновым соком, растительным маслом и сметаной, а затем добавить столько муки, чтобы получилась каша средней густоты.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут, а по прошествии указанного времени ополоснуть лицо некрепким прохладным чаем.

Средства для жирной кожи лица

Крем для кожи лица тонизирующий

Требуется: 60 г сливочного масла, 20 мл сока алоэ.

Приготовление. Сливочное масло соединить с соком алоэ и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученный крем на чистую кожу лица, а через 15 минут удалить излишки салфеткой.

Крем для кожи лица белковый

Требуется: 1 белок, 15 г глицерина, 2 г буры, 100 мл одеколona, 100 мл воды.

Приготовление. Белок взбить в крепкую пену, добавить глицерин, буру, одеколон и воду и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученный крем на чистую кожу лица на 20 минут, после чего удалить излишки салфеткой.

Крем для кожи лица с хурмой

Требуется: 1 хурма, 1 столовая ложка цветочного меда, 1 желток, 20 г сливочного масла.

Приготовление. Хурму помыть и размять, 2 столовые ложки мякоти смешать с желтком, цветочным медом и сливочным маслом, после чего тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученное средство на кожу лица на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Лосьон для кожи лица яичный

Требуется: 2 желтка, 1 лимон, 200 мл 40 %-ного спирта.

Приготовление. Из лимона выжать сок, растереть его с желтками, добавить спирт, перемешать и процедить.

Применение. Нанести готовое средство на кожу лица и не смывать.

Лосьон для кожи лица из березовых почек

Требуется: 1 столовая ложка березовых почек, 50 мл 70 %-ного спирта.

Приготовление. Почки хорошо измельчить, залить спиртом и настаивать в течение 1 недели, после чего процедить.

Применение. Нанести полученное средство на кожу лица и не смывать.

Лосьон для кожи лица с корой дуба

Требуется: 1 столовая ложка коры дуба, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 100 мл 40 %-ного спирта, 200 мл воды.

Приготовление. Кору дуба хорошо измельчить, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь и кипятить в течение 20 минут. Затем остудить, процедить, добавить спирт и лимонный сок, тщательно перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

Маска для кожи лица белковая

Требуется: 1 белок, 10 мл лимонного сока.

Приготовление. Белок взбить, добавить сок и перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 5 минут, после чего удалить излишки ватным тампоном, смоченным в некрепкой заварке.

Маска для кожи лица дрожжевая

Требуется: 30 г дрожжей, 30 мл молока.

Приготовление. Дрожжи распустить в теплом молоке и перемешать до кашицеобразного состояния.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица на 20 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На кожу вокруг глаз маску не накладывают, ее, напротив, следует защищать питательным кремом.

Маска для кожи лица вишневая

Требуется: 100 г спелых ягод вишни.

Приготовление. Ягоды хорошо помыть, подсушить на салфетке и выжать сок.

Применение. Наложить на лицо марлю, сложенную в 3 слоя и пропитанную вишневым соком, на 15 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица фруктовая

Требуется: 1 айва, 1 лимон, 200 мл 40 %-ного спирта.

Приготовление. Фрукты помыть, измельчить, залить спиртом и настаивать в течение 10 дней, после чего процедить.

Применение. Наложить на лицо марлю, сложенную в 3 слоя и пропитанную полученной настойкой, на 20 минут и не смывать.

Маска для кожи лица абрикосовая

Требуется: 3 абрикоса, 20 мл жирной сметаны.

Приготовление. Абрикосы отделить от косточек и хорошо размять. 1 столовую ложку фруктовой мякоти соединить со сметаной и перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица персиковая

Требуется: 1 персик, 20 мл лимонного сока.

Приготовление. Персик помыть, удалить косточку, мякоть измельчить, добавить лимонный сок и настаивать в течение 15 минут. Слить выделившийся сок, слегка отжимая фруктовую массу.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут, удалить излишки ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

Маска для кожи лица цитрусовая

Требуется: 0,25 грейпфрута, 1 мандарин.

Приготовление. Фрукты помыть, очистить, измельчить, перемешать, выделившийся сок слить.

Применение. Нанести мякоть на чистую кожу лица на 10 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица томатная

Требуется: 1 помидор, 1 столовая ложка толочка.

Приготовление. Помидор помыть, подсушить на салфетке, измельчить и выжать сок. 30 мл полученного сока соединить с толочком и хорошо перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица яблочная

Требуется: 1 яблоко, 100 мл молока.

Приготовление. Яблоко помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и отварить в молоке, после чего размять до пюреобразного состояния.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица на 15 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица земляничная

Требуется: 100 г ягод земляники лесной (ежевика, малины, сливы).

Приготовление. Ягоды хорошо промыть и размять.

Применение. Нанести полученную ягодную массу на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица гранатовая

Требуется: 100 мл гранатового сока.

Применение. Наложить на лицо марлю, сложенную в 3 слоя и пропитанную гранатовым соком, на 15 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица творожная

Требуется: 1 чайная ложка меда, 30 г творога, 1 яйцо.

Приготовление. Яйцо взбить, тщательно растереть с творогом, добавить мед и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица витаминная

Требуется: 10 г творога, 0,25 чайной ложки соли, 10 мл фруктового (овощного) сока.

Приготовление. Творог хорошо растереть с солью, влить фруктовый сок и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на лицо, через 10 минут нанести еще раз, через 5 минут удалить излишки ватным тампоном, ополоснуть лицо прохладной водой и подсушить, используя «пальцевый душ».

Маска для кожи лица крапивная

Требуется: 5 столовых ложек листьев крапивы двудомной, 400 мл воды.

Приготовление. Листья крапивы залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 2 часов, после чего процедить и слегка остудить.

Применение. Нанести теплую растительную массу на чистую кожу лица, оставить на 15 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица с творогом и крапивой

Требуется: 3 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 20 г обезжиренного творога, 20 г гречишного меда.

Приготовление. Листья крапивы промыть и пропустить через мясорубку. 1 столовую ложку полученной кашицы соединить с творогом и медом и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Если на лице (щеках, крыльях носа) имеется сеточка из расширенных капилляров, среди заболеваний фигурируют гипертония и астма, а также существуют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, то увлекаться пребыванием в парной нежелательно. В этом случае лучше совсем отказаться от паровых процедур.

Маска для кожи лица с липовым цветом

Требуется: 1 столовая ложка липового цвета, 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветочного меда, 100 г овсяной муки, 150 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье соединить, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь и нагревать на водяной бане в течение 10 минут. Затем снять с огня и оставить на 30 минут, после чего процедить, добавить мед и муку и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут и ополоснуть лицо прохладной водой.

Средства для сухой кожи лица

Крем для кожи лица питательный

Требуется: 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка ланолина, 20 мл растительного масла, 5 капель масляного раствора витамина А, 20 мл воды.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученный крем на кожу лица и не смывать.
Крем для кожи лица масляный

Требуется: 10 г пчелиного воска, 20 мл миндального масла, 40 мл оливкового масла, 40 мл кокосового масла, 5 капель буры, 30 мл воды.

Приготовление. Воск, миндальное, оливковое и кокосовое масла соединить и поставить на водяную баню. Отдельно растворить в горячей воде буру, влить в масляную смесь и остудить.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

Крем для кожи лица из лепестков роз

Требуется: 4 бутона роз, 1 чайная ложка масляного раствора витамина А, 10 г пчелиного воска, 50 г сливочного масла.

Приготовление. Смешать на водяной бане измельченные лепестки, сливочное масло и пчелиный воск, затем снять с огня, добавить витамин А и остудить.

Применение. Нанести полученный крем на кожу лица и не смывать.
Крем для кожи лица фруктово-ягодный

Требуется: 1 столовая ложка ягод клубники, 1 столовая ложка ягод черной смородины, 1 столовая ложка мякоти айвы, 1 столовая ложка мякоти хурмы, 1 чайная ложка цветочного меда, 10 мл оливкового масла, 20 мл камфарного масла.

Приготовление. Мякоть фруктов и ягод тщательно растереть с оливковым маслом и медом, добавить по каплям камфарное масло и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовый крем на кожу лица и не смывать.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Маски с добавлением меда противопоказаны при раздражительной и чувствительной коже с мелкими расширенными капиллярами.

Крем для кожи лица с маслом какао

Требуется: 10 г цветочного меда, 30 г эмульгирующего воска, 20 мл миндального масла, 50 мл масла какао, 100 мл оливкового масла.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить и смешать до образования однородной массы, нагревая на водяной бане, после чего снять с огня и остудить, постоянно помешивая.

Применение. Нанести полученный крем на кожу лица и не смывать.

Лосьон для кожи лица смягчающий

Требуется: 1 желток, 1 чайная ложка растительного масла.

Приготовление. Желток тщательно взбить с растительным маслом.

Применение. Нанести полученное средство на чистую кожу лица и оставить на 10 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Лосьон для кожи лица тонизирующий

Требуется: 5 листьев алоэ, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 400 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки аптечной залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 5 часов. Листья алоэ хорошо измельчить, залить полученным настоем и нагревать на водяной бане 6–7 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Нанести полученное средство на кожу лица и не смывать.

Лосьон для кожи лица земляничный

Требуется: 60 г ягод земляники, 400 мл воды.

Приготовление. Ягоды промыть, размять, залить кипятком и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить.

Применение. Готовый лосьон нанести на кожу лица и не смывать.

Маска для кожи лица малиновая

Требуется: 150 г малины, 40 мл жирных сливок.

Приготовление. Ягоды промыть, размять, смешать со сливками и настаивать в течение 10 минут, после чего лишнюю жидкость слить.

Применение. Нанести ягодную маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут и ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица творожная

Требуется: 30 г жирного творога, 10 мл сливок, 20 мл растительного масла, щепотка соли.

Приготовление. Творог тщательно растереть со сливками, добавить растительное масло, соль и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего удалить излишки ватным тампоном.

Маска для кожи лица с маслом

Требуется: 50 мл растительного масла.

Приготовление. Растительное масло слегка подогреть.

Применение. Наложить на лицо марлю, пропитанную растительным маслом, и накрыть компрессной бумагой, а через 15 минут промокнуть лицо мягкой салфеткой.

Маска для кожи лица персиковая

Требуется: 4 капли персикового масла, 2 белка, 30 г меда, 40 г измельченных овсяных хлопьев.

Приготовление. Соединить белки, персиковое масло и мед, добавить овсяные хлопья и перемешать до образования густой массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой, а затем прохладной.

Маска для кожи лица сметанная

Требуется: 30 мл сметаны, 20 г меда.

Приготовление. Сметану соединить с медом и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и шеи, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица огуречная

Требуется: 1 переспелый огурец.

Приготовление. Огурец очистить от кожицы и измельчить ее в кашицу.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица, накрыть влажной салфеткой и оставить на 15 минут, после чего маску удалить ватным тампоном, но не смывать.

Маска для кожи лица с огуречным соком

Требуется: 1 желток, 20 мл огуречного сока, 20 мл оливкового масла.

Приготовление. Желток, огуречный сок и оливковое масло смешать на водяной бане.

Применение. Нанести теплую маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут и ополоснуть лицо после этого теплой водой.

Маска для кожи лица с молоком

Требуется: 0,5 огурца, 2 столовые ложки лепестков шиповника коричневого, 1 желток, 20 мл теплого молока, 150 мл воды.

Приготовление. Лепестки шиповника коричневого залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить.

Желток взбить в крепкую пену, добавить 1 столовую ложку мякоти натертого на мелкой терке огурца, влить молоко, 2 столовые ложки полученного настоя шиповника и хорошо перемешать.

Применение. Нанести на кожу лица сначала питательный крем, а затем полученный состав, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не рекомендуется подвергать кожу лица резкой смене температуры, поэтому протирать лицо льдом после бани не следует.

Маска для кожи лица с топленым молоком

Требуется: 50 г овсяных хлопьев, 50 г гречишного меда, 30 мл оливкового масла, 60 мл топленого молока.

Приготовление. Молоко слегка подогреть, добавить овсяные хлопья, мед, оливковое масло и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица тыквенная

Требуется: 2 столовые ложки натертой на мелкой терке мякоти тыквы, 10 г гречишного меда, 100 мл воды.

Приготовление. В тыквенную массу добавить воду и нагревать на водяной бане до тех пор, пока масса не приобретет нужную густоту. Затем добавить мед, хорошо перемешать и слегка остудить.

Применение. Нанести теплую массу на марлю, наложить на кожу лица, накрыть сверху махровым полотенцем и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица с топинамбуром

Требуется: 1 клубень топинамбура, 20 мл жирной сметаны.

Приготовление. Клубень топинамбура натереть на мелкой терке, добавить сметану и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица зимняя

Требуется: 2 чайные ложки семян льна, 400 мл воды.

Приготовление. Семена льна залить водой, поставить на слабый огонь и держать до полного разваривания, после чего процедить.

Применение. Нанести горячую маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой, а затем прохладной.

Маска для кожи лица банановая

Требуется: 1 банан, 1 столовая ложка толокна, 20 мл сметаны.

Приготовление. Банан очистить, мякоть размять, добавить толокно и сметану и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица морковная

Требуется: 10 г жирного творога, 10 мл сливок, 10 мл морковного сока.

Приготовление. Творог соединить со сливками, влить морковный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица на 30 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица картофельная

Требуется: 1 клубень картофеля, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 20 мл оливкового масла, 40 мл молока, 400 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки аптечной залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить. Картофель очистить, отварить, размять, добавить мед, оливковое масло, молоко и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо настоем цветков ромашки.

Маска для кожи лица с березовым соком

Требуется: 10 г цветочного меда, 20 мл жирной сметаны, 50 мл растительного масла, 100 мл березового сока.

Приготовление. Мед соединить со сметаной, добавить березовый сок и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Протереть чистую кожу лица мягкой тканью, смоченной в растительном масле, затем нанести маску, оставить ее на 20 минут, а после этого ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица грейпфрутовая

Требуется: 1 грейпфрут, 1 желток, 30 мл сметаны.

Приготовление. Из грейпфрута выжать сок и протереть им лицо и шею, а мякоть соединить с желтком и сметаной и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и шеи, оставить на 20 минут и ополоснуть после этого лицо теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Уход за смешанной кожей лица предусматривает дифференцированный подход. Это значит, что участки жирной, сухой или нормальной кожи обрабатываются разными средствами, предназначенными для того или иного типа кожи.

Маска для кожи лица томатная

Требуется: 1 помидор, 1 чайная ложка крахмала, 20 мл растительного масла.

Приготовление. Помидор помыть, удалить кожицу, мякоть измельчить, соединить с крахмалом, добавить растительное масло и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица капустная

Требуется: 1 столовая ложка измельченных овсяных хлопьев, 1 белок, 3 листа свежей белокочанной капусты, 10 мл сметаны.

Приготовление. Капусту промыть, измельчить, тщательно растереть, добавить взбитый белок, овсяные хлопья, сметану и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо прохладной водой.

Средства для улучшения цвета лица

Лосьон для кожи лица лимонный

Требуется: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы мяты перечной, 2 столовые ложки плодов рябины, 2 столовые ложки цедры лимона, 30 г глицерина, 20 мл водки, 200 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье залить кипящей водой, поставить на водяную баню, кипятить 20 минут и настаивать в течение 10 часов, после чего процедить, добавить глицерин, водку и хорошо перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Использование парафиновых масок лучше отложить на другое время: в бане кожа под воздействием горячего воздуха уже имеет повышенную температуру.

Лосьон для кожи лица клубничный

Требуется: 100 г клубники, 5 капель спирта, сода на кончике ножа, 200 мл молока.

Приготовление. Клубнику промыть, размять, выжать сок, добавить соду, спирт, теплое молоко и перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на чистую кожу лица, оставить на 10 минут и ополоснуть теплой водой.

Хранить в прохладном месте не более 1 недели.

Лосьон для кожи лица виноградный

Требуется: 40 г меда, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка соли, 200 мл водки, 400 мл виноградного сока.

Приготовление. Виноградный сок соединить с горчичным медом, сахаром и солью в стеклянной посуде, перемешивать до полного растворения, после чего процедить, влить водку и снова перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

Хранить в прохладном месте не более 2 недель.

Маска для кожи лица с шиповником

Требуется: 1 столовая ложка плодов шиповника коричневого, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 200 мл воды.

Приготовление. Листья мяты, траву чистотела и плоды шиповника смешать, измельчить, залить кипятком и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить.

Применение. Нанести теплую растительную кашу на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, а затем ополоснуть лицо приготовленным настоем.

Маска для кожи лица картофельная

Требуется: 2 клубня картофеля, 100 г пшеничных отрубей, 100 мл молока.

Приготовление. Картофель помыть, очистить, отварить, размять, добавить 50 мл теплого молока и остудить. Оставшимся молоком залить отруби и перемешивать до однородной массы. Полученные компоненты соединить.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица яблочно-медовая

Требуется: 1 яблоко, 1 столовая ложка цветочного меда, 1 желток, 1 столовая ложка овсяной муки, 10 мл оливкового масла.

Приготовление. Яблоко запечь в духовке, удалить сердцевину, а мякоть хорошо размять. Затем добавить взбитый желток, мед, оливковое масло, овсяную муку и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица на 25 минут, после чего ополоснуть лицо водой.

Маска для кожи лица миндальная

Требуется: 1 столовая ложка миндальных отрубей, 2 столовые ложки пшеничных зерен, 10 мл подсолнечного масла, 20 мл крепкой чайной заварки.

Приготовление. Пшеничные зерна измельчить до порошкообразного состояния, добавить подсолнечное масло, заварку, миндальные отруби и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Средства для увядающей кожи лица

Крем для кожи лица с лимонным соком

Требуется: 4 капли буры, 1 желток, 5 мл лимонного сока, 20 мл подсолнечного масла.

Приготовление. Желток хорошо взбить, добавить остальные компоненты и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученный крем на чистую кожу лица ватным тампоном и оставить на 15 минут, а затем удалить излишки ватным диском или мягкой салфеткой.

Крем для кожи лица ланолиновый

Требуется: 50 г вазелина, 100 г ланолина, 10 мл розового масла, 20 мл камфарного масла, 40 мл розовой воды, 100 мл подсолнечного масла.

Приготовление. Ланолин и подсолнечное масло соединить, влить в подогретую розовую воду, добавить розовое и камфарное масла, вазелин и перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на кожу лица и не смывать.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Уход за кожей лица включает в себя 4 этапа – очищение, питание, тонизирование и защиту. Необходимо проводить их последовательно.

Лосьон для кожи лица с розовыми лепестками

Требуется: 1 столовая ложка лепестков розы, 10 мл розового масла, 30 мл экстракта элеутерококка, 200 мл воды.

Приготовление. Лепестки розы измельчить, залить теплой водой, взбить с помощью миксера, добавить розовое масло, экстракт элеутерококка и тщательно перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

Маска для кожи лица с апельсиновым соком

Требуется: 50 г овсяной муки, 30 г липового меда, 10 мл подсолнечного масла, 50 мл апельсинового сока.

Приготовление. Овсяную муку смешать с подсолнечным маслом, а мед соединить с апельсиновым соком.

Применение. Сначала втереть в чистую кожу лица масляную смесь легкими массажными движениями и оставить на 5 минут, после этого нанести медовую смесь на 15 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица питательная

Требуется: 20 г жирного творога, 0,5 чайной ложки соли, 10 мл сливок, 10 мл оливкового масла.

Приготовление. Творог хорошо растереть со сливками, добавить соль и оливковое масло и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 10 минут, а затем ополоснуть теплой водой.

Маска для кожи лица с гранатовым соком

Требуется: 20 мл гранатового сока, 20 мл сметаны.

Приготовление. Гранатовый сок соединить со сметаной и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

Маска для кожи лица с рябиновым соком

Требуется: 10 г цветочного меда, 1 желток, 10 мл подсолнечного масла, 20 мл рябинового сока.

Приготовление. Желток тщательно растереть с медом и подсолнечным маслом, добавить рябиновый сок и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 30 минут и ополоснуть лицо прохладной водой.

Средства для устранения морщин

Лосьон для кожи лица разглаживающий

Требуется: 3 столовые ложки травы пустырника пятилопастного, 100 мл оливкового масла.

Приготовление. Растительное сырье измельчить, залить оливковым маслом и подогревать на водяной бане в течение 10 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Полученное средство нанести на кожу лица и не смывать.

Маска для кожи лица дрожжевая

Требуется: 1 чайная ложка травы пустырника пятилопастного, 3 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 10 г дрожжей, 30 мл подсолнечного масла, 100 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить, залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Измельченные дрожжи растереть с 40 мл полученного настоя, добавить подсолнечное масло и перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут и ополоснуть после этого лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица с фасолью

Требуется: 50 г фасоли, 5 мл лимонного сока, 20 мл оливкового масла, 400 мл воды.

Приготовление. Фасоль замочить на 6 часов в холодной воде, затем отварить и размять. Добавить в полученное пюре оливковое масло, лимонный сок и хорошо перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица с глиной

Требуется: 1 столовая ложка белой глины, 2 чайные ложки крахмала, 1 желток, 10 мл жирной сметаны, 10 мл подсолнечного масла, 20 мл морковного сока.

Приготовление. Глину развести морковным соком, добавить сметану и крахмал. Желток взбить, соединить с подсолнечным маслом,

добавить в приготовленную массу и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица на 15 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не пользуйтесь жесткими полотенцами, лицо не вытирайте, а промокайте, крем наносите на влажную кожу.

Маска для кожи лица ягодная

Требуется: 100 г черной смородины (клюквы, голубики, малины, брусники, жимолости).

Приготовление. Ягоды промыть и хорошо размять.

Применение. Мякоть и выделившийся сок нанести на чистую кожу лица и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица с авокадо

Требуется: 1 авокадо, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки миндальных отрубей, 200 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки залить кипящей водой и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить. Авокадо тщательно размять, 1 столовую ложку полученной массы соединить с миндальными отрубями, добавить 1 столовую ложку настоя ромашки и хорошо перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу лица, оставить на 15 минут и ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица с маслом чайного дерева

Требуется: 4 капли масла чайного дерева, 20 г белой глины, 10 мл огуречного сока, 60 мл жирных сливок.

Приготовление. Огуречный сок соединить с маслом чайного дерева, добавить сливки и белую глину и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица и оставить на 15 минут, после чего удалить излишки салфеткой, смоченной в прохладной воде.

Маска для кожи лица желтковая

Требуется: 1 желток, 20 г цветочного меда.

Приготовление. Желток тщательно растереть с медом до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица на 15 минут, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска для кожи лица морковная

Требуется: 3 небольшие моркови, 1 желток, 1 столовая ложка картофельной муки.

Приготовление. Морковь очистить, помыть и натереть на мелкой терке. Добавить желток и муку и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на чистую кожу лица, оставить на 20 минут и ополоснуть лицо теплой водой.

Гимнастические упражнения

Основная проблема, с которой приходится сталкиваться всем без исключения женщинам, – это шея. Состояние кожи в этой области не удовлетворяет нас в любом возрасте. Кожа здесь, как правило, очень тонкая и сухая, вследствие этого неминуемое возрастное ослабление мышечных волокон вызывает отвисание подкожного жирового слоя и появление в результате этого второго подбородка.

В бане после проведения необходимых процедур по уходу за кожей лица можно выполнить комплекс гимнастических упражнений для устранения этого нежелательного проявления.

Упражнение 1

Медленно приподнять подбородок, напрягая мышцы шеи и запрокидывая голову назад. Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение 2

Выпрямить голову и высунуть язык, пытаясь достать им до кончика носа.

Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение 3

Встать прямо, положить правую кисть на левую тыльной стороной под подбородок. Надавить на него, препятствуя запрокидыванию головы назад и удерживая ее в статическом состоянии. Сохранять напряжение, считая до 5, после чего расслабить мышцы и опустить голову на грудь.

Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение 4

Соединить пальцы рук в замок на затылке. Надавить руками на затылок, не меняя при этом положение головы. Сохранять напряжение, считая до 7, после чего расслабить мышцы шеи и опустить плечи.

Повторить упражнение 5 раз.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

После посещения парной и отдыха в течение 30 минут можно проводить массажные процедуры. Но массаж в парной для женщин не рекомендуется.

Упражнение 5

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища, ноги соединить. Поднять голову, напрягая мышцы шеи, после чего вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 20 раз.

Упражнение 6

Выполнить круговые движения головой, стараясь отвести шею как можно дальше вперед, назад и к плечам. Повторить упражнение 10 раз.

Легкий массаж лица и шеи

Легким он называется из-за того, что массажные движения проводятся кончиками пальцев, а из всех известных приемов используется похлопывание. Кроме того, он занимает совсем немного времени.

Сначала необходимо нанести на лицо и шею питательный крем и провести похлопывание подушечками пальцев в течение 10–15 минут.

Похлопывание щек

Сжать губы, имитируя долгий звук «о», провести похлопывающие движения 3 пальцами (указательным, средним и безымянным) от уголков рта к вискам.

Похлопывание лица

Сомкнуть губы, провести похлопывающие движения кончиками пальцев от середины подбородка к вискам, затем от центра лба круговыми движениями к вискам.

Похлопывание шеи

Держа голову прямо, провести похлопывающие движения по передней поверхности шеи от ключиц до подбородка.

Уход за телом в бане

В бане мыться – заново родиться.

Непосвященному человеку, далекому от русской банной культуры, невозможно объяснить словами, что происходит в бане и какими удивительными ощущениями наполняется при проведении этой процедуры тело. Именно поэтому наши соотечественники, в большинстве своем щедрые люди, стремятся подарить незнакомому человеку (тем более иностранцу) непередаваемые чувства, неизбежно возникающие у любого, впервые попавшего в парную, и непременно приглашают его принять участие в этом действе.

Необыкновенная легкость всего тела, поразительное ощущение чистоты, глубокое дыхание, длительная память тела о банных ароматах

– все это становится причиной для нового посещения бани. И в данном случае совершенно неважно, идет человек в русскую баню с влажным паром или в сауну, где воздух сравнительно сухой. И тот и другой виды бани вызывают ощущение второго рождения человека. Если к этому добавить общение с друзьями и родственниками, становится понятным, почему люди систематически проводят там время.

Баннный жар – это самое непревзойденное гигиеническое средство. Он самым тщательным образом прочищает все кожные поры, раскрывает засоренные сальные железы, буквально удаляет всю грязь и при этом чрезвычайно мягко освобождает верхний слой кожи от ороговевших частичек, на котором скапливаются отмершие клетки. Это способствует тому, что им на смену вверх продвигаются более новые, растущие клетки, что, естественно, приводит к увеличению скорости проходящих в организме обменных процессов и является причиной поддержания организма в тонусе, а также устранения признаков старения.

С этим фактом невозможно спорить, потому что так в действительности и происходит. Даже медицина утверждает, что после русской бани кожа возвращает свои изначальные функциональные способности, нормализуя водно-липидный баланс.

Прочищенные кожные поры, ускоренное продвижение кровотока ко всем органам и интенсивное снабжение легких кислородом вызывают то самое легкое банное дыхание. Точное соблюдение правил пользования парной и грамотное чередование банных процедур позволяют сбросить немало лишних килограммов без приема таблеток и специальных чаев.

А с помощью банных веников, которые существует на Руси с тех пор, как появился наш народ, можно провести такой массаж, который и запомнится надолго, и встряхнет все тело.

Средства очищающие

Пилинг для тела с косточками

Требуется: 10 ядер абрикоса, 2 желтка, 20 г цветочного меда, 2 столовые ложки цветков апельсина, 200 мл воды.

Приготовление. Желтки тщательно взбить с медом и добавить тщательно измельченные ядра абрикоса. Цветки апельсина залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. 2 столовые ложки готового настоя соединить со взбитой массой и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную массу на тело, помассировать в течение 2 минут и оставить на 20 минут, после чего потереть кожу мочалкой и смыть остатки средства.

Пилинг для тела с морской солью

Требуется: 1 столовая ложка морской соли, 20 г дрожжей, 20 мл лимонного сока.

Приготовление. Дрожжи соединит с лимонным соком, поставить на водяную баню и нагревать на слабом огне в течение 3 минут, после чего добавить морскую соль и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученную массу на тело ватным тампоном круговыми движениями и оставить на 10 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не рекомендуется мыться перед заходом в парную, поскольку жир, который в этом случае удалится вместе с мылом, защищает кожу от пересыхания.

Пилинг для тела с морской капустой

Требуется: 1 столовая ложка сушеной морской капусты, 2 столовые ложки морской соли, 50 г сухого молока.

Приготовление. Морскую капусту и молоко соединить, добавить морскую соль и тщательно перемешать.

Применение. Переложить полученное средство в марлевый мешочек и очищать кожу тела массирующими движениями в течение 15 минут, используя его в качестве мочалки, после чего ополоснуть тело сначала теплой водой, а затем прохладной.

Пилинг для тела с укропом

Требуется: 1 столовая ложка сушеного укропа, 1 столовая ложка морской соли, 20 мл оливкового масла, 40 мл отвара льняного семени, 200 г консервированной морской капусты.

Приготовление. Морскую капусту пропустить через мясорубку, добавить укроп, оливковое масло, отвар льняного семени, морскую соль и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на тело и растирать в течение 15 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Пилинг для тела с бананом

Требуется: 0,5 банана, 1 чайная ложка морской соли, 50 г вареного филе морской рыбы.

Приготовление. Банан очистить, мякоть размять и тщательно перемешать с измельченным филе и морской солью.

Применение. Нанести готовое средство на тело круговыми движениями и массировать в течение 7 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Пилинг для тела с глиной

Требуется: 1 чайная ложка квасцов, 2 чайные ложки порошка борной кислоты, 2 столовые ложки талька, 2 столовые ложки морской соли, 3 столовые ложки белой глины, 4 столовые ложки углекислой магнезии, 100 мл сока консервированной морской капусты, 30 мл воды.

Приготовление. Указанные выше компоненты перемешать, добавить воды до образования массы средней густоты.

Применение. Нанести полученное средство на тело и растирать в течение 10 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Пилинг для тела с икрой

Требуется: 2 чайные ложки морской соли, 1 белок, 50 г рыбьей икры, 50 мл молока, 0,5 чайной ложки соли.

Приготовление. Икру варить в молоке с солью до тех пор, пока она не станет твердой, затем хорошо размять, добавить белок и морскую соль и тщательно перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на тело и массировать в течение 10 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Пилинг для тела с репейным маслом

Требуется: 1 чайная ложка морской соли, 20 г панцирей крабов, 50 г морской капусты, 3 капли лимонного сока, 3 капли репейного масла.

Приготовление. Панцири измельчить в муку, соединить с измельченной морской капустой, перетереть с солью, добавить лимонный сок, репейное масло и перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на тело ватным тампоном и массировать круговыми движениями в течение 10 минут, после чего ополоснуть тело сначала теплой водой, а затем прохладной.

Пилинг для тела омолаживающий

Требуется: 500 г морской соли, 100 мл оливкового масла, 200 мл воды.

Приготовление. В теплую воду всыпать морскую соль и перемешивать до полного ее растворения.

Применение. Смазать тело оливковым маслом, легкими движениями нанести на тело приготовленный состав и массировать в течение 10 минут, затем оставить на 10 минут, а потом ополоснуть тело теплой водой и не вытираться.

Скраб для тела ягодный

Требуется: 5 абрикосов, 150 г сушеных ягод черемухи, 1 белок, 20 мл лимонного сока, 30 мл оливкового масла.

Приготовление. Ягоды промыть и вместе с косточками измельчить с помощью кофемолки до порошкообразного состояния. 3 столовые ложки полученного порошка залить оливковым маслом, поставить на водяную баню и нагревать на слабом огне в течение 10 минут.

После чего остудить, добавить взбитый белок, размятые абрикосы, лимонный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовое средство на чистую кожу тела, смоченным водой ватным тампоном протирать кожу круговыми движениями в течение 5 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Физиологи утверждают, что утомление, скапливающееся у человека к концу рабочей недели, снимается в бане в результате выведения молочной кислоты из организма вместе с потом.

Средство для тела с медом

Требуется: 10 г цветочного меда, 10 мл яблочного сока, 10 мл рыбьего жира, 1 желток.

Приготовление. Желток растереть с рыбьим жиром, добавить мед, яблочный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на тело массажными движениями, оставить на 10 минут и ополоснуть тело теплой водой.

Тоник для тела огуречный

Требуется: 1 огурец, 20 г цветочного меда, 200 мл воды.

Приготовление. Огурец помыть и, не очищая от кожицы, натереть на мелкой терке, затем залить кипящей водой и настаивать в течение 2,5 часа, после чего охладить и процедить. Добавить цветочный мед, хорошо перемешать и перелить в бутылку из темного стекла.

Применение. Нанести готовое средство на чистое тело ватным тампоном, оставить на 30 минут, а затем ополоснуть тело прохладной водой.

Маска для тела с белой глиной

Требуется: 2 столовые ложки белой глины, 5 столовых ложки листьев мать-и-мачехи, 5 столовых ложки цветков ромашки аптечной, 400 мл молока.

Приготовление. Белую глину соединить с листьями мать-и-мачехи и цветками ромашки, залить горячим молоком, хорошо перемешать и остудить.

Применение. Нанести полученное средство на тело и оставить до полного высыхания, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела молочная

Требуется: 1 чайная ложка цветков календулы лекарственной, 1 чайная ложка липового цвета, 1 чайная ложка травы душицы обыкновенной, 1 чайная ложка травы зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 100 мл молока.

Приготовление. Растительное сырье хорошо измельчить, тщательно перемешать, залить горячим молоком и настаивать в течение 20 минут, после чего жидкость слить, а траву отжать и переложить в отдельную посуду.

Применение. Нанести полученный настой ватным тампоном на тело втирающими движениями, затем нанести травяную смесь, оставить на 10 минут и потом ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела витаминная

Требуется: 150 г ягод боярышника кроваво-красного, 60 г цветочного меда.

Приготовление. Ягоды боярышника промыть, хорошо измельчить в ступке, добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на тело и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Средства питательные

Крем для кожи с медом

Требуется: 1 чайная ложка цветков календулы лекарственной, 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветочного меда, 50 г гусиного жира, 10 мл касторового масла, 200 мл воды.

Приготовление. Цветки календулы и ромашки смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Мед растопить на водяной бане и влить 3 столовые ложки полученного настоя. Гусиный жир смешать с касторовым маслом, добавить настой, тщательно перемешать, взбить и переложить в стеклянную посуду.

Применение. Нанести готовый крем на чистую кожу и не смывать.

Крем для тела абрикосовый

Требуется: 5 крупных абрикосов, 100 г жирного творога, 25 мл оливкового масла.

Приготовление. Абрикосы помыть, очистить, удалить косточку, а мякоть хорошо размять, затем добавить творог, оливковое масло и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на чистую кожу и не смывать.

Готовый крем следует хранить в холодильнике.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Все процедуры по уходу за телом рекомендуется проводить в конце банных процедур и обязательно после посещения парной.

Маска для тела смородиновая

Требуется: 150 г свежих ягод черной смородины, 30 мл кефира.

Приготовление. Ягоды промыть, размять и выжать сок через марлю. Оставшуюся ягодную массу соединить с кефиром и тщательно перемешать.

Применение. Смазать кожу тела черносмородиновым соком, через 5 минут протереть тело влажным полотенцем, затем нанести готовую маску, оставить на 15–20 минут и ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела облепиховая

Требуется: 100 г ягод облепихи.

Приготовление. Ягоды хорошо промыть и размять до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на тело, оставить на 20 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела творожная

Требуется: 100 г жирного творога, 100 г ягод красной смородины.

Приготовление. Ягоды промыть, хорошо размять, добавить творог и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на тело, оставить на 15 минут и ополоснуть тело прохладной водой.

Маска для тела малиновая

Требуется: 150 г ягод малины, 100 г жирного творога.

Приготовление. Ягоды промыть и тщательно размять, затем добавить творог и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на тело на 15 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела картофельная

Требуется: 2 клубня картофеля, 100 г цветочного меда, 3 столовые ложки льняного семени.

Приготовление. Картофель очистить, помыть, натереть на терке, соединить с льняным семенем и медом, поставить на слабый огонь и варить, постоянно помешивая, до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученное средство на тело, оставить на 20 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела медово-сметанная

Требуется: 20 г меда, 50 мл сметаны, 2 желтка, 50 мл сока чистотела большого.

Приготовление. Желтки соединить со сметаной, растопленным медом, соком чистотела большого и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученное средство на тело и оставить на 25 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела витаминизированная

Требуется: 4 дольки апельсина, 5 ягод клубники, 5 ягод винограда, 20 мл сока чистотела большого.

Приготовление. Ягоды и дольки апельсина хорошо размять, добавить сок чистотела большого и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на тело, оставить на 30 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела миндальная

Требуется: 300 г миндаля, 20 мл сока чистотела большого, 20 мл лимонного сока, 200 мл воды.

Приготовление. Миндаль залить кипящей водой и оставить на 5 минут, после чего процедить, тщательно измельчить, влить соки и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученную маску на тело, оставить на 20 минут и ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела огуречная

Требуется: 2 огурца, 20 мл сока чистотела, 60 мл молока.

Приготовление. Огурцы помыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок через марлю, добавить молоко, сок чистотела и хорошо перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на тело на 15 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Применяя различные средства по уходу за телом, не забудьте исключить из рецептов средства, которые могут вызвать у вас аллергию.

Маска для тела дынная

Требуется: 60 г мякоти дыни, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 40 мл молока.

Приготовление. Мякоть дыни отварить, хорошо размять, добавить измельченную траву зверобоя, молоко и перемешивать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на тело, оставить на 30 минут, а затем ополоснуть тело прохладной водой.

Средства смягчающие

Крем для тела с воском

Требуется: 30 г пчелиного воска, 80 г барсучьего сала, 100 мл розовой воды.

Приготовление. Барсучье сало растопить на водяной бане, влить розовую воду, добавить пчелиный воск и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученный крем тонким слоем на кожу после бани.

Крем для тела грушевый

Требуется: 100 г мякоти груш, 2 желтка, 100 мл сливок, 100 мл оливкового масла.

Приготовление. Мякоть груш хорошо размять, залить горячим оливковым маслом и настаивать в течение 2 дней. Затем добавить взбитые с желтками сливки и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на кожу тонким слоем после бани, оставить на некоторое время, а излишки затем удалить хлопчатобумажной салфеткой.

Крем для тела молочный

Требуется: 250 г мякоти тыквы, 10 мл оливкового масла, 50 мл молока.

Приготовление. Тыкву нарезать кусочками, отварить и хорошо размять. Затем добавить молоко, поставить на слабый огонь и варить до образования густой массы, затем снять с плиты, добавить оливковое масло, остудить, переложить в банку и закрыть крышкой.

Применение. Нанести полученное средство на кожу тонким слоем после бани, а излишки удалить хлопчатобумажной салфеткой.

Готовый крем следует хранить в холодильнике.

Маска для тела томатная

Требуется: 150 г овсяной муки, 30 мл томатного сока, 150 мл молока.

Приготовление. Овсяную муку развести молоком, добавить томатный сок и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Маска для тела с калиной

Требуется: 1 столовая ложка крахмала, 40 г меда, 150 г ягод калины, 400 мл воды.

Приготовление. Ягоды хорошо промыть, залить горячей водой, поставить на водяную баню и кипятить 10 минут. После этого снять с огня и настаивать в течение 10 минут, затем процедить, добавить мед, крахмал и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу, оставить на 10 минут и ополоснуть тело теплой водой.

Средства для устранения целлюлита

Мазь антицеллюлитная с арахисовым маслом

Требуется: 2 капли масла кипариса, 3 капли масла можжевельника, 3 капли масла пачули, 4 капли масла розмарина, 40 мл арахисового масла.

Приготовление. В арахисовое масло добавить эфирные масла и тщательно взболтать.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные участки, втирать в течение 10 минут и не смывать.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Одной из причин образования целлюлита является особое строение жировых клеток. У женщин они имеют шарообразную форму и заметны визуально, а у мужчин – плоскую, поэтому более ровно лежат под кожей.

Маска антицеллюлитная с соками

Требуется: 10 мл яблочного сока, 10 мл морковного сока, 10 мл лимонного сока, 50 г цветочного меда, 50 г крахмала.

Приготовление. Крахмал соединить с медом, добавить соки и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные зоны, втирая в кожу массажными движениями, оставить на 20 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Маска антицеллюлитная для тела с цветочным медом

Требуется: 80 г густого цветочного меда, мякоть 1 огурца, 10 мл сока алоэ, 10 мл концентрированного лимонного сока, 2 капли эфирного масла эвкалипта.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить и подогреть на слабом огне, постоянно помешивая.

Применение. Нанести полученную маску на проблемные участки перед посещением сауны, а затем ополоснуть тело прохладной водой.

Маска антицеллюлитная грязевая

Требуется: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 100 г порошка лечебной грязи, 200 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки залить кипящей водой и кипятить на слабом огне в течение 3 минут, затем слегка остудить, процедить и развести водой так, чтобы получилась масса жидкой консистенции.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные участки кожи тонким слоем с помощью кисточки и оставить на 30 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Масло для антицеллюлитного массажа

Требуется: 5 капель масла лаванды, 5 мл свежееотжатого сока крапивы двудомной, 10 мл лимонного сока, 150 мл оливкового масла.

Приготовление. В оливковое масло добавить соки и масло лаванды и тщательно перемешать.

Применение. Нанести необходимое количество полученного средство на тело во время массажа, после чего состав не смывать, обернуться теплым махровым полотенцем.

Средство антицеллюлитное с кефиром

Требуется: 3 капли масла лимона, 3 капли масла розмарина, 6 капель масла лесного ореха, 500 мл кефира.

Приготовление. Эфирные масла добавить в кефир и тщательно перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на проблемные участки, оставить на 10 минут, а затем ополоснуть тело теплой водой.

Средство антицеллюлитное с медом

Требуется: 2 капли масла ромашки, 2 капли масла душицы, 4 капли масла кипариса, 4 капли масла грейпфрута, 60 г цветочного меда.

Приготовление. В мед добавить эфирные масла в следующей последовательности: масло кипариса, масло душицы, масло грейпфрута, масло ромашки. Затем перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные участки и оставить на 5 минут, после чего ополоснуть тело прохладной водой.

Настой антицеллюлитный с соком черной смородины

Требуется: 1 столовая ложка цветков календулы лекарственной, 0,5 чайной ложки этилового спирта, 30 мл черносмородинового сока, 150 мл ментолового масла, 200 мл воды.

Приготовление. Ментоловое масло соединить с черносмородиновым соком, залить полученной смесью цветки и настаивать в течение 2 дней в темном прохладном месте, после чего процедить.

Применение. Ткань смочить в готовой настойке, наложить на проблемный участок, накрыть полиэтиленовой пленкой, а затем тканью, пропитанной водным раствором этилового спирта. Оставить на 3 часа, после чего протереть тело влажным полотенцем.

Обертывание антицеллюлитное с кофе

Требуется: 4 капли любого эфирного масла, 100 г молотого кофе, 200 мл воды.

Приготовление. Молотый кофе залить кипящей водой, перемешать до кашицеобразного состояния, добавить эфирное масло и снова перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные участки, обернуть полиэтиленовой пленкой, а затем махровым полотенцем и оставить на 20 минут, после чего ополоснуть тело теплой водой.

Массаж веником

Сейчас уже невозможно точно установить, какому народу мы обязаны удовольствием от своеобразной процедуры, проводящейся в парной с использованием веника. Видимо, это все-таки изобретение славянского народа, потому что подобная «экзекуция», наводящая ужас на иностранцев, только у славян может вызвать неопиcуемый восторг.

Оригинальный русский массаж способствует активному кровообращению в коже и подкожных слоях. Кроме того, он эффективен при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, устраняет нервные расстройства, улучшает настроение и надолго оставляет у человека ощущение легкого тела и чистого «банного» дыхания, идущего изнутри, а также препятствует преждевременному старению.

Приемы массажа веником

Наблюдая за движениями человека, совершающего манипуляции с веником в парной, можно удивляться, восхищаться и завидовать. Но все великое и сложное довольно просто! Мудрость, заключенная в этих словах, наталкивает на необходимость провести анализ этого процесса, а не брать его в синтезе. Разделите непрерывные движения парильщика на отдельные фрагменты, тогда все окажется простым и доступным любому человеку.

Основные приемы этого массажа в различных культурах сохраняются, но в отдельных районах России к ним добавляются определенные специфические черты, проявляющиеся в чередовании

приемов, использовании ароматических масел и добавлении каких-то других сопутствующих процедур (массаж тела, обливание, применение массажеров и др.). Массаж веником предусматривает проведение приемов, перечисленных ниже. Следует учитывать, что он проводится во время второго захода в парную.

Веерообразное нагнетание

Горячий воздух нагнетается вениками от стоп по направлению к голове, которую необходимо защитить шапкой. Затем постепенно и плавно они снова перемещаются к стопам. Движения проводятся непрерывно. После первых 3 этапов процедуры скорость движения веников над телом можно несколько увеличить.

Жаркая волна

Проводится потряхивание вениками таким образом, чтобы их листва безостановочно шевелилась. При этом веник слегка касается кожи листвой. Веники перемещаются от стоп по направлению к плечам и снова возвращаются к стопам. Контакт с кожей должен быть незначительным, а движения – непрерывными.

Ароматное поглаживание

Горячим веником неторопливо проводят по всему телу от стоп до плеч. Веник пропитывается потом, собирает его с поверхности тела и становится крепче, а тело интенсивно впитывает целебные вещества листвы.

Эту процедуру банщики называют «ровнять жар», так как тепло при этом равномерно распределяется по телу, которое одновременно получает ласковое нервное раздражение многочисленными листочками.

Веничный компресс

После первых двух приемов и похлестывания проводится прижимание веников к определенному участку тела. Прижимается

обычно тыльная, верхняя поверхность веника, которая не касается кожи. Воздействие производится на поясницу, живот, грудную клетку, ягодицы, стопы и икры, только не на область сердца. Компресс используется при смене приемов и в завершении всей процедуры.

Веничная хлопушка

Проводится каскад ударов вениками по поверхности тела с размаху. При этом к коже прикладывают сразу всю плоскость веника, а не только листву. Опытные парильщики называют этот прием «вбивание в тело», а по звуку он похож на хлопок. Если воздействие производится 2 вениками, эта процедура приобретает нарастающий шум приближающегося поезда.

Веничный бич

Веники поднимаются высоко вверх, чтобы захватить самый горячий воздух, а затем с оттяжкой опускаются на те участки тела, где расположены плотные мышечные ткани (по бокам от позвоночника, ягодицам, бедрам и плечам).

Веничное растирание

Этот прием завершает процедуру. Предварительно разогретые веники прижимаются к телу обеими руками и продвигаются вдоль толстых мышц.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Категорически запрещается касаться веником лица, шеи, области сердца, подколенных ямок и сгибов локтей, а также молочных желез женщин и гениталий мужчин.

Самомассаж

Желательно, чтобы массаж проводил опытный парильщик: как правило, это удовольствие не из дешевых, зато не отличается дилетантством. Один раз в 1–2 месяца можно позволить себе такое удовольствие, а в промежутках прибегнуть к помощи друзей или самомассажу.

При заходе в парилку надо обязательно надеть шапку и рукавицы. А на полки следует положить коврик или простыню. В парной сначала следует посидеть на нижней полке или ступеньке, чтобы хорошо разогреться. Степень этого определяется следующим образом: тело считается хорошо распаренным в тот момент, когда с носа стечет седьмая капля пота (отсюда и известная поговорка). Сразу после этого можно приступать к массажу вениками.

Необходимо следить за температурой в парной: она не должна превышать 80 °С. При отсутствии в парной термометра надо выпрямиться, поднять вверх руку и помахать ею: если ее жжет, массаж вениками следует отменить.

Париться надо только лежа на спине, на верхней полке. Ноги направить к каменке, а голову – в ту сторону, где легче воздух. Кроме того, ноги можно слегка приподнять, уперев в стенку, или подложить что-нибудь под них. В этом положении нужно полежать 2 минуты.

После разогрева, не делая резких движений, следует расположить ноги таким образом, чтобы можно было достать их веником. Обработать в первую очередь стопы, икры, колени (до 10 раз), затем прижать веник поочередно к стопам.

После этого провести похлопывание по обеим стопам и снова прижать к ним веник. Таким же образом обработать икры, бедра, голени и сделать перерыв.

Затем теми же приемами прогреть спину, бока, плечи и живот. После этого выйти из парной, встать под теплый душ, поплавать в бассейне и отдохнуть некоторое время, попивая, например, чай.

Париться следует не более 10 минут, а число заходов должно быть не больше 5. Следует помнить, что все движения веником следует проводить легко и плавно.

В перерывах между заходами нужно отдыхать в прохладном помещении, набрасывая на себя простыню или махровый халат.

Париться вениками можно 2–3 раза, но не больше.

Заканчивать процедуру следует растиранием.левой рукой надо держать веник за ручку, а правой последовательно втирать листву в спину, поясницу, таз, ноги и живот. Ноги следует растирать вдоль, а живот – произвольно. Рекомендуется также круговое растирание.

Кроме того, можно менять положение тела при массаже, поворачиваясь и похлестывая сначала один бок, а затем другой.

Дышать в парилке и после выхода из бани следует только через нос. При проблемах с органами дыхания в парной надо дышать ртом, но вдох делать неглубоким, так как при этом можно обжечь горячим воздухом верхние дыхательные пути.

Худеем правильно

Не только женщины пристально и постоянно следят за пропорциями своего тела. Стремление иметь идеальную фигуру или сохранить имеющиеся параметры свойственно и мужчинам, особенно в настоящее время. В бане действительно можно потерять от 2 до 4 кг лишнего веса. И это происходит в течение 1 посещения, но только в том случае, если банная процедура используется не для отдыха и расслабления тела, а целенаправленно. Поставьте перед собой четкую задачу – похудеть – и старайтесь соблюдать необходимые требования.

Потеря лишних килограммов в бане осуществляется в процессе активного потоотделения, в результате которого жидкость или влага выводится сначала из клеток внешней поверхности тела, а затем из жировых запасов организма вследствие расщепления жировых клеток под воздействием тепла. Необходимо постоянно помнить, что этот процесс сопровождается стремлением организма срочно восстановить утраченный жировой запас, то есть вернуть прежний вес. Ваша задача – препятствовать ему в этом. Существует несколько способов, которые помогут сохранить полученный эффект.

1. До посещения бани не следует употреблять соленую пищу, поскольку соль удерживает воду в организме. В бане лучше отказаться от пива с раками или соленой (копченой) рыбой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Никаких бутылочек с газированной водой и другими промышленными напитками в бане употреблять нельзя (в них обязательно содержатся сахар и ароматизаторы). Они влияют на обмен веществ в организме, что и приводит к появлению избыточного веса.

2. Интенсивное потоотделение, особенно после парной, вызывает ненасытную жажду. Пить хочется всегда, а чем больше пьешь, тем

сильнее мучает жажда. Чтобы похудеть, пить в бане нельзя вообще. В крайнем случае, можно прополоскать рот водой, но не проглатывать. Рекомендуются также кислые напитки: сок, прохладный чай, компот или разбавленный сок. Пожалуй, это самое сложное и трудное для выполнения требование. Чтобы следовать ему, нужно быть волевым человеком.

3. Конечно, большая часть влаги теряется в парной. После выхода из парилки необходимо ограничить контакт тела с водой. Ни в коем случае не следует менять паровую процедуру на водную, то есть плавать в бассейне. Через открытые поры кожи организм может пополнить утраченный водный баланс в объеме 10 мл, и тогда ваши усилия пропадут даром. Кроме того, вода в бассейне более прохладная, поэтому она способствует приостановке потоотделения, а это не в ваших интересах.

4. Для усиления потоотделения не нужно принимать никаких медикаментозных средств, так как в условиях высокой температуры и повышенной влажности нагрузка на почки и так чрезмерна. Не следует налегать и на арбузы: они понижают температуру тела и потоотделение.

Методика банной процедуры для похудения

1. Постоять в течение 1 минуты под прохладным душем, затем 3 минуты – под горячим.

2. Войти в парилку, полежать на среднем полке в течение 5 минут, периодически переворачиваясь, ноги держать выше головы. Веник пока использовать не следует.

3. Выйти из парилки, ополоснуться под душем теплой водой, надеть халат или завернуться в простыню, выйти в раздевалку или мыльное отделение и отдыхать в течение 5 минут.

4. Принять горячую ванну с водой температурой 39 °С в течение 10 минут или просто посидеть в тазу с водой такой же температуры.

5. Вернуться в парную и постоять 2 минуты до появления признаков потоотделения, затем лечь на верхний полок и париться вениками в течение 5 минут.

6. После массажа веником встать, не делая резких движений, спуститься на нижний полок и посидеть минуты 3, удаляя пот с лица полотенцем, а с тела – вениками.

7. Выйти из парной, ополоснуться под теплым душем, накрыться простыней или надеть халат, выйти в раздевалку и отдохнуть 5 минут.

8. Вернуться в парилку, париться на верхнем полке в течение 7 минут, а затем повторить уже привычный ритуал выхода.

9. После 3-го захода сделать массаж руками или массажером. На этом этапе обычно используют различные притирания (соль, мед, горчицу), но наносить их на тело после массажа не рекомендуется, это можно делать вместо него. Вновь заходить в парную после натираний нужно только тогда, когда кожа впитает средство.

10. Обратить внимание на самочувствие. В принципе на этом можно закончить банную процедуру.

11. По возвращении домой надо полежать в тишине и покое 1–2 часа, летом можно совершить непродолжительную прогулку в парке или сквере.

12. После бани нельзя пить в течение 5 часов. Можно выпить чай без сахара (не более 200 мл) или куриный бульон (без мяса и жира).

13. Баню посещать 2 раза в неделю.

Притирания

Для регулирования процессов обмена веществ в организме и уменьшения веса рекомендуется использование притираний в сочетании с паровыми процедурами.

Притирания горчичные. Они резко усиливают кровообращение, повышают скорость кровотока, способствуют активному раскрытию пор кожи, более обильному потоотделению и снижению отечности. Для притираний используют обычную столовую горчицу (порошок), которую можно приобрести в магазинах, аптеках или приготовить самостоятельно. При наличии проблем с кожей от добавления уксуса следует отказаться. В бане порошок надо развести теплой водой в тазу до пюреобразного состояния, затем принять теплый душ, нанести горчицу равномерно по всему телу, исключая области рта, глаз и половых органов, а также ссадин и ран на коже. Через 2 минуты войти в парилку и постоять на первом или втором полке.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Горчичный порошок, растворенный в воде, подаваемой на камни, образует горчичный пар, вдыхание которого особенно эффективно в сырую осеннюю погоду.

Начинается обильное потоотделение и одновременно с этим идет поглощение кожей нанесенного состава. Обычно через некоторое время на ней не остается никаких следов от притирания. Этот феномен является еще не до конца изученным. После парной следует снова ополоснуться под теплым душем и отдохнуть.

Притирания солевые. Они комплексно воздействуют на организм, оказывая биостимулирующее и бактерицидное действие. Использовать соль нужно таким же образом, как и горчицу.

Втирать лучше поваренную соль, а не йодированную. Кроме того, наносить ее надо на слегка влажную кожу. В парной можно выбрать любое место.

Притирания медово-содовые. Такие притирания обладают разогревающим и ранозаживляющим эффектом. Использовать можно мед любой консистенции (густой, засахаренный или жидкий) в чистом виде или смесь меда и соды. В последнем случае 100 г меда надо соединить с 1 столовой ложкой соды, тщательно перемешать и нанести на все тело, кроме волосистых участков. Через 2 минуты войти в парную и находиться там до появления обильного потоотделения. Затем принять теплый душ.

Притирания целебные. Все остальные притирания используются через 5 минут после выхода из парной. Разогретая кожа с открытыми порами активно впитывает полезные вещества, содержащиеся в нанесенных составах, и способствует их проникновению в подкожный слой и кровь. Такие притирания омолаживают, тонизируют весь организм и смягчают кожу. Как правило, это составы из веществ органической природы, натуральных продуктов и растений.

Мази, кремы и эмульсии можно наносить тоже через 5 минут после парной, а затем их следует смыть под душем и отдохнуть.

Притирания восточные. Хорошего эффекта можно добиться и разнообразными прогревающими натираниями. Для них используют различные восточные бальзамы. Растираться нужно интенсивно, но

аккуратно, чтобы чувствовались тепло и легкое жжение. Натертое место нужно обязательно обернуть шерстяной тканью.

Состав для натираний восточный

Требуется: 5 г молотого красного перца, 5 г мускатного ореха, 5 мл масла кайенского перца, 100 г цветочного меда, 5 мл оливкового масла, 10 мл молока.

Приготовление. Цветочный мед разогрето на водяной бане, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные места, растереть, накрыть пищевой пленкой, оставить на время парения, а затем смыть прохладной водой.

Состав для натираний оливковый

Требуется: 1 капля эфирного масла оливы, 15 г молотого красного перца, мякоть 1 персика, 100 мл оливкового масла.

Приготовление. Мякоть персика смешать с оливковым маслом, добавить остальные компоненты и, постоянно помешивая, подогреть на медленном огне.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные участки тела и растирать каждый раз при заходе в парную.

Уход за руками в бане

В бане парок и ладит, и гладит.

Именно в бане можно провести самые эффективные процедуры по уходу за кожей рук. Если вы последуете нашим советам, положительный результат после проведения гарантирован. Использование перечисленных ниже рецептов по воздействию на кожу рук в комплексе с несомненным очищающим действием банных процедур способно не только удалить ороговевшие верхние частицы кожи, но и доставить необходимое качественное питание новому слою, а также обеспечить его влагой, улучшить кровоснабжение участков кожи и восстановить процессы регенерации.

От других участков тела кожа рук отличается незначительным содержанием сальных желез: на тыльной поверхности кистей рук их очень мало, а на ладонях нет вообще. В поверхностном слое кожи рук в 5 раз меньше воды, чем в коже лица. В связи с этим физиологически ее защитная функция сведена к нулю. Это приводит к обезвоживанию, что немедленно сказывается на состоянии кожи.

Ванночки, которыми можно побаловать свои руки после проведения банных процедур, прекрасно очищают кожу рук, делают ее нежной и бархатистой, а также защищают от воспалений и предупреждают появление трещин и морщин. Для очищения кожи рук можно использовать специальные скрабы. Их надо нанести на кожу на время, указанное в инструкции, после чего ополоснуть руки теплой водой, вытереть полотенцем и нанести питательный крем для рук.

В современных банях проводятся процедуры по очищению кожи рук с использованием фруктовых кислот, которые тоже удаляют отмершие клетки. Их применяют в комплексе с витамином А. Кислоты удаляют мертвый слой кожи, а витамины проникают в новый и способствуют выработке коллагена, который придает эластичность коже.

Для питания и увлажнения кожи рук используют различные маски. В их состав, помимо обязательных компонентов (ланолина, масел,

глицерина и витаминов), входят экстракты лекарственных трав, продукты пчеловодства (мед, воск), которые способствуют образованию новых клеток кожи.

Но самой популярной и любимой процедурой у женщин являются маски на основе парафина, ланолина и воска. Только эти органические вещества обеспечивают сохранение молодости рук.

Итак, сначала надо провести тщательное очищение кожи рук, а затем доставить ей питание и смягчить. Чтобы сделать эти процедуры более эффективными, рекомендуем рецепты, которые несложно применить в бане или позаботиться об их приготовлении заранее.

Средства очищающие

Ванночка для кожи рук с содой

Требуется: 1 столовая ложка пищевой соды, 20 мл жидкого мыла, 40 мл нашатырного спирта, 1 л воды.

Приготовление. Растворить соду и мыло в теплой воде, добавить спирт и тщательно перемешать.

Применение. Опустить кисти рук в полученный раствор на 20 минут, затем осушить салфеткой и нанести питательный крем.

Ванночка для кожи рук с лепестками роз

Требуется: 1 столовая ложка цветков шиповника коричневого, 1 столовая ложка листьев эвкалипта, 2 столовые ложки лепестков роз, 600 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье соединить, хорошо перемешать, залить кипящей водой, остудить и процедить.

Применение. Опустить кисти рук в теплый настой на 30 минут, затем подсушить полотенцем и нанести питательный крем для рук.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Все процедуры по уходу за руками рекомендуется проводить через 15–20 минут после выхода из парной.

Лосьон для кожи рук с календулой

Требуется: 20 г глиняного порошка, 30 мл настойки календулы лекарственной, 1 столовая ложка лимонного сока, 200 мл воды.

Приготовление. Развести глиняный порошок в теплой воде, добавить настойку календулы, лимонный сок, тщательно перемешать, перелить в посуду из темного стекла и плотно закупорить.

Применение. Нанести полученное средство на очищенные руки, затем подсушить салфеткой и нанести питательный крем с глицерином. Готовый лосьон следует хранить в темном прохладном месте.

Лосьон для кожи рук с клубникой

Требуется: 200 г ягод клубники, 100 мл водки, 100 мл воды.

Приготовление. Ягоды промыть, размять, влить воду, а через 10 минут добавить водку, хорошо перемешать и настаивать в течение 30 минут.

Применение. Помыть руки приготовленным лосьоном, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Готовое средство хранить в холодильнике.

Средство для кожи рук с лимонным соком

Требуется: 1 клубень картофеля, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 столовая ложка молока.

Приготовление. Картофель помыть, отварить в мундире, очистить и тщательно размять. Добавить молоко, лимонный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на очищенные руки на 20 минут, а затем ополоснуть теплой водой, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Средство для кожи рук с миндалем

Требуется: 1 чайная ложка молотого риса, 1 чайная ложка молотого миндального ореха, 1 чайная ложка молотой цедры лимона, 10 г горчичного меда, 10 мл лимонного сока, 40 мл сметаны.

Приготовление. Соединить рис, лимонную цедру и миндаль. В 1 столовую ложку полученной смеси добавить сметану, мед и лимонный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовое средство на очищенные руки на 20 минут, массируя кисти в направлении от кончиков пальцев к запястьям в течение 5 минут, а затем ополоснуть теплой водой, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Средства смягчающие и увлажняющие

Ванночка для кожи рук с огуречным соком

Требуется: 150 мл огуречного сока.

Применение. Ополоснуть кисти рук соком, а затем подсушить салфеткой и нанести питательный крем для рук или вазелин.

Ванночка для кожи рук с растительным маслом

Требуется: 20 мл растительного масла, 1 л воды.

Приготовление. Добавить в теплую воду растительное масло и хорошо перемешать.

Применение. Опустить кисти рук в приготовленный раствор на 20 минут, подсушить салфеткой и нанести питательный крем для рук или вазелин.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Русская императрица Екатерина II, пристально следившая за своей внешностью, очень любила купать руки в молочной сыворотке и накладывать на кожу медовые и фруктовые маски, о чем сохранились документальные свидетельства.

Обертывание для кожи рук с глиной

Требуется: 40 г белой глины, 50 мл оливкового масла.

Приготовление. Соединить глину с оливковым маслом и перемешивать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученное средство на очищенную кожу рук легкими массажными движениями и надеть хлопчатобумажные перчатки, а через 30 минут ополоснуть руки теплой водой, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Обертывание для кожи рук творожное

Требуется: 400 г жирного творога.

Применение. Нанести творог равномерно на хлопчатобумажную ткань, обернуть ею руки, через 30 минут компресс снять, ополоснуть руки теплой водой, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Обертывание для кожи рук с эфирными маслами

Требуется: 4 капли лавандового масла, 4 капли розового масла, 1 л воды.

Приготовление. Добавить эфирные масла в теплую воду и хорошо перемешать.

Применение. Опустить кисти рук в приготовленный раствор на 20 минут, затем подсушить салфеткой и нанести питательный крем для рук или массажное масло.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Основной причиной старения кожи рук является пересушивание кожи, которое вызывает испаряющаяся естественным путем влага, поэтому старайтесь всегда насухо вытирать руки.

Крем для кожи рук витаминизированный

Требуется: 10 г белой глины, 2 капли витамина А, 2 капли витамина Е, 1 желток сваренного вкрутую яйца, 10 г сливочного масла.

Приготовление. Растереть глину с размятым желтком, добавить витамины, масло, состав тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести приготовленную массу на очищенную кожу рук легкими массажными движениями, а через 30 минут ополоснуть теплой водой и подсушить салфеткой.

Крем для кожи рук с грушевым соком

Требуется: 10 мл грушевого сока, 10 мл оливкового масла, 20 г жирного творога, 1 желток.

Приготовление. Творог растереть с грушевым соком, добавить оливковое масло, желток и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученный крем на очищенную кожу рук легкими массажными движениями, а через 20 минут ополоснуть теплой водой, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Маска для кожи рук со сметаной

Требуется: 50 г дрожжей, 50 мл сметаны.

Приготовление. Дрожжи размять, добавить сметану и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на очищенную кожу рук, через 15 минут ополоснуть теплой водой и подсушить салфеткой.

Маска для кожи рук апельсиновая

Требуется: 50 г лечебной грязи, 1 апельсин, 100 мл подсолнечного масла.

Приготовление. Мякоть апельсина протереть сквозь мелкое сито, добавить подсолнечное масло, лечебную грязь и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовую маску на очищенную кожу рук, через 30 минут ополоснуть теплой водой, подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Маска для кожи рук медовая

Требуется: 10 г меда, 1 яйцо, 10 мл миндального масла, 20 мл лимонного сока.

Приготовление. Мед соединить с яйцом, добавить миндальное масло и лимонный сок и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на очищенную кожу рук, через 15 минут ополоснуть теплой водой, затем подсушить салфеткой и нанести питательный крем.

Средства для смягчения и отбеливания кожи локтей

Следует знать, что в местах, где происходит сгибание-разгибание рук, кожа физиологически суше, чем на остальных участках тела. От частого соприкосновения с другими объектами кожа на локтях постепенно темнеет. Чтобы визуально не определялся контраст с другими частями тела, ее надо очищать и отбеливать.

В бане потрите мочалкой локти. Распарив их и размягчив таким образом, возьмите пемзу и потрите каждый локоть в течение 1 минуты. Чтобы не повредить кожу, не прижимайте плотно абразивный материал, выполняйте легкие круговые движения.

Существуют и другие способы по уходу за кожей локтей, которые можно и нужно применять в бане или сауне.

Ванночка смягчающая для кожи локтей содовая

Требуется: 3 чайные ложки пищевой соды, 600 мл воды.

Приготовление. Соду всыпать в горячую воду и хорошо перемешать.

Применение. Опустить локти в горячий раствор на 15 минут, а затем ополоснуть теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Смягчают кожу локтей и специальные кремы-пилинги, содержащие абразивные частицы, очищая кожу на локтях и удаляя отмершие частички. После процедуры кожу локтей обязательно следует смазывать жирным питательным кремом.

Ванночка смягчающая для кожи локтей мыльная

Требуется: 1 чайная ложка натертого туалетного мыла (или жидкого), 2 столовые ложки питьевой соды, 1 л воды.

Приготовление. Мыло и соду залить горячей водой и хорошо перемешать.

Применение. Опустить локти в полученный раствор на 10 минут, предварительно смазав их кремом. Во время процедуры 2–3 раза обрабатывать кожу локтей пемзой. Нанести повторно питательный крем и снова погрузить их в воду на 10 минут, затем подсушить кожу и нанести на локти смягчающий крем.

Ванночка смягчающая для кожи локтей масляная

Требуется: 400 мл подсолнечного масла (или оливкового).
Приготовление. Масло слегка подогреть на водяной бане. Применение.

Опустить локти в горячее масло на 20 минут, а затем удалить его с кожи ватным тампоном.

Пилинг для кожи локтей с лимонным соком

Требуется: 0,5 лимона.

Приготовление. Лимон помыть и выжать из него сок.

Применение. Нанести лимонный сок на кожу локтей круговыми движениями на 15 минут, а затем смыть теплой водой и нанести питательный крем.

Пилинг для кожи локтей медовый

Требуется: 1 столовая ложка овсяных хлопьев, 1 столовая ложка цветков апельсина, 20 г меда, 1 желток, 200 мл воды.

Приготовление. Цветки апельсина залить кипящей водой и настаивать в течение 5 минут. Овсяные хлопья и мед соединить с взбитым желтком, добавить 3 столовые ложки полученного настоя и тщательно перемешать.

Применение. Готовое средство нанести круговыми массажными движениями на локти, слегка втирая, и оставить на 20 минут. Руки не сгибать и не разгибать в локтевых суставах. Затем потереть локти мочалкой или щеткой, ополоснуть теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Крем для кожи локтей

Требуется: 1 столовая ложка травы ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы календулы лекарственной, 1 столовая ложка травы череды

трехраздельной, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 10 г меда, 200 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье соединить, залить кипящей водой и настаивать в течение 6 часов. В сливочное масло добавить мед и 2 столовые ложки полученного настоя и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовое средство на кожу локтей и не смывать.

Средство смягчающее для кожи локтей с облепихой

Требуется: 50 г цветков ромашки аптечной, 200 мл облепихового масла.

Приготовление. Цветки ромашки смешать с облепиховым маслом, поставить на водяную баню и кипятить на слабом огне 15 минут, после этого настаивать в течение 5 дней, а затем процедить.

Применение. Нанести готовое средство на кожу локтей и не смывать, а излишки удалить салфеткой.

Средства для укрепления и роста ногтей

Для питания, витаминизации и антибактериального воздействия на ногтевые пластины проводят процедуры из отваров и настоев лекарственных растений. Так как создаются они на основе естественных, природных компонентов, их воздействие на ногти не вызывает побочных эффектов.

Ванночка для ногтей с морской солью

Требуется: 2 столовые ложки морской соли, 200 мл воды.

Приготовление. Морскую соль растворить в горячей воде и слегка остудить.

Применение. Опустить в полученный раствор кончики пальцев на 20 минут, затем подсушить полотенцем и нанести на ногти специальный питательный крем.

Ванночка для ногтей хвойная

Требуется: 12 капель эфирного масла кедра или пихты, 150 мл оливкового масла.

Приготовление. Масла смешать и немного подогреть на водяной бане.

Применение. Опустить в готовый раствор кончики пальцев на 15 минут, затем помыть руки с мылом, подсушить полотенцем и нанести на ногти питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Для восстановления ногтей профессионалы используют специальные кератиновые комплексы, питательные масла с витамином А, кремы на основе женьшеня и средства с шелковыми волокнами, которые оздоравливают ногти, укрепляют и сглаживают ногтевую пластину, а также устраняют мелкие дефекты.

Ванночка для ногтей с витамином А

Требуется: 1 чайная ложка соли, 3 капли йодной настойки, 4 капли витамина А, 50 мл растительного масла, 200 мл воды.

Приготовление. В одну небольшую емкость влить растительное масло, а в другой растворить соль, витамин А и йодную настойку.

Применение. Опустить кончики пальцев сначала в теплый раствор, а затем в масло, после этого подсушить полотенцем и нанести на ногти специальный питательный крем.

Ванночка для ногтей с лимонным соком

Требуется: 10 мл лимонного сока, 200 мл растительного масла.

Приготовление. Растительное масло подогреть до комфортной температуры, добавить лимонный сок и хорошо перемешать.

Применение. Опустить в теплое масло кончики пальцев на 15 минут. Не снимать остатки средства с ногтей. Сделать массаж каждого пальца, распределяя масло от ногтей к тыльной и внутренней поверхностям ладоней.

Ванночка для ногтей укрепляющая

Требуется: 2 лимона.

Приготовление. Лимоны помыть и срезать кожуру вместе с мякотью на 3 см.

Применение. Опустить в мякоть лимонов кончики пальцев на 10 минут, затем подсушить салфеткой и нанести на ногти и руки специальный питательный крем.

Крем для ногтей с соком алоэ

Требуется: 40 мл 30 %-ных сливок, 30 мл сока алоэ, 30 мл масла календулы лекарственной, 40 мл масла облепихи крушиновидной, 50 мл масла лопуха большого.

Приготовление. Сок алоэ влить в сливки, добавить масла, тщательно перемешать, переложить в небольшую банку из-под любого крема и охладить.

Применение. Втирать крем круговыми массажными движениями в ногти и кожу вокруг них.

Хранить готовое средство следует в холодильнике.

Маска для ногтей с витаминами

Требуется: 1 капля витамина А, 1 капля витамина Е, 1 капля витамина D, 1 капля йода, 10 мл растительного масла.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на ногти на 20 минут, затем ополоснуть руки, подсушить салфеткой и нанести на ногти специальный питательный крем.

Маска для восстановления структуры ногтей

Требуется: 1 чайная ложка мелкой йодированной соли, 1 желток, 10 мл лимонного сока.

Приготовление. Желток тщательно растереть с лимонным соком, добавить соль и перемешивать до образования кремообразной массы.

Применение. Маску нанести на ногти и в течение 20 минут выполнять массаж ногтевых пластинок.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Самыми лучшими средствами для укрепления ногтей признаны специальные составы с витаминами и масляными экстрактами шиповника коричневого и крапивы двудомной.

Крем для ногтей

Требуется: 1 капля масла лаванды, 1 капля масла чабреца, 1 капля масла эвкалипта, 0,5 чайной ложки питательного крема.

Приготовление. Масла добавить в крем и тщательно перемешать.

Применение. Полученное средство втирать в ногти.

Можно применять и другие ароматические масла, так как все они обладают антисептическими и обеззараживающими свойствами.

Парафинотерапия

Провести за один сеанс увлажнение кожи, восстановить ее естественный цвет и упругость, залечить мелкие раны, вывести токсины из организма, активизировать процессы правильного кровообращения и получить от процедуры большое наслаждение, вызываемое полной релаксацией в результате воздействия тепла, – все это можно сделать с помощью парафинотерапии. Людям, страдающим гипертонией, сердечно-сосудистой недостаточностью или варикозным расширением вен, имеющим раны и гнойничковые поражения кожи, а также беременным нельзя использовать этот метод. В любом случае консультация у специалиста не помешает.

Методика проведения парафиновых ванночек для ухода за кожей рук довольно проста. В первую очередь нужно поинтересоваться, имеется ли в косметическом салоне при бане или сауне такая услуга, потому что для ее проведения необходим специальный аппарат. Если нет, то рекомендуем приобрести его, так как он малогабаритный, его

можно перемещать в любое удобное для вас место и использовать в домашних условиях.

1. Проведите процедуру по очищению кожи рук, используя скрабы, маски или рецепты, приведенные в этой книге.

2. На очищенную кожу рук нанесите питательный крем.

3. Погрузите руки в разогретый парафин до линии запястья на 5 минут, затем выньте и через 5 секунд снова опустите руки в ванночку. Повторите процедуру 5–6 раз.

4. На кисти рук наденьте полиэтиленовые мешки, а сверху – специальные махровые варежки для проведения парафиновых процедур.

5. Варежки и пакеты снимите через 30 минут.

6. В направлении от запястья к пальцам удалите парафиновую маску.

7. Влажным полотенцем протрите кожу рук и высушите, после чего нанесите защитный крем.

Механизм воздействия парафина на кожу рук очень прост, но не имеет себе равных среди естественных препаратов, применяемых для ухода за кожей рук, и полностью основывается на его физических свойствах.

Постепенно выделяемое тепло воздействует непосредственно на капилляры, стимулирует кровообращение и активизирует обменные процессы, а также работу потовых желез, выводя при этом продукты распада.

«Парафиновые перчатки» создают парниковый эффект, при котором выделяющийся пот не испаряется с поверхности, так как ему препятствует слой парафина, а вновь впитывается в кожу. Так происходит перераспределение воды от более насыщенных влагой участков кожи к менее насыщенным, что способствует повышению эластичности и упругости кожи.

Остывая, парафин плотно охватывает все ткани, растягивая и разглаживая кожу, а также устраняя морщинки.

Кроме того, парафин может избавить вашу кожу от трещин, покраснений, шелушений и сухости. После процедуры она приобретает мягкость и упругость, становится ровной и гладкой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Неслучайно мастера-косметологи и женщины, практикующие метод воздействия парафина на кожу, дали ему красивое название – «бархатные ручки».

Массаж рук

Массаж позволяет быстро удалить ороговевшие частички кожи, стабилизировать работу сердечно-сосудистой системы, улучшить кровоснабжение мышц и органов, а также укрепить стенки кровеносных сосудов, что немедленно сказывается на состоянии кожи рук. Прямое назначение массажа – расслабить мышцы и снять напряжение.

В современных банях и саунах процедура массажа является одной из многих оказываемых услуг. Конечно, там его выполняют квалифицированные специалисты, но можно с успехом использовать его основные приемы и самостоятельно. На проведение массажных процедур затрачивается приблизительно 10–15 минут.

Подготовка

Подсушите кожу полотенцем, согрейте в руках массажный крем (или какое-либо другое средство) и обильно нанесите его на кожу.

Массаж локтей

Легкими движениями кончиков пальцев проводите поглаживания кожи по направлению от локтя к запястью, а затем (также круговыми движениями) обратно.

Повторите упражнение для обеих рук 10 раз.

Массаж ладоней

Большой палец правой руки расположите на тыльной (внешней) поверхности левой ладони, поместив его между большим и указательным пальцами левой руки. Выполняйте круговые поглаживающие движения ладони левой руки кончиками пальцев правой руки.

Повторите упражнение для обеих рук 10 раз.

Массаж пальцев круговой

Указательный палец левой руки расположите между большим и остальными пальцами правой руки. Массируйте его в течение 10 секунд легкими круговыми движениями, а на заключительном этапе несильно надавите на подушечку пальца. Повторите упражнение для каждого пальца обеих рук.

Массаж пальцев прямой

Прямыми поглаживающими движениями пальцев рук, двигаясь от кончиков пальцев к их основанию, обрабатывайте сначала тыльную и ладонную поверхности пальцев, а затем – боковые.

Повторите упражнение для каждого пальца обеих рук 5 раз.

Массаж пальцев комбинированный

Проводите поглаживание и надавливание на кожу пальцев по направлению от кончиков к основанию пальцев, обрабатывая тыльную, ладонную и боковые поверхности. Повторите упражнение для каждого пальца обеих рук 5 раз.

Массаж пальцев петлеобразный

Непрерывными петлеобразными движениями, двигаясь от кончиков пальцев к основанию, обработайте тыльную, ладонную и боковые поверхности пальцев. Повторите упражнение для каждого пальца обеих рук 5 раз.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Привычка «хрустеть» пальцами только выглядит безобидной. На самом деле такая растяжка может вызвать серьезные осложнения и спровоцировать заболевания суставов рук.

Массаж пясти прямой

Прямыми поглаживаниями массируйте область рук между основанием пальцев и лучезапястным суставом в направлении от пальцев к суставу.

Повторите упражнение для обеих рук 5 раз.

Массаж пясти поглаживающий

Круговыми поглаживающими движениями массируйте пясть в направлении от основания среднего пальца к боковым сторонам ладони. Повторите упражнение для обеих рук 5 раз.

Массаж пясти петлеобразный

Проводите непрерывные петлеобразные поглаживания пясти левой руки большим пальцем правой руки по направлению от основания пальцев к лучезапястному суставу.

Повторите упражнение для обеих рук 10 раз.

Массаж лучезапястного сустава

Проводите большим пальцем правой руки круговые поглаживающие движения лучезапястного сустава левой руки, двигаясь от боковых сторон в направлении снизу вверх по суставу.

Повторите упражнение для обеих рук 10 раз.

Массаж руки до локтевого сустава

Проводите ладонью правой руки прямые поглаживающие движения левой руки по направлению от кончиков пальцев к локтевому суставу, обрабатывая тыльную, ладонную и боковые поверхности рук.

Повторите упражнение для обеих рук 10 раз.

Уход за ногами в бане

Баня парит – баня правит.

Посещение бани является уникальной возможностью провести эффективные процедуры по уходу за ногами. В результате комплексного воздействия высокой температуры, горячего пара и механических

массажных движений, производимых с помощью мочалки или щетки, можно добиться потрясающих результатов по очищению кожи ног и, что чрезвычайно важно, стоп. Не будем лукавить, кожа на стопах более твердая, иногда даже грубая, шершавая или мозолистая. С одной стороны, это обусловлено физиологически – ноги систематически подвергаются повышенным по сравнению с другими частями тела физическим нагрузкам, а с другой – обычно до них как-то не доходят руки или не хватает времени для проведения всех необходимых мероприятий. Это не значит, конечно, что мы вообще не ухаживаем за ногами, просто делаем это нерегулярно.

Кроме того, кожа наружной части ноги и кожа подошвы отличаются друг от друга: если первая по строению и физиологии соответствует коже лица и тыльной стороне кистей рук, то вторая имеет много общего с кожей ладоней. Кожа подошв практически лишена волос и сальных желез, но содержит множество потовых желез, которые могут выделять до 100 мл пота в сутки. И если в первом случае (кожа наружной части) требуется время от времени подпитывать ее питательным кремом, то во втором (кожа подошвы) необходим тщательный и систематический уход.

Посещение бани и есть тот способ, который позволит избежать некоторых проблем или устранить их. Горячий пар способствует быстрому раскрытию пор кожи ног и ступней, тщательному их очищению и более результативному впитыванию дополнительных косметических средств. Пот, который выделяют потовые железы, расположенные на поверхности стоп, хорошо увлажняет кожу и способствует повышению ее эластичности.

Необходимо только помнить, что при имеющихся заболеваниях ног (особенно при варикозном расширении вен и кожных проявлениях)

следует с осторожностью проводить банные процедуры. Для собственного спокойствия и во избежание нежелательных последствий лучше проконсультироваться с врачом о целесообразности их применения.

Предлагаемые ниже рецепты по уходу за ногами очень эффективны и проверены временем, но следует заранее продумать проведение процедуры и позаботиться не только о приобретении необходимых компонентов, но и о приготовлении некоторых составов до посещения бани. Можно в домашних условиях создать некоторые средства, а в бане или сауне довести их до нужной температуры. Работники сервисных служб обычно охотно идут навстречу своим постоянным клиентам, поэтому всегда можно рассчитывать на их помощь.

Средства смягчающие

Ванночка для ног с морской солью

Требуется: 3 столовые ложки морской соли, 3 л воды.

Приготовление. Соль всыпать в горячую воду и тщательно перемешать.

Применение. Опустить ноги в ванночку на 15–20 минут, затем потереть проблемные места пемзой, ополоснуть теплой водой, тщательно обсушить полотенцем и смазать кремом, втирая его обеими руками и одновременно массируя ступни ног.

Ванночка для ног с медом

Требуется: 60–80 г меда, 3 л воды.

Приготовление. В теплую воду добавить мед и перемешивать до полного его растворения.

Применение. Опустить в полученное средство ступни на 10–15 минут, а затем подсушить полотенцем и нанести на ступни и пальцы ног питательный крем.

Ванночка для ног с молоком

Требуется: 2 столовые ложки сухого молока, 2 столовые ложки овсяной муки, 3 л воды.

Приготовление. Молоко и муку развести в теплой воде и хорошо перемешать.

Применение. Опустить в полученный раствор ступни на 10 минут, затем подсушить полотенцем и нанести на ступни и пальцы ног питательный крем.

Ванночка для ног с медом и молоком

Требуется: 80 г меда, 200 мл молока, 2 л воды.

Приготовление. Мед растворить в теплом молоке, добавить горячую воду и хорошо перемешать.

Применение. Опустить ступни в горячий раствор и держать до остывания воды, затем ополоснуть теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Все процедуры по уходу за ногами следует проводить только через 10–15 минут после выхода из парной.

Ванночка для ног с травами

Требуется: 3 столовые ложки травы крапивы двудомной, 3 столовые ложки травы подорожника большого, 100 г голубой глины, 20 мл оливкового масла, 3 л воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить, соединить, залить оливковым маслом, хорошо перемешать и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить. Голубую глину растереть в порошок, залить полученным настоем, перемешать, нагреть до 45 °С, залить горячей водой и снова перемешать.

Применение. Опустить распаренные ступни в теплый раствор и держать до остывания воды, затем ополоснуть ноги теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Маска для ног с простоквашей

Требуется: 20 мл лимонного сока, 20 мл хвойного масла, 60 мл простокваши.

Приготовление. Лимонный сок соединить с хвойным маслом, добавить простоквашу и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученное средство на ступни толстым слоем, одновременно массируя их, через 15 минут ополоснуть ступни теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Маска для ног с глицерином

Требуется: 100 г ягод вишни, 10 г горчичного меда, 10 мл лимонного сока, 1 столовая ложка глицерина.

Приготовление. Косточки из ягод удалить, мякоть размять, добавить мед, лимонный сок, тщательно перемешать, соединить с глицерином и снова перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на распаренные ступни, через 20 минут удалить излишки, ополоснув ноги теплой водой, и нанести питательный крем.

Маска для ног с картофелем

Требуется: 1 клубень картофеля, 1 желток, 10 мл растительного масла.

Приготовление. Картофель помыть, очистить, отварить, хорошо размять, добавить растительное масло и желток и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на ступни, через 15 минут удалить ее, ополоснув ноги теплой водой, и нанести питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Колени рекомендуется смазывать кремом для рук, в состав которого входит пчелиный воск, или питательным кремом, содержащим витамин Е.

Маска для ног с алоэ

Требуется: 1 клубень картофеля, 2 листа алоэ.

Приготовление. Выжать сок из алоэ, картофель помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Подготовленные компоненты соединить и тщательно перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на распаренные ступни на 20 минут, а затем ополоснуть ноги теплой водой и подсушить махровым полотенцем.

Обертывание для ног с простоквашей

Требуется: 200 г голубой глины, 600 мл простокваши, 50 мл воды.

Приготовление. Глину соединить с простоквашей, тщательно перемешать, добавить воду и нагреть до 45 °С.

Применение. Пропитать льняную (фланелевую) ткань полученным средством, обернуть ступни компрессом, укутать полиэтиленовой пленкой, сверху закрепить плотной тканью и оставить на 20 минут. Затем компресс снять, ополоснуть ступни прохладной водой и нанести питательный крем.

Средства питательные

Ванночка для ног с травой вероники

Требуется: 4 столовые ложки травы вероники лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Траву залить водой и кипятить на среднем огне в течение 5 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Опустить в полученный отвар ступни на 10–15 минут, затем подсушить полотенцем и нанести на ступни и пальцы ног питательный крем.

Ванночка для ног с травой молочая

Требуется: 3 столовые ложки травы молочая высокого, 10 л воды.

Приготовление. Траву молочая залить кипящей водой, остудить до 40 °С и процедить.

Применение. Опустить в полученный настой ступни на 15 минут, затем подсушить их полотенцем и нанести питательный крем.

Ванночка для ног с календулой

Требуется: 1 столовая ложка сушеных (2 столовые ложки свежесобранных) цветков календулы лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Цветки календулы залить кипящей водой и остудить до 40 °С, но не процеживать.

Применение. Опустить в приготовленный настой ступни на 15–20 минут, после чего подсушить полотенцем и нанести на них питательный крем.

Ванночка для ног с цветочным медом

Требуется: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 60 г цветочного меда, 1 л воды.

Приготовление. Цветки ромашки залить водой, поставить на огонь и кипятить 10–15 минут, после чего снять с плиты, процедить, добавить мед и хорошо перемешать.

Применение. Опустить ступни в горячий отвар и держать до его остывания, а затем подсушить их полотенцем и нанести питательный крем.

Ванночка для ног с голубой глиной

Требуется: 100 г голубой глины, 20 мл оливкового масла, 3 л воды.

Приготовление. Растереть глину в порошок, залить кипящей водой, хорошо перемешать, добавить оливковое масло и нагреть до кипения.

Применение. Опустить ступни в горячий отвар и держать до его остывания, а затем ополоснуть прохладной водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Для ступней можно использовать специальные кремы или масла. Их нужно втирать сильными массажными движениями, начать следует с кончиков пальцев, а затем хорошо размять и растереть всю ступню.

Маска для ног с кефиром

Требуется: 20 мл хвойного масла, 40 мл кефира (простокваши).

Приготовление. Хвойное масло соединить с кефиром и хорошо перемешать.

Применение. Пропитать ватный тампон полученным средством, нанести его на ступни, обернуть их полиэтиленовой пленкой, а сверху закрепить плотной тканью или полотенцем, через 20 минут компресс снять, ополоснуть ступни теплой водой и нанести питательный крем.

Маска для ног с клубничным соком

Требуется: 20 г липового меда, 20 мл растительного масла, 40 г муки, 50 мл клубничного сока, 2 яйца.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить и перемешивать до образования однородной массы.

Применение. Нанести полученную маску на кожу ног, оставить на 15 минут, а затем ополоснуть теплой водой и нанести питательный крем.

Маска для ног с отрубями

Требуется: 100 г пшеничных отрубей, 100 мл молока.

Приготовление. Отруби залить теплым молоком и хорошо перемешать.

Применение. Наложить полученную кашицу на голени и втирать до тех пор, пока она не высохнет, а затем ополоснуть теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Обертывание для ног с ромашкой

Требуется: 1 клубень картофеля, 10 мл растительного масла, 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 400 мл воды.

Приготовление. Картофель отварить в мундире, очистить и хорошо размять. Цветки ромашки залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять с плиты и настаивать в течение 15 минут, после чего процедить. Добавлять полученный настой в картофельное пюре до образования кашицеобразной массы, влить растительное масло и хорошо перемешать.

Применение. Нанести готовое средство на распаренные ступни, обернуть их полиэтиленовой пленкой и зафиксировать с помощью плотной ткани или полотенца. Через 30 минут компресс снять, ополоснуть ступни теплой водой и нанести питательный крем.

Обертывание для ног с белой глиной

Требуется: 100 г порошка белой глины, 400 мл воды.

Приготовление. Развести глину водой и перемешать.

Применение. Полученное средство нанести на распаренные ступни, обернуть полиэтиленовой пленкой, а сверху зафиксировать плотной

тканью или полотенцем. Через 20 минут компресс снять, ополоснуть ступни теплой водой и нанести питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не рекомендуется применять косметические средства, если поверхность кожи ног повреждена, а также если на ней имеются ранки, порезы и ссадины.

Смесь для ног с апельсиновым соком

Требуется: 40 мл апельсинового (или лимонного) сока, 400 мл растительного масла.

Приготовление. Апельсиновый сок соединить с растительным маслом и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на кожу ног и коленей на 20 минут, а затем ополоснуть теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Крем-бальзам для ног увлажняющий

Требуется: 2 г буры, 50 мл воды.

Приготовление. Буру залить водой и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство ватным тампоном на распаренные ступни, подошвы и межпальцевые промежутки, а через 20 минут ополоснуть ноги прохладной водой (но не вытирать).

Средства для снятия усталости ног

Ванночка для ног с лавандой

Требуется: 50 г сухих цветков ромашки аптечной, 50 г английской соли, 50 г пищевой соды, 1 чайная ложка буры, 2 капли масла лаванды, 2 капли масла ромашки аптечной, 2 капли масла герани, 3 л воды.

Приготовление. Цветки ромашки залить кипящей водой, остудить до комнатной температуры, процедить, добавить остальные компоненты и хорошо перемешать.

Применение. Опустить ступни в приготовленное средство на 10 минут, затем подсушить полотенцем, быстро растереть и нанести питательный крем.

Ванночка для ног из хвои

Требуется: 2 столовые ложки сухой хвои, 2 столовые ложки липового цвета, 2 столовые ложки поваренной соли, 3 л воды.

Приготовление. Липовый цвет и хвою соединить, залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут, затем добавить соль и хорошо перемешать.

Применение. Опустить ступни в теплый настой на 20 минут, затем подсушить полотенцем и нанести на них питательный крем.

Компресс для ног с грязью

Требуется: 500 г сапропелевой грязи, 2 л воды.

Приготовление. Смешать глину с водой до образования массы густой консистенции.

Применение. Нанести полученное средство деревянной лопаточкой на ступни в виде грязевых «ботинок» и оставить до полного высыхания, после чего удалить компресс и ополоснуть ноги теплой водой.

Компресс для ног с ягодами малины

Требуется: 200 г ягод малины, 200 г цветков ромашки аптечной, 600 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки залить 400 мл кипящей воды и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Малину залить оставшейся кипящей водой и настаивать также 30 минут, а затем процедить. Оба настоя соединить и хорошо перемешать.

Применение. Марлю смочить в приготовленном средстве и наложить на ступни. Через 10 минут процедуру повторить, снова смочив марлю настоем. В течение одной процедуры менять компресс 5–6 раз.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Знаменитая красавица Марлен Дитрих признавалась, что у нее не самые красивые ноги, но она хорошо знает, что с ними надо делать. И в течение всей своей жизни баловала и холила ноги ничуть не меньше, чем лицо и руки.

Компресс для ног с желтками

Требуется: 200 г свежих ягод малины, 2 желтка.

Приготовление. Взбить желтки до образования пены, добавить растертые ягоды и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученную массу на кожу ступней, накрыть марлевыми салфетками, оставить на 20 минут, а затем ополоснуть прохладной водой и нанести питательный крем.

Маска для ног лимонно-апельсиновая

Требуется: 20 мл лимонного масла, 20 мл апельсинового масла.

Приготовление. Смешать эфирные масла.

Применение. Наложить полученное средство на стопы, втирая в кожу массажными движениями, оставить на 10 минут, после чего ополоснуть теплой водой.

Маска томатно-морковная

Требуется: 40 мл томатного сока, 40 мл морковного сока, 50 г крахмала.

Приготовление. Томатный сок соединить с морковным, добавить крахмал и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Наложить полученную маску на стопы, втирая в кожу массажными движениями, и оставить на 15 минут, после чего ополоснуть прохладной водой.

Средства для устранения потливости ног

Ванночка для ног с корой дуба

Требуется: 200 г коры дуба, 1 л воды.

Приготовление. Кору дуба залить водой и кипятить в течение 20 минут, после чего процедить и добавить в прохладную воду из расчета 1 столовая ложка полученного средства на 1 л воды.

Применение. Опустить в ванночку ступни на 15 минут, затем подсушить их полотенцем и нанести на ступни и пальцы ног питательный крем.

Ванночка для ног с соломой

Требуется: 100 г коры дуба, 200 г овсяной соломы, 3 л воды.

Приготовление. Кору дуба тщательно измельчить, солому нарубить, хорошо перемешать, залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить.

Применение. Опустить ступни в теплый настой и держать до его остывания, затем ополоснуть ноги теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Ванночка для ног с шалфеем

Требуется: 100 г листьев шалфея лекарственного, 150 г коры дуба, 3 л воды.

Приготовление. Кору дуба тщательно измельчить, соединить с листьями шалфея, залить кипящей водой, перемешать и нагревать на водяной бане в течение 20 минут, после чего процедить.

Применение. Опустить ступни в теплый приготовленный отвар и держать до его остывания, а затем подсушить полотенцем.

Ванночка для ног с липовым медом

Требуется: 40 г липового меда, 2 столовые ложки измельченной коры дуба, 50 г поваренной соли, 3 л воды.

Приготовление. Липовый мед соединить с измельченной корой дуба и солью, залить кипящей водой и тщательно перемешать.

Применение. Опустить ступни в теплый приготовленный раствор и держать до его остывания, после чего ополоснуть теплой водой и подсушить полотенцем.

Компресс для ног с лимонным маслом

Требуется: 10 мл древесного масла, 10 мл лимонного масла, 200 мл воды.

Приготовление. Добавить масла в кипяченую воду и хорошо перемешать.

Применение. Наложить марлевые тампоны, пропитанные полученным средством, на стопы, обернуть сверху сухой марлевой повязкой, через 15 минут снять и подсушить ступни полотенцем.

Лосьон для ног со спиртом

Требуется: 40 г липового меда, 40 мл спирта, 200 мл дистиллированной воды.

Приготовление. Развести мед в воде, добавить спирт и хорошо перемешать.

Применение. Протирать полученным раствором подошву стоп и межпальцевые промежутки.

Обертывание для ног с крапивой

Требуется: 400 мл отвара корней дуба, 400 мл отвара травы крапивы двудомной.

Приготовление. Отвары корней дуба и травы крапивы соединить и хорошо перемешать.

Применение. Пропитанной в полученном средстве льняной или хлопковой тканью либо махровым полотенцем обернуть ноги и оставить на 30 минут, после чего ополоснуть прохладной водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

После окончания процедуры протрите межпальцевые промежутки одеколоном, разбавленным водой в соотношении 1: 1, а затем смажьте кремом, содержащим ланолин.

Средство для ног с соломой ячменя

Требуется: 100 г соломы ячменя, 100 г овса, 100 г сушеной травы пырея ползучего, 3 л воды.

Приготовление. Солому, овес и траву пырея ползучего тщательно измельчить, перемешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 1 часа, после чего слегка подогреть.

Применение. Опустить ноги в теплый настой, а через 20 минут ополоснуть ступни кипяченой водой и подсушить полотенцем.

Кроме ножных ванн, для уменьшения потливости рекомендуется принимать внутрь настои лечебных трав.

Настой шалфея

Требуется: 2 чайные ложки сушеных листьев шалфея лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. Листья шалфея залить кипящей водой, перемешать и настаивать в течение 40 минут, после чего остудить.

Применение. Принимать полученный настой по 0,25 стакана 4 раза во время проведения процедуры.

Средства для устранения суставных болей

Компресс для ног с крапивой

Требуется: 1 столовая ложка листьев березы бородавчатой, 1 столовая ложка травы душицы обыкновенной, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 5 столовых ложек сливочного масла.

Приготовление. Растительное сырье тщательно измельчить до порошкообразного состояния и перемешать. 2 столовые ложки полученного сбора соединить с размягченным сливочным маслом.

Применение. Нанести полученное средство на ткань, приложить к больному суставу, сверху обернуть полиэтиленовой пленкой, укутать шарфом, а через 30 минут снять компресс.

Компресс для ног со зверобоем

Требуется: 1 столовая ложка листьев малины лесной, 1 столовая ложка корней девясила высокого, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 600 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье тщательно измельчить, перемешать, залить кипящей водой, поставить на медленный огонь и томить в течение 10 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Марлю свернуть в несколько слоев, смочить в полученном средстве и наложить на больное место, сверху обернуть полиэтиленовой пленкой, укутать шерстяным шарфом и оставить на 30 минут.

Компресс для ног спиртовой

Требуется: 100 г порошка глины, 20 мл спирта, 200 мл воды.

Приготовление. Порошок глины залить спиртом, влить воду, хорошо перемешать и подогреть на водяной бане, постоянно помешивая.

Применение. Смочить марлевые салфетки в полученном растворе и обернуть ими ноги до щиколоток, через 15 минут ополоснуть ступни прохладной водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Заболевания суставов часто являются неизлечимыми, однако с помощью определенных банных процедур можно облегчить боль и предотвратить прогрессирование болезни.

Настойка пижмы для ног

Требуется: 500 г цветков пижмы обыкновенной, 200 мл водки.

Приготовление. Цветки пижмы залить водкой и настаивать в темном месте в течение 2 недель, после чего процедить.

Применение. Втирать готовую настойку в больной сустав в течение 5 минут.

Настойка для ног травяная

Требуется: 200 г корней переступня (или брионии белой), 500 мл водки.

Приготовление. Корни переступня измельчить, залить водкой и настаивать в темном месте в течение 12 дней, после чего процедить.

Применение. Втирать полученную настойку в коленные суставы в течение 5 минут.

Средства для удаления мозолей и заживления трещин

Ванночка для ног с мылом

Требуется: 1 столовая ложка пищевой соды, 1 столовая ложка натертого хозяйственного мыла, 20 мл нашатырного спирта, 3 л воды.

Приготовление. Соду, мыло и спирт растворить в горячей воде.

Применение. Опустить в полученное средство ступни на 30 минут, затем подсушить их полотенцем и нанести на ступни и пальцы ног питательный крем.

Ванночка для ног с корой ивы

Требуется: 3 столовые ложки коры белой ивы, 3 л воды.

Приготовление. Кору ивы хорошо измельчить, залить кипящей водой и настаивать в течение 20–30 минут, после чего процедить.

Применение. Опустить в полученный настой ступни на 20 минут, затем подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Компресс для ног с лимонным соком

Требуется: 60 г липового меда, 3 столовые ложки поваренной соли, 3 столовые ложки лимонного сока.

Приготовление. Липовый мед соединить с солью, добавить лимонный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на проблемные участки, обернуть полиэтиленовой пленкой, через 20 минут удалить компресс, ополоснув ступни теплой водой.

Компресс для ног глиняно-луковый

Требуется: 1 столовая ложка морской соли, 1 столовая ложка глины, 1 луковица.

Приготовление. Лук очистить и измельчить до кашицеобразного состояния, добавить морскую соль и глину и тщательно перемешать.

Применение. Слепить из полученной массы пластинки, наложить их на проблемные места и держать до полного высыхания, меняя 2–3 раза.

Лосьон для ног лекарственный

Требуется: 1 столовая ложка травы вербены лекарственной, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка цветков календулы лекарственной, 2 столовые ложки коры дуба, 2 столовые ложки коры бузины черной, 600 мл воды.

Приготовление. Кору дуба тщательно измельчить, соединить с остальным растительным сырьем. 2 столовые ложки полученного сбора залить кипяченой водой, поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут, после чего процедить и остудить.

Применение. Смочить марлю в полученном средстве, наложить на проблемные места и оставить до высыхания, а затем ополоснуть теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Маска для ног с салом

Требуется: 40 г меда, 1 столовая ложка сала.

Приготовление. Сало измельчить, соединить с медом и перемешать до образования однообразной массы.

Применение. Нанести готовую мазь на проблемные места, закрепить марлевой повязкой и оставить на 2 часа, после ополоснуть

теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный или увлажняющий крем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Специалисты рекомендуют использовать различные виды перевязочных материалов и смягчающих вкладышей, чтобы уменьшить болезненные ощущения при имеющихся мозолях или трещинах стоп. Например, специальные подушечки овальной формы не позволяют обуви сдавливать мозоли на ногах.

Мазь для ног из смолы ели

Требуется: 20 г еловой смолы, 15 г медного купороса, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла.

Приготовление. Лук натереть на мелкой терке, соединить с остальными компонентами, хорошо перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, остудить, выложить в банку и хранить в темном месте.

Применение. Наложить готовую мазь на проблемные места, через 20 минут ополоснуть ступни теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Мазь для ног с чистотелом

Требуется: 20 мл сока чистотела, 80 г вазелина, карболовая кислота на кончике ножа.

Приготовление. Выжать сок из свежей травы, смешать с вазелином, добавить карболовую кислоту и хорошо взбить.

Применение. Смазать проблемные места полученной мазью. Повторить процедуру 5–6 раз, затем ополоснуть ступни теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Мазь для ног с соком одуванчика

Требуется: 1 столовая ложка корней одуванчика лекарственного, 80 г сливочного масла.

Приготовление. Корни одуванчика промыть, тщательно измельчить, выжать сок, добавить растопленное сливочное масло и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Смазать проблемные места полученной мазью. Повторить процедуру 2–3 раза, затем ополоснуть ступни теплой водой, подсушить полотенцем и нанести питательный крем.

Массаж ног

Массаж ног в принципе полезен всем, кроме тех, у кого прогрессируют кожные заболевания, имеется расширение вен или отечность ног. В бане с древнейших времен еще нашими далекими предками проводились массажные процедуры, правда, у каждого народа они имели специфические особенности.

Баный массаж прекрасно снимает чувство усталости, способствует повышению тонуса мышц и эластичности кожи, а также улучшает кровоснабжение и кровообращение. После банных процедур кожа становится более восприимчивой к действию массажных средств и приемов, так как мышцы находятся в максимально расслабленном состоянии.

Применяемые для проведения процедуры масла и лосьоны эффективно улучшают питание кожи ног и стоп и позволяют рукам свободно скользить по коже, устраняя ощущение трения. Лосьоны для массажа рекомендуется применять тем людям, у которых имеются мозоли. Минеральные массажные масла медленно впитываются кожей, поэтому обычно для всей процедуры достаточно небольшого количества такого средства. Масло чайного дерева следует применять людям, имеющим проблемы с состоянием кожи. Остальные масла (жожоба, витамин Е, глицерин, ланолин) используются во всех случаях для снижения трения.

Массаж стоп состоит из нескольких простых повторяющихся движений, выполняемых обеими руками в определенной последовательности.

Поглаживание стоп. Прямыми движениями рук провести поглаживания стопы в направлении от кончиков пальцев к пятке. Повторить движения 5–6 раз.

Растирание стоп. Петлеобразными движениями рук провести растирание стопы в направлении от кончиков пальцев к голеностопному суставу, каждое растирание заканчивать поглаживанием.

Повторить движения 5 раз.

Растирание пяточного бугра. Сильными прямыми движениями пальцев рук провести растирание боковых поверхностей пятки. Повторить движения 5 раз.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На ступнях расположено большое количество нервных окончаний. Массаж стоп займет 2–3 минуты, а хорошее самочувствие будет обеспечено на весь день. Однако следует помнить, что во время массажа нельзя оказывать воздействие на лимфатические узлы.

Поглаживание голеностопного сустава. Несильными движениями рук провести глубокое поглаживание голеностопного сустава в направлении от нижнего наружного края лодыжек по краям ахиллова сухожилия. Повторить движение 5 раз.

Поглаживание тыльной поверхности голеностопного сустава. Проводить поглаживание и растирание тыльной стороны голеностопного сустава. Повторить движения 5 раз.

Растирание голеностопного сустава. Прямыми движениями рук провести растирание голеностопного сустава в направлении снизу вверх. Повторить движения 5 раз.

Поглаживание голеностопного сустава. Охватывающими движениями ладони провести поглаживание голеностопного сустава в направлении от сустава до середины голени. Повторить движения 5 раз.

Поглаживание и растирание пальцев стоп. Движения проводить произвольно, чередуя поглаживание и растирание.

Уход за волосами в бане

Душистый пар не только тело, но и душу лечит.

В числе главных богатств, преподнесенных женщине природой, – блестящие, пышные и здоровые волосы. Не секрет, что для современной женщины они являются одним из средств обольщения.

Одинаковых волос в природе не существует. Они у всех растут с разной скоростью и различаются по густоте. Интересно, что волосы растут определенными циклами: 2–3 года интенсивного роста, когда их длина значительно увеличивается, сменяются несколькими месяцами отдыха, когда пряди отрастают неравномерно. В течение года длина волос увеличивается от 12 до 18 см, но у некоторых людей их рост не ограничивается никакими цифровыми значениями. Цвет волос закодирован на генетическом уровне и обусловлен наличием двух пигментов – эумеланина (черно-коричневый) и феомеланина (желто-красный). Волосы являются не только нашей красотой и гордостью, но и природной защитой кожи головы, где находятся многочисленные окончания нервных рецепторов. Они защищают ее от холода и сырости. Низкая и высокая температура одинаково неблагоприятна для них.

Горячий воздух бани раздражающе действует на них и пересушивает, поэтому единственное, что нужно защищать в бане, – это наши волосы.

При проведении банных процедур необходимо соблюдать некоторые правила:

- 1) для мытья головы следует использовать только шампуни, предназначенные для типа ваших волос;
- 2) для мытья волос нужно пользоваться теплой, но не горячей водой;

3) для ополаскивания применять бальзам, рекомендованный для типа ваших волос. Это обязательно в том случае, если вы посетили парную.

Если у вас имеется перхоть или себорея, лучше ограничиться процедурами в общем банном зале, исключив посещение парной. Горячий воздух этого помещения ухудшает состояние раздраженной кожи головы. В этом случае следует использовать специальные лечебные и фитошампуни.

И все же народные приметы, основанные на наблюдениях в течение многих веков, свидетельствуют, что посещение бани оказывает благоприятное воздействие на состояние волос: у тех, кто регулярно принимает банные процедуры, волосы становятся густыми и блестящими. Поэтому можно смело воспользоваться рецептами по уходу за волосами, тем более что никакого вреда это не принесет.

Средства для волос очищающие

Ополаскиватель для волос с календулой

Требуется: 5 столовых ложек цветков календулы лекарственной, 500 мл воды.

Приготовление. Цветки календулы измельчить, залить кипящей водой и кипятить на слабом огне в течение 5–7 минут, после чего процедить и добавить полученный отвар в воду из расчета 250 мл на 1 л жидкости.

Применение. Ополоснуть волосы готовым средством после их мытья.

Ополаскиватель для волос медовый

Требуется: 1 столовая ложка цветочного меда, 1 чайная ложка лимонной кислоты, 3 яблока, 250 мл воды.

Приготовление. Кожуру и семена яблок залить кипящей водой, добавить мед и лимонную кислоту и кипятить на слабом огне в течение 10–12 минут, после чего остудить и процедить. Добавить полученный отвар в воду для ополаскивания волос из расчета 250 мл на 1 л жидкости.

Применение. Ополоснуть волосы готовым средством после их мытья.

Ополаскиватель для волос с мятой

Требуется: 3 столовые ложки сушеной травы мяты перечной, 3 столовые ложки сушеной зелени петрушки, 250 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье смешать, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь и довести до кипения, после чего снять с огня и настаивать в течение 30 минут, затем процедить и добавить в воду для ополаскивания волос из расчета 250 мл отвара на 1 л жидкости.

Применение. Ополоснуть волосы готовым средством после их мытья.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Прежде чем отправиться в парную, необходимо защитить волосы от пересушивания, для этого следует надеть на голову шерстяную или фетровую шапочку.

Ополаскиватель для волос с ромашкой

Требуется: 2 столовые ложки травы ромашки аптечной, 2 чайные ложки цветочного меда, 2 капли масла розмарина, 250 мл воды.

Приготовление. Траву ромашки измельчить, всыпать в термос, залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить, растворить в полученном настое мед, добавить масло розмарина и хорошо перемешать.

Применение. Нанести на влажные волосы приготовленное средство, оставить на 30 минут, а затем смыть теплой водой.

Ополаскиватель для волос с уксусом

Требуется: 1 столовая ложка 6 %-ного столового уксуса, 1 л воды.

Приготовление. Уксус влить в теплую воду и хорошо перемешать.

Применение. Ополоснуть волосы после мытья сначала полученным средством, а затем прохладной водой.

Шампунь для волос с желтком

Требуется: 1 желток, 4 капли камфарного масла, 20 мл воды.

Приготовление. Желток тщательно взбить, влить воду, перемешать, добавить камфарное масло и снова перемешать.

Применение. Полученное средство использовать для мытья волос, втирая его в кожу головы массажными движениями, затем оставить на 10 минут, после чего смыть теплой водой.

Средства для волос питательные

Лосьон для волос с капустным соком

Требуется: 1 чайная ложка семян капусты, 1 чайная ложка семян петрушки, 150 мл сока капусты, 200 мл воды.

Приготовление. Семена капусты и петрушки всыпать в термос, залить кипящей водой и настаивать в течение 5 часов, после чего процедить, добавить капустный сок и тщательно перемешать.

Применение. Нанести на влажные волосы приготовленное средство и обмотать голову полотенцем или надеть шерстяную шапку, а через 30 минут помыть волосы теплой водой с шампунем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Процедуры по уходу за волосами лучше проводить до посещения парной или во время этого. Маски рекомендуется наносить перед заходом в парную. Под шапочкой волосы будут защищены от воздействия банного жара, а высокая температура позволит усилить желаемый эффект.

Маска для волос с медом

Требуется: 1 столовая ложка цветочного меда, 20 мл оливкового масла, 200 мл ванильного экстракта.

Приготовление. Мед смешать с оливковым маслом, добавить ванильный экстракт и тщательно перемешать.

Применение. Нанести на влажные волосы приготовленную маску, накрыть полиэтиленовой шапочкой, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 20 минут ополоснуть волосы теплой водой с шампунем.

Маска для волос с желтком

Требуется: 1 желток, 1 столовая ложка цветочного меда, 20 мл касторового масла.

Приготовление. Желток хорошо растереть, соединить с медом, добавить касторовое масло и тщательно перемешать.

Применение. Нанести на влажные волосы полученную маску, накрыть полиэтиленовой шапочкой, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 45 минут ополоснуть волосы теплой водой с шампунем.

Маска для волос с алоэ

Требуется: 10 мл сока алоэ, 10 мл касторового масла, 1 столовая ложка меда.

Приготовление. Сок алоэ соединить с касторовым маслом, добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на волосы, накрыть полиэтиленовой шапочкой, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 30 минут помыть волосы теплой водой с шампунем.

Маска для волос с миндальным маслом

Требуется: 10 мл миндального масла, 1 луковица, 10 мл огуречного сока, 50 мл красного вина.

Приготовление. Лук очистить, натереть на мелкой терке, влить вино, огуречный сок и миндальное масло и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовую маску на чистую кожу головы и волосы, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку.

Через 15 минут ополоснуть волосы теплой водой и подсушить без использования фена.

Маска для волос огуречная

Требуется: 1 огурец, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка творога, 1 чайная ложка меда.

Приготовление. Огурец помыть и натереть на мелкой терке, добавить лимонный сок, творог и мед и перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на кожу головы, осторожно втирая его, и оставить на 50 минут, после чего ополоснуть волосы теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Обратите внимание на свой рацион. В нем должны присутствовать продукты, содержащие витамины В3 и F, а также минеральные вещества – такие, как сера, кремний, цинк и кальций. Если их не хватает, волосы начинают выпадать.

Средство для ополаскивания волос с зеленью петрушки

Требуется: 4–5 листьев капусты, 1 пучок зелени петрушки, 400 мл воды.

Приготовление. Зелень петрушки нарубить, выложить вместе с листьями капусты в кастрюлю, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь, кипятить 5 минут и настаивать в течение 2–3 часов, после чего процедить.

Применение. Добавить полученное средство в воду для ополаскивания волос после мытья.

Средства для ускорения роста волос
Бальзам для волос с морковным соком

Требуется: 50 мл морковного сока, 50 мл лимонного сока.

Приготовление. Морковный сок соединить с лимонным и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на корни волосы приготовленное средство, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 1 час помыть волосы теплой водой с шампунем.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Витамин F, необходимый для здорового состояния волос, в большом количестве содержится в свином жире, а также в оливковом, льняном и миндальном маслах.

Компресс для волос с ягодами винограда

Требуется: 100 г винограда, 1 желток, 20 мл оливкового масла.

Приготовление. Виноград промыть, растереть, предварительно удалив кожицу и косточки, добавить взбитый желток, оливковое масло и хорошо перемешать.

Применение. Готовое средство нанести на кожу головы массирующими движениями, через 5 минут распределить по всей длине волос и накрыть голову полиэтиленовой шапочкой, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 1 час помыть волосы теплой водой с шампунем.

Лосьон для волос с лепестками роз

Требуется: 100 г сушеных лепестков роз, 100 мл водки.

Приготовление. Лепестки роз поместить в стеклянный сосуд, залить водкой, закрыть герметичной крышкой и настаивать в течение 8 дней, периодически встряхивая смесь, а затем процедить.

Применение. Нанести полученное средство на корни чистых волос, через 5 минут распределить его по всей длине волос и не смывать.

Средство для волос с земляничным соком

Требуется: 100 г листьев земляники, 50 мл земляничного сока, 100 мл воды.

Приготовление. Листья земляники промыть, измельчить, соединить с соком, залить кипящей водой, перемешать, поставить на слабый огонь и кипятить 5 минут, затем снять с плиты и настаивать в течение 20 минут, после чего процедить.

Применение. Ополоснуть волосы готовым средством после их мытья.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кремний, кальций и сера содержатся в черной редьке. Сера имеется в большом количестве в гречневой и пшениной крупе, а также в яйцах и молоке. Но самым богатым ее источником является полевой хвощ.

Компресс для волос с алоэ

Требуется: 20 мл сока алоэ, 20 г горчичного меда, 1 желток, 1 чайная ложка чесночного сока.

Приготовление. Мед и соки соединить. В 1 столовую ложку полученной смеси добавить размятый желток и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести готовое средство на кожу головы, разделив волосы на проборы, обмотать полотенцем, сверху надеть полиэтиленовую или шерстяную шапочку. Через 20 минут ополоснуть волосы теплой водой без шампуня.

Средство для волос с хлебом

Требуется: 400 г ржаного хлеба, 1 чайная ложка дрожжей, 200 г сахара, 2 л воды.

Приготовление. Нарезать хлеб на небольшие кусочки, подсушить в духовом шкафу до подгорелой корочки, залить теплой водой, добавить дрожжи и сахар, тщательно перемешать и настаивать в темном месте в течение 1 суток, после чего процедить.

Применение. Ополоснуть полученным средством чистые волосы, а через 15 минут смыть теплой водой.

Средство для волос с травами

Требуется: 1 столовая ложка корней лопуха большого, 1 столовая ложка цветков календулы лекарственной, 1 столовая ложка шишек хмеля, 500 мл воды.

Приготовление. Корни лопуха и шишки хмеля измельчить, соединить с цветками, залить водой, перемешать, поставить на слабый огонь и кипятить 10 минут. Затем снять с огня и настаивать в течение 20 минут, после чего слегка остудить и процедить.

Применение. Нанести готовое средство на кожу головы, втирая массирующими движениями, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 40 минут ополоснуть волосы теплой водой без шампуня.

Средства для укрепления волос

Бальзам для волос с лимонным соком

Требуется: 20 мл репейного масла, 20 мл касторового масла, 20 мл лимонного сока.

Приготовление. Репейное и касторовое масла соединить, добавить лимонный сок и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на кожу головы, обмотать полотенцем или надеть шерстяную шапку. Через 15 минут помыть волосы теплой водой с шампунем.

Бальзам для волос с репейным маслом

Требуется: 100 г корней лопуха большого, 200 мл репейного масла.

Приготовление. Корни лопуха промыть, тщательно измельчить, залить репейным маслом, перелить в посуду из темного стекла и настаивать в течение 1 суток, после чего нагревать на слабом огне 10 минут, затем процедить и остудить.

Применение. Готовое средство нанести на кожу головы и обмотать полотенцем, а через 30 минут помыть волосы.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Волосы надо расчесывать бережно и медленно, но только не старыми или поврежденными расческами.

Бальзам для волос с творогом

Требуется: 1 столовая ложка творога, 2 столовые ложки ягод рябины, 20 мл лимонного сока, 30 мл сухого белого вина.

Приготовление. Творог смешать с вином до образования однородной массы, ягоды пропустить через мясорубку и соединить с лимонным соком и творожной массой.

Применение. Нанести полученное средство на кожу головы и оставить на 10 минут, после чего ополоснуть сначала теплой водой, а затем прохладной.

Бальзам для волос с алоэ

Требуется: 8-10 листьев алоэ, 400 мл воды.

Приготовление. Листья алоэ промыть, измельчить, залить водой, взбить с помощью миксера и процедить.

Применение. Нанести полученное средство на кожу головы, энергично массируя, и оставить на 5 минут, а затем ополоснуть волосы теплой водой.

Бальзам для волос тибетский

Требуется: 1 капля масла эвкалипта, 1 капля розового масла, 1 капля облепихового масла, 2 г цветочной пыльцы, 100 мл репейного масла.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить и тщательно перемешать.

Применение. Нанести готовое средство на кожу головы массирующими движениями снизу вверх, а через 10 минут ополоснуть волосы теплой водой.

Компресс для волос луковый

Требуется: 2 луковицы.

Приготовление. Лук очистить, помыть и натереть на мелкой терке.

Применение. Нанести на кожу головы луковую кашу, накрыть полиэтиленовой шапочкой, обмотать полотенцем, а через 1 час помыть волосы теплой водой без шампуня.

Лосьон для волос с яблочным уксусом

Требуется: 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка меда, 200 мл воды.

Приготовление. Мед растворить в теплой кипяченой воде, добавить яблочный уксус и хорошо перемешать.

Применение. Нанести на кожу головы приготовленное средство, а через 30 минут ополоснуть волосы теплой водой.

Маска для волос арбузная

Требуется: 200 г мякоти арбуза.

Приготовление. Семечки удалить, мякоть нарезать небольшими кубиками и размять до образования однородной массы.

Применение. Нанести на кожу головы полученную маску, накрыть полиэтиленовой шапочкой, обмотать полотенцем, а через 30–40 минут помыть волосы теплой водой с шампунем.

Маска для волос с травами

Требуется: 1 столовая ложка листьев крапивы двудомной, 1 столовая ложка корней лопуха большого, 1 столовая ложка травы вереска обыкновенного, 1 столовая ложка травы хмеля, 40 г горчичного меда, 700 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье соединить, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь и кипятить в течение 10 минут, затем добавить мед, хорошо перемешать и кипятить еще 5 минут, после чего остудить.

Применение. Нанести готовое средство на голову, распределяя по всей длине волос, обмотать полотенцем, а через 15 минут помыть их теплой водой с шампунем.

Маска для волос с медом

Требуется: 50 мл репейного масла, 50 мл меда.

Приготовление. Репейное масло соединить с медом и хорошо перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на чистые волосы и оставить на 20 минут, после чего помыть их теплой водой с шампунем.

Средство для волос с хной

Требуется: 1 пакетик хны, 1 яйцо. Приготовление. Хну тщательно смешать с яйцом.

Применение. Полученное средство нанести на чистые волосы от корней до кончиков, а через 20 минут ополоснуть их теплой водой.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Уксусные ополаскиватели восстанавливают кислотно-щелочной баланс кожи головы, делают волосы блестящими и шелковистыми. Вместо столового уксуса можно использовать яблочный.

Средство для волос с витамином E

Требуется: 3 капсулы витамина E, 1 желток.

Применение. Втирать содержимое капсул в корни волос, а через 20 минут – желток до образования пены, через 15 минут тщательно помыть волосы теплой водой с шампунем.

Средства для секущихся кончиков волос

Средство для волос с коньяком

Требуется: 5 капель хвойного масла, 2 желтка, 100 мл коньяка, 100 мл воды.

Приготовление. Желтки хорошо взбить, добавить хвойное масло и коньяк, разведенный теплой кипяченой водой, и тщательно перемешать.

Применение. Втирать полученное средство в кожу головы в течение 3 минут, затем распределить остатки по всей длине волос и оставить на 5–6 минут, после чего ополоснуть волосы теплой водой.

Средство для волос с картофельным соком

Требуется: 3 клубня картофеля, 1 желток, 2 чайные ложки цветочного меда.

Приготовление. Картофель очистить, помыть, натереть на мелкой терке, выжать сок через марлю, добавить размятый желток и мед, тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на чистые, подсушенные полотенцем волосы, втирая в кожу легкими массажными движениями.

Через 30 минут ополоснуть волосы теплой водой без шампуня.

Средство для волос с морскими водорослями

Требуется: 1 столовая ложка травы ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы шалфея лекарственного, 1 столовая ложка березовых почек, 1 пакетик сушеных морских водорослей, 1 л воды.

Приготовление. Указанные выше компоненты соединить, залить водой, хорошо перемешать, довести на слабом огне до кипения и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить.

Применение. Добавить полученное средство в воду для ополаскивания волос после мытья.

Шампунь для волос с маслом можжевельника

Требуется: 5 капель масла можжевельника, 2 желтка, 1 чайная ложка нашатырного спирта, 100 мл водки, 100 мл воды.

Приготовление. Желтки взбить со спиртом, влить разведенную водой водку, добавить масло можжевельника и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученный шампунь на волосы, втирая его в кожу головы массирующими движениями, и оставить на 10 минут, после чего ополоснуть волосы теплой водой.

Средства от перхоти

Лосьон для волос с ароматическими маслами

Требуется: 2 капли масла чайного дерева, 2 капли масла розмарина, 5 капель масла эвкалипта, 150 мл воды.

Приготовление. Ароматические масла добавить в теплую кипяченую воду и хорошо взболтать.

Применение. Нанести полученный лосьон на чистые волосы, равномерно распределить его по всей их длине, а через 10 минут ополоснуть их теплой водой.

Масло для волос с крапивой

Требуется: 2 столовые ложки корневищ крапивы двудомной, 100 мл горчичного масла.

Приготовление. Корневища крапивы залить горчичным маслом и настаивать в течение 21 дней, после чего профильтровать и перелить в сосуд из темного стекла.

Применение. Втереть полученное средство в корни волос и оставить на 30 минут, а затем помыть волосы теплой водой с шампунем.

Маска для волос с чесноком

Требуется: 4 капли масла чайного дерева, 4 капли масла эвкалипта, 1 столовая ложка цветочного меда, 1 желток, 2–3 зубчика чеснока, 800 мл настоя крапивы двудомной.

Приготовление. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, соединить с медом, добавить взбитый желток, ароматические масла и тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученное средство на кожу головы, втирая его массирующими движениями в течение 3 минут, затем распределить

по всей длине волос, надеть полиэтиленовую шапочку и обмотать полотенцем. Через 20 минут ополоснуть волосы настоем крапивы.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Чтобы волосы блестели, их следует ополаскивать прохладным чаем.

Ополаскиватель для волос свекольный

Требуется: 1 корнеплод свеклы, 1,5 л воды. Приготовление. Свеклу очистить, помыть, нарезать небольшими ломтиками, выложить в банку, залить водой таким образом, чтобы та только накрывала ломтики свеклы, и оставить в хорошо освещенном месте на 5 дней. После появления плесени зеленоватого цвета процедить через марлю.

Применение. Ополоснуть чистые волосы полученным средством, предварительно разведя его большим количеством горячей воды.

Ополаскиватель для волос крапивный

Требуется: 2 столовые ложки корней лопуха большого, 4 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 2 л воды.

Приготовление. Корни лопуха измельчить, соединить с листьями крапивы, залить кипящей водой и кипятить на слабом огне в течение 15 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Ополоснуть полученным средством чистые волосы.

Ополаскиватель для волос с травой герани

Требуется: 2 столовые ложки травы герани луговой, 2 столовые ложки травы крапивы двудомной, 1 столовая ложка цветочного меда, 700 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье соединить, залить кипящей водой и настаивать в течение 25 минут, после чего добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Ополоснуть волосы готовым средством за 30 минут до их мытья.

Напитки для бани

Дух парной – дух святой.

В бане человек активно потеет, теряя при этом около 1,5 л жидкости. Через пот выделяются не только вредные вещества, но и полезная для организма жидкость. Ее потерю нужно обязательно восполнять, чтобы сохранить установленный природой водно-жировой баланс, красоту и здоровье своего организма.

Для этого нужно использовать различные чаи, настои и отвары, но делать это нужно правильно. Существует множество травяных отваров, фруктовых чаев, квасов и морсов из натуральных компонентов, которые не способны нанести вред нашему организму в таких экстремальных условиях, оказывая положительное воздействие на работу сосудистой и нервной систем, а также повышая иммунитет.

Такие напитки повышают общий тонус организма, ускоряют процессы метаболизма (обмена веществ), активизируют восстановление тканей, регулируют окислительно-восстановительный баланс и просто хорошо утоляют жажду.

Чтобы банный напиток сохранил все свои полезные свойства и аромат, существует несколько правил, которые следует соблюдать при его приготовлении. Особенно это касается чая.

1. Воду для напитка нужно доводить до кипения, но не кипятить.

2. Заварочный чайник должен быть из фарфора, который не только хорошо удерживает тепло, но и сохраняет аромат.

3. Перед тем как засыпать в чайник заварку, его нужно обдать кипятком и обсушить над огнем.

4. Затем всыпать в чайник заварку, влить кипящую воду и накрыть плотной тканью, чтобы дольше сохранить тепло.

5. Настаивать чай нужно не менее 5–7 минут.

6. Мыть заварочный чайник какими-либо чистящими средствами категорически не рекомендуется, так как при следующей заварке чай может приобрести запах и вкус чистящего порошка.

Ниже приведены рецепты приготовления напитков, рекомендуемых для употребления во время и после банных процедур.

Напитки во время банных процедур

Основным очищающим эффектом банных процедур является интенсификация потоотделения. Для того чтобы его усилить, можно употреблять различные потогонные напитки. Их же можно использовать и в качестве средства, способствующего снижению лишнего веса. Они также хорошо утоляют жажду и выводят шлаки. Пить следует во время банных процедур маленькими глотками, не торопясь.

Напиток из почечного чая

Требуется: 1 столовая ложка листьев толокнянки, 1 столовая ложка индийского почечного чая, 500 мл воды.

Приготовление. Листья толокнянки и чай смешать, залить холодной водой и настаивать в течение 12 часов, после чего процедить.

Применение. Пить по 100 мл во время банных процедур.

Напиток с березовыми листьями

Требуется: 1 столовая ложка листьев березы повислой, 1 столовая ложка листьев заячьей капусты, 2 столовые ложки листьев толокнянки обыкновенной, 2 столовые ложки листьев одуванчика лекарственного, 500 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье тщательно перемешать. 2 столовые ложки полученного сбора залить кипящей водой и настаивать в течение 30 минут, а затем процедить.

Применение. Пить по 100 мл во время банных процедур.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Любые алкогольные напитки (водку, пиво, настойки, наливки и т. д.) не рекомендуется употреблять при проведении банных процедур, так как они создают дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, которая и без того в условиях высокой температуры работает с напряжением.

Напиток молочный

Требуется: 200 мл коровьего молока, 250 мл морковного сока.

Приготовление. Молоко нагреть до 80 °С, соединить со свежееотжатым морковным соком и тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 200 мл натошак перед баней и между заходами в парную.

Напиток малиновый

Требуется: 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка ягод малины, 1 столовая ложка коры ивы, 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 500 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье тщательно перемешать. 2 столовые ложки полученного сбора залить кипящей водой и держать на маленьком огне в течение 5 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать по 100 мл перед заходом в парную.

Напиток из корней трав

Требуется: 1 столовая ложка корней стальника колючего, 1 столовая ложка корней любистка лекарственного, 1 столовая ложка корней солодки гладкой, 2 столовые ложки ягод можжевельника, 500 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить и хорошо перемешать. 2 столовые ложки полученного сбора залить горячей водой и настаивать до полного охлаждения, после чего процедить.

Применение. Принимать по 100 мл во время и после банных процедур.

Во время банных процедур можно употреблять и различные чаи, которые также способствуют увеличению потоотделения и выведению шлака из организма.

Настой к чаю рябиновый

Требуется: 3 столовые ложки ягод рябины, 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Ягоды рябины промыть, соединить с цветками ромашки, залить кипящей водой, перемешать и настаивать в течение 2 часов.

Применение. Добавлять готовый настой в обычный чай по 2–3 чайные ложки.

Чай с мелиссой и мятой

Требуется: 1 столовая ложка травы мелиссы лекарственной, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 500 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 1 часа.

Применение. Пить в теплом виде перед парной.

Чай горький

Требуется: 1 чайная ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 чайная ложка травы полыни горькой, 2 чайные ложки меда, 1 л воды.

Приготовление. Растительное сырье хорошо перемешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить и добавить мед.

Применение. Пить в теплом виде во время банных процедур.

Чай успокаивающий

Требуется: 1 столовая ложка травы валерианы лекарственной, 1 столовая ложка шишек хмеля обыкновенного, 2 столовые ложки травы пустырника сердечного, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить и хорошо перемешать. 3 столовые ложки полученного сбора залить кипящей водой и настаивать в течение 1 часа.

Применение. Пить в теплом виде в конце банных процедур.

Чай укрепляющий

Требуется: 1 чайная ложка пустырника сердечного, 1 чайная ложка зверобоя продырявленного, 2 чайные ложки травы душицы обыкновенной, 2 чайные ложки листьев мяты перечной, 2 чайные ложки травы череды трехраздельной, 1 л воды.

Приготовление. Растительное сырье хорошо перемешать. 2 столовые ложки полученного сбора залить кипящей водой и настаивать в течение 1,5 часа.

Применение. Пить в теплом виде во время банных процедур.

Чай освежающий

Требуется: 1 стакан ягод ежевики, 2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 3 столовые ложки листьев малины, 1 л воды.

Приготовление. Ягоды ежевики, траву тысячелистника и листья малины смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить.

Применение. Пить в теплом виде в конце банных процедур.

Напитки после бани

Чтобы усилить и закрепить оздоровительный эффект от банных процедур, после их завершения очень полезно пить по 1–2 стакана чая из трав. Такой напиток оказывает дополнительное очищающее и витаминизирующее воздействие на организм.

После бани наши предки употребляли напитки, рецепты изготовления которых передавались из поколения в поколение. Они не только укрепляли организм, снимали физическую усталость, но и поднимали дух человека, настраивали его на позитивное восприятие действительности. Обычно в их состав входили травы и родниковая вода, которую можно заменить профильтрованной водой. Использовать такие напитки нужно сразу после приготовления.

Квас – это старинный русский напиток, его с удовольствием употребляют и в наше время. Он прекрасно утоляет жажду, освежает, бодрит и придает энергию. Его можно пить как в самой бане, так и после нее.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Все напитки в бане необходимо пить в теплом виде, в противном случае могут возникнуть проблемы со здоровьем.

После бани русские люди употребляли традиционный напиток – медовый. Он появился на Руси с тех самых пор, как славяне стали заниматься бортничеством – добытием меда диких пчел. Мед восстанавливает силы и хорошо утоляет жажду, его также можно пить во время банных процедур и после них.

Морс – это легкий, тонизирующий напиток из сока фруктов, ягод или овощей, разбавленный водой и содержащий сахар или мед. В качестве основного компонента обычно используют различные ягоды. Чтобы морс не покрылся пенкой, для его приготовления пользуется только кипяченая вода. Подают его обычно в кувшинах или стаканах. Можно также украсить стаканы кусочками апельсина или лимона либо цедрой. В бане морс пьют чуть теплым.

Ниже приведено несколько советов по приготовлению травяных чаев, квасов, медов и морсов, которые рекомендуется употреблять сразу после банных процедур или через некоторое время после этого.

После бани также очень полезно употреблять различные чаи, которые восполняют недостаток жидкости в организме после посещения парной.

Чай с липовым цветом

Требуется: 2 столовые ложки цветков липы, 250 мл воды, мед или сахар по вкусу.

Приготовление. Цветки липы залить кипящей водой и варить на медленном огне в течение 10 минут, после чего процедить.

Применение. Пить с медом или сахаром.

Чай с малиной и рябиной

Требуется: 1 столовая ложка сушеных ягод рябины, 1 столовая ложка сушеных ягод малины, вода, мед по вкусу.

Приготовление. Рябину и малину смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 10 минут.

Применение. При желании в чай добавить немного меда.

Чай с душицей, зверобоем и шиповником

Требуется: 1 столовая ложка травы душицы обыкновенной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка плодов шиповника коричневого, 400 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье смешать, измельчить, залить кипящей водой и настаивать в течение 15 минут.

Применение. Пить после посещения бани.

Чай с шиповником и ромашкой

Требуется: 1 столовая ложка плодов шиповника коричневого, 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 200 мл воды, сахар или мед по вкусу.

Приготовление. Плоды шиповника залить водой и кипятить на медленном огне 8 минут, затем добавить цветки и настаивать в течение 15 минут, после чего процедить.

Применение. Пить, добавив в чай мед или сахар.

Чай жасминовый

Требуется: 1 столовая ложка цветков жасмина, 2 столовые ложки крупнолистового зеленого чая, цедра 1 лимона, 1 чайная ложка сахара, 500 мл воды.

Приготовление. Цедру лимона измельчить, смешать с цветками жасмина и зеленым чаем, залить кипящей водой, добавить сахар и хорошо перемешать.

Применение. Чай употреблять сразу после приготовления.

Чай шафрановый

Требуется: 2 столовые ложки листьев шафрана, 2 столовые ложки крупнолистового зеленого чая, ванилин на кончике ножа, 1 чайная ложка сахара, 500 мл воды.

Приготовление. Листья и чай смешать, залить кипящей водой, добавить ванилин, сахар, перемешать, настаивать в течение 10 минут.

Применение. Использовать сразу после приготовления.

Чай мятный

Требуется: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 чайные ложки семян тмина, 1 чайная ложка меда, 500 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 5 минут, после чего процедить и добавить мед.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мед на Руси пили всегда, а вариантов приготовления напитков (алкогольных и безалкогольных) из него и их названий существует такое множество, что это лишний раз доказывает художественное отношение русского народа к самым прозаическим вещам.

Чай с лимоном

Требуется: 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 чайные ложки сахара, 400 мл воды.

Приготовление. Листья мяты залить кипящей водой и настаивать в течение 5 минут, после чего процедить, добавить лимонный сок, сахар и хорошо перемешать.

Чай с красным вином

Требуется: 2 столовые ложки крупнолистного цейлонского чая, 2 столовые ложки листьев земляники, 1 чайная ложка сахара, 100 мл красного вина, 400 мл воды, молотая гвоздика на кончике ножа.

Приготовление. Чай, листья земляники и молотую гвоздику смешать, залить кипящей водой, добавить вино, сахар и настаивать в течение 10 минут.

Чай с вишневым ликером

Требуется: 2 столовые ложки крупнолистного цейлонского чая, 1 столовая ложка листьев душицы обыкновенной, 1 столовая ложка вишневого ликера, 1 чайная ложка меда, 500 мл воды.

Приготовление. Листья душицы измельчить, соединить с чаем, залить кипящей водой и настаивать в течение 10 минут, после чего добавить вишневый ликер, мед и хорошо перемешать.

Чай крепкий

Требуется: 2 столовые ложки крупнолистного цейлонского чая, 1 столовая ложка листьев Melissa лекарственной, 1 лимон, 1 чайная ложка спирта (водки), 500 мл воды.

Приготовление. Листья мяты перечной измельчить, залить разведенным в 100 мл воды спиртом и оставить в течение 15 минут. Лимон помыть, измельчить, смешать с чаем, влить настойку мяты перечной и оставшуюся воду и настаивать еще 10 минут.

После посещения парной очень полезно будет ягодный или овощной напиток, который поможет утолить жажду и снять ощущение сухости во рту.

Напиток мятный

Требуется: 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 2 чайные ложки листьев черной смородины, 3 столовые ложки листьев земляники, 400 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 20 минут.

Напиток из ягод земляники

Требуется: 1 столовая ложка сушеных ягод земляники лесной, 1 столовая ложка сушеных ягод малины лесной, 400 мл воды.

Приготовление. Ягоды земляники и малины смешать, залить кипящей водой и настаивать в течение 15 минут.

Напиток из плодов шиповника

Требуется: 2 столовые ложки сушеных плодов шиповника коричневого, 1 чайная ложка меда, 400 мл воды.

Приготовление. Плоды шиповника залить кипящей водой, добавить мед и хорошо перемешать.

Квас смородиновый

Требуется: 200 мл сока черной смородины, 20 г дрожжей, 400 г сахара, 4 л воды.

Приготовление. Дрожжи растереть с 1 столовой ложкой сахара и залить соком черной смородины. Оставшийся сахар залить водой, поставить на слабый огонь и довести до кипения, затем снять с плиты и остудить. Добавить сок черной смородины, поставить в теплое место и настаивать в течение 2 суток, после чего разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Не берите в баню квас промышленного производства – это совсем другой напиток, а не традиционный русский квас. Потратив некоторое время на приготовление домашнего кваса, вы впоследствии никогда не сможете забыть его вкус.

Квас клюквенный

Требуется: 1 кг клюквы, 20 г дрожжей, 400 г сахара, 4 л воды.

Приготовление. Клюкву промыть и протереть сквозь сито. Выжатую массу залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить в течение 20 минут, после чего процедить и охладить. Всыпать сахар и снова довести до кипения, затем снять с огня, остудить, добавить дрожжи, хорошо перемешать, настаивать в течение 1 суток и процедить. Готовый квас разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте.

Квас березовый

Требуется: 4 л березового сока, 20 г дрожжей, Приготовление. Посуду с березовым соком поставить на огонь и кипятить 15 минут, после чего остудить, добавить дрожжи и настаивать в теплом месте в

течение 3 суток, а затем разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте.

Квас старинный

Требуется: 2 кг свежих ягод (или фруктов) одного вида, 1 л воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Ягоды залить кипяченой водой, убрать в холодильник на 2 недели, затем слить квас, добавить сахар и перемешать.

Готовый квас хранить в прохладном месте.

Квас хлебный

Требуется: 800 г сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей, 100 г тертого хрена, 60 г меда, 400 г сахара, 4 л воды.

Приготовление. Сухари залить кипящей водой и держать в течение 2 часов в теплом месте, затем процедить, добавить дрожжи, сахар, перемешать, настаивать 8 часов, после чего добавить мед и тертый хрен и снова перемешать.

Готовый квас следует хранить в прохладном месте.

Квас яблочный

Требуется: 500 г яблок, 200 г сахара, 20 г дрожжей, 3 л воды.

Приготовление. Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, залить водой, поставить на слабый огонь и варить 5 минут. Перед окончанием варки всыпать сахар, снять с огня, остудить, добавить дрожжи, распущенные в небольшом количестве воды, и настаивать в течение 1 суток, после чего процедить, разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте.

Квас клубничный

Требуется: 1,5 кг клубники, 2 столовые ложки изюма, 40 г меда, 5 г дрожжей, 200 г сахара, 600 мл воды, лимонная кислота на кончике ножа.

Приготовление. Клубнику очистить, выложить в эмалированную посуду, залить водой, поместить на огонь и довести до кипения, затем остудить, процедить, добавить остальные компоненты, хорошо перемешать и настаивать в течение 1 недели в прохладном месте.

Готовый квас хранить в прохладном месте.

После посещения парной многие испытывают легкую жажду и небольшую усталость. Устранить их можно с помощью морсов, в которых к тому же содержится большое количество витаминов.

Морс клюквенный

Требуется: 0,5 кг клюквы, 100 г сахара, 500 мл воды.

Приготовление. Ягоды промыть, выложить в эмалированную посуду, растереть деревянной ложкой или пестиком, залить водой, хорошо перемешать, процедить и перелить в бутылку, а перед употреблением добавить сахар.

Морс брусничный

Требуется: 400 г брусники, 200 г сахара, 20 мл лимонного сиропа, 500 мл воды.

Приготовление. Ягоды промыть, выложить в эмалированную посуду, растереть деревянной ложкой или пестиком и отжать сок.

Мезгу залить водой и довести до кипения на слабом огне, после чего снять с плиты, процедить, добавить сахар, снова довести до

кипения, смешать с выжатым соком и настаивать в течение 2 дней в прохладном месте. Перед употреблением добавить сироп.

Морс вишневый

Требуется: 300 г вишни, 150 г сахара, 1 л воды.

Приготовление. Ягоды промыть, удалить косточки, мякоть размять деревянной ложкой или пестиком, выжать сок, перелить в стеклянную посуду, накрыть крышкой и убрать в холодильник. Мезгу залить горячей водой, поставить на огонь и варить на слабом огне 15 минут, после чего процедить, добавить выжатый сок, сахар и хорошо перемешать.

Морс черносмородиновый

Требуется: 150 г черной смородины, 150 г сахара, 1 л воды.

Приготовление. Ягоды перебрать, промыть, хорошо растереть деревянной ложкой или пестиком, выжать сок, перелить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и убрать в холодильник. Мезгу залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 минут, после чего процедить, влить выжатый сок, добавить сахар и тщательно перемешать.

...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «морс» пришло к нам из Византии, где этот напиток называли «мурса». В буквальном смысле это означало «вода с медом».

Морс виноградный

Требуется: 500 мл виноградного сока, 2 столовые ложки лимонного сиропа, 100 г сахара, 1 л воды.

Приготовление. Сахар залить водой, поставить на огонь и варить на слабом огне в течение 3 минут, после чего охладить, добавить виноградный сок и лимонный сироп и тщательно перемешать.



Самым важным предметом в любой бане или сауне является печь. Современная промышленность выпускает электропечи любой мощности и любого размера, поэтому вы можете оборудовать сауну или баню даже в своей городской квартире. И тогда для ухода за собой вам не нужно будет тратить время на посещение общественных мест для мытья.



Бороться с целлюлитом, мозолями, загорбевшей кожей вам помогут различные щеточки, терки, спонжики и мочалочки.



Не лишним будет и черпак. Желательно, чтобы он был выполнен из дерева. В этом случае вероятность получения ожога минимальна.



Из множества аксессуаров и приспособлений для мытья выберите те, которые не только красивы и надежны, но и удобны. Щетки и мочалки для мытья на длинных ручках – неплохой вариант.



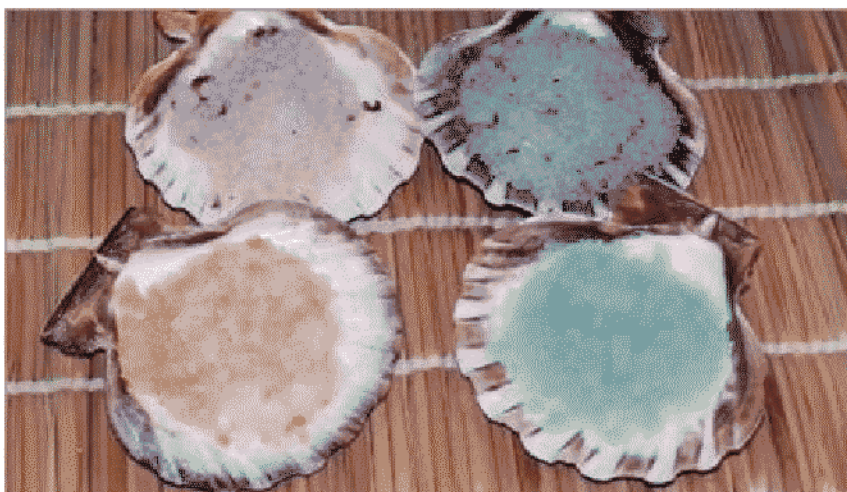
После сауны вы можете побаловать себя массажем горячими камнями. Ими можно растирать тело, предварительно нанеся на него массажный крем, или класть их на спину вдоль позвоночника до полного остывания. Камни прогревают кожу на глубину 5 см, при этом усиливают лимфо- и кровоток, что благоприятно сказывается на самочувствии и внешнем виде кожи.



Окружите себя красивыми вещами. Ведь куда приятнее пользоваться не скучным, однотонным полотенцем, а ярким, клетчатым или полосатым. Помните, что от вашего настроения зависит и результат ваших усилий по уходу за собой.



Кроме печи, вам потребуются различные банные предметы и аксессуары. Их выбор огромен, но можно остановиться и на необходимом минимуме: деревянной сидухе, песочных часах, градуснике, шайке.



Приобретите для ухода за собой морскую соль различных видов. Смешав ее с небольшим количеством растительного масла или меда, вы получите прекрасный скраб для тела. Используйте его после выхода из парной.



Более глубокому проникновению питательных веществ, содержащихся в скрабе, а также более эффективному отшелушиванию отмерших клеток кожи поможет такая varejka.