



Вот уже несколько лет я регулярно хожу в баню. И уже не представляю своей жизни без бани. Про себя я называю это мероприятие - «салон красоты».

Признаться честно, я много лет относилась к бане пренебрежительно: типа «зачем ходить в баню, когда дома ванная». Зато активно, повинувшись рекламе, мазала тело кремами, скрабами, гелями и разной «химией», считая, что это очищает, питает, увлажняет мою кожу.

фитотерапией, собирать травы, изменила привычки в питании и образе жизни. Но так как я с детства не люблю лечиться, то понятие здоровый образ жизни я воспринимаю по-своему. Для меня здоровый образ жизни – это просто обычный образ жизни. Когда ты устранил серьезные проблемы со здоровьем, привёл себя более – менее в порядок, а потом просто живёшь и наслаждаешься: здоровыми, натуральными продуктами, природой, жизнью. И баня для меня сейчас – это не просто очистительное, оздоравливающее средство, это прежде всего то, что доставляет мне удовольствие.

Когда я начинала ходить в баню, я брала с собою большую сумку, в которой был много разной «химии»: скрабы, гели, маски и т.п. Потом я поняла, что самые лучшие средства для бани – самые простые и натуральные. Это глина, мёд, морская соль, отвары и настои трав. В бане мы очищаем организм от шлаков, токсинов и вредных веществ, так зачем опять химией зашлаковывать кожу.

За несколько лет у меня накопилось несколько рецептов красоты для бани, с которыми я хочу поделиться с вами. Для начала следует правильно собрать «вещи для бани». Веник, сланцы, клеёнку, коврик из шерсти или хлопка, на котором вы будете сидеть (или лежать) в парилке, два полотенца: для тела и для волос, жесткую мочалку, мыло, шампунь – бальзам для волос. Советую взять в пластмассовых баночках соль, мёд, глину.

Когда я прихожу в баню, вначале запариваю веник. Мне больше всего нравится дубовый. Но хорош и березовый! Вначале веник лучше положить в холодную воду на полчаса, затем – запарить горячей, так он не будет облетать и будет «раскрываться»

постепенно.

Затем делаю маску для волос, каждый раз - разную. Например, маску из глины. Втираю в корни волос, в волосы по всей длине глину, разведённую водой до кашицеобразного состояния, и заматываю полотенцем. Через 30 минут мою волосы как обычно. Они приобретают блеск, эластичность, силу и питание.

Рекомендую попробовать яично – солевую маску:

в чашку насыпьте 5 ч.л. морской соли, добавьте 2 яичных желтка, 1 ст.л. репейного масла. Всё это смешайте и получите смесь, которую нанесите на невымытые волосы на 15 минут и укутайте голову полотенцем. Затем моете голову как обычно. Эта маска укрепляет волосы, делает их блестящими и послушными.

Если у вас сухие волосы, вам понравится маска из репейного масла. Нанесите на волосы 2-3 столовые ложки репейного масла массажными движениями, через час вымойте волосы как обычно. Делайте так регулярно, волосы станут сильными, блестящими.

Пока запаривается веник, можно первый раз зайти в парилку погреться. Сколько это будет по времени, каждый чувствует сам. Пока вы греетесь в парилке, «активизируется» ваша маска на голове, она будет действовать эффективнее за счёт высокой температуры. Затем не забудьте её смыть.

После первого захода в парилку и тёплого душа советую нанести на кожу скраб: соль с медом в равных пропорциях, либо соль с глиной, также в равных пропорциях. Нанести на кожу, растереть, посидеть в парилке и смыть водой под душем, так можно повторить несколько раз. Когда вы почувствуете, что поры раскрылись, берите веник и идите в парилку с веником. Париться начинайте всегда с ног, со ступней. Не хлещите себя по груди в области сердца, если вы себя плохо чувствуете. Относитесь к себе бережно, пусть баня будет вам в удовольствие. Если вам хочется облиться холодной водой после парной – облейте. Бойтесь – для начала просто умойтесь холодной водой, ополосните руки – ноги. «Программу» пребывания в бане каждый составляет себе сам в зависимости от самочувствия. Самое главное – начать ходить в баню и делать это регулярно. Может быть, вначале вы будете сидеть на нижней полке, а через пару

месяцев станете заядлым «парильщиком».

Когда вы будете посещать баню каждую неделю, через некоторое время вы заметите, что настолько привыкли к «банным процедурам», что уже не сможете без этого обходиться, ваше тело будет «просить» об этом. Почувствуете, что летом вам легче переносить жару 30-35 градусов, а зимой – холод. Станете выносливее и здоровее. К тому же баня – отличное средство для тренировки сосудов, особенно когда после парилки обливаться холодной водой.

Банные процедуры хорошо дополнить «правильными» напитками: чай из трав (душица, мята, липовый цвет). Они дополняют пользу банных процедур.

Будьте здоровы!

Ещё материалы на эту тему:

[Баня,сауна,парная - лучше места я не знаю!](#)

[Я в баньку пойду, там здоровье найду](#)

[Влияние бани на кожу](#)

[Как я хожу в баню.](#)

[Самомассаж банным веником](#)

[Веник для бани](#)

[Натуральные шампуни для волос.](#)

[Чашечка чая после бани](#)

[Ароматы в бане](#)

[Как правильно париться веником.](#)

Если у Вас есть интересная и поучительная история оздоровления (излечения) народными, доступными средствами или Вы просто хотите поделиться с другими людьми своими знаниями, опытом - напишите нам на [электронную почту](#) , мы разместим Вашу историю или рецепт на страницах сайта.

Вы также можете подписаться [на обновления сайта](#) и быть в курсе всех последних материалов [Клуба Здоровья - портала о здоровье и оздоровлении](#)

Добавить материал в закладки {одна кнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#](#)
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#](#)
[#1080;](#)