



Как правильно подготовить зеленый веник для банной процедуры, чтобы он доставлял удовольствие и пользу, чтобы веником можно было повторно пользоваться 2 - 3 раза? Рассмотрим некоторые правила подготовки различных банных веников.

Способ первый. Свежие березовые и дубовые веники не доставляют много хлопот. Свежий веник достаточно сполоснуть в теплой воде, и он готов к работе в парной — хлестать и парить своего хозяина. Нельзя запаривать свежие веники в кипятке, этой процедурой вы их испортите.

Сухие березовые и дубовые веники требуют внимания и хлопот для своей подготовки. Вначале сухой веник также ополаскивают в теплой воде, затем его нужно на 1 - 2 минуты погрузить в холодную воду, а после этого выдержать 5 минут в теплой воде. После того как вы подержали веник в теплой воде, надо добавить в таз кипятка и оставить там веник еще на 5 - 10 минут. Желательно таз, в котором запаривается веник, накрыть крышкой, другим тазом или плотным материалом, чтобы веник как следует, распарился и начал испускать свой аромат. В парной, чтобы усилить аромат, исходящий от веника, можно дополнительно его подержать над раскаленными камнями печи-каменки в течение 15 - 20 секунд, поворачивая в разные стороны. При этом надо следить, чтобы веник не перепарился, не «переварился» (липкие листья).

Второй способ запаривания сухого веника более длительный. Его заранее надо погрузить на 5 -10 часов в холодную воду. Затем, перед тем как идти париться, его заворачивают в тонкую сырую тряпку и кладут в парной на 5 - 6 минут на нижнюю полку полка. Веник после такой процедуры будет душистым, мягким и с него долго не слетают листья.

Имеется еще один секрет подготовки «долговечного» веника. Дома вечером сухой веник необходимо ополоснуть в ванной сначала теплой, а затем горячей водой, стряхнуть с него воду и положить в большой полиэтиленовый мешок. На следующий банный день этот веник уже можно запаривать в парной по ускоренному способу, как свежий веник. У подготовленного таким образом веника листья почти не осыпаются.

Березовый веник используют всего 1 - 2 раза, дубовый, как правило, 2 - 3 раза. Для повторного использования веник нужно ополоснуть в теплой воде и высушить.

Хвойные веники используют только свежие. Их запаривают в тазу кипятком 15 - 20 минут, укрыв вторым тазом или крышкой. Запаривают до тех пор, пока хвоя не станет мягкой. Любителям русской бани, у которых очень нежная и чувствительная кожа, не рекомендуется пользоваться хвойными вениками.

Хвойный веник можно использовать 3 - 4 раза, хорошо ополоснув его в теплой воде и высушив.

Крапивный веник - как свежий, так и сухой, надо специально готовить, чтобы им не обжечь тело. Веник нужно поочередно на 1 - 2 минуты перекладывать из горячей воды в холодную, повторив эту операцию 2 раза. После такой подготовки крапивным веником можно пользоваться, похлестывая без опаски ожога любые части тела. Если крапивным веником необходимо подлечить радикулит, ревматизм, суставы, то, чтобы веник обжигал, его надо только на 1 - 2 секунды опустить в кипяток и затем можно париться. Перед постегиванием тела таким «жгучим» веником следует хорошо пропариться, чтобы кожа прогрелась. Для лучшего лечебного эффекта обрабатывать тело «жгучим» крапивным веником надо легкими прикосновениями. Крапивный веник используют только один раз, как и все остальные веники из травы (полынь, зверобой, пижма).

Липовые, ясеневые, ольховые, рябиновые, вишневые, смородиновые веники (свежие и сухие) запаривают так же, как и березовые. Используют веники из лиственных деревьев 1 - 2 раза, в зависимости от стойкости листа к опаданию. При запаривании веника горячим способом обязательно используйте ароматный настой от листьев или хвои. Если нет отвара лекарственных трав, то этим ароматным настоем можно поддавать на камни каменки. Очень полезно после бани ополоснуть голову этим лечебным ароматным настоем, что способствует укреплению волос, уничтожает перхоть. Постоянное мытье головы настоем трав или листьев дает изумительный эффект, волосы перестают выпадать, не секутся, сухая кожа оживает.

Ещё материалы на эту тему

[Травы для женского здоровья.](#)

[Натуральные шампуни для волос.](#)

[Только от травки пошла на поправку](#)

[Для усатых и мохнатых ... дам...](#)

[Чтоб рожать детей, отвары и соки пей](#)

[Ароматы в бане](#)

[Как правильно париться веником.](#)

[Веник для бани](#)

[Как я хожу в баню.](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

Добавить материал в закладки {odnaknopka}

[Клуб](#)

Здоровья -
информацион&
#1085;ый портал о
здоровье и
оздоровлени&
#1080;