

Веник на каждый день

Невозможно представить себе парение без веника. Не зря же в народе говорят: «В русской бане правит веник, а хлесткий веник – дороже денег!» Но ведь столько разных видов веников существует: березовые, дубовые, из липы, бузины и даже такие экзотические, как эвкалиптовый и пихтовый... На каком остановиться, чтобы получить максимум пользы и удовольствия? Выбирайте сами.

Дубовый веник

Дуб – символ долголетия, силы и здоровья. Это, пожалуй, одно из самых популярных деревьев, используемых для изготовления банных веников. Его кора и листья богаты дубильными веществами, поэтому массаж таким веником лучше любого обертывания действует на нашу кожу. Регулярное парение с дубовым веником помогает нормализовать артериальное давление. Лучше всего заготовить такой веник в августе или сентябре, тогда он будет особенно прочным и с широкими листьями, что облегчит нагнетание пара.

Березовый веник

Березовый веник – это тройная сила: лечебные листья, березовые почки и сок. Дубильные вещества, эфирное масло, витамин С и каротин, содержащиеся в листьях березы, хорошо очищают кожу, ускоряют заживление ран и ссадин, а также улучшают вентиляцию легких. Поэтому парение с березовым веником рекомендовано астматикам и курильщикам.

Липовый веник

Парение с липовым веником особенно полезно при простуде. В листьях липы содержится много эфирных масел и бактерицидных веществ. Ее аромат помогает справиться с головной болью и производит успокаивающий, расслабляющий и жаропонижающий эффекты.

Пихтовый веник

Веник из пихты очень мягкий и нежный. Парение с ним – великолепная профилактика простудных и респираторных заболеваний. Пихта благотворно влияет на состояние бронхов, стимулирует кровообращение и ускоряет биологические процессы организма. А еще такой веник отлично подходит для нагона пара и массажа. Он прекрасно

расслабляет мышцы. После бани поставьте его у изголовья кровати: запах хвои поможет снять стресс и напряжение, а также очистит и освежит воздух.

Эвкалиптовый веник

Парильщики отмечают два главных преимущества эвкалиптового веника: тонизирующий эффект и отличные антисептические свойства. Но веник, состоящий только из эвкалиптовых веток, неудобен для парения. Поэтому рекомендуем смешать несколько веточек этого дерева с березовыми, липовыми или дубовыми.

Веник из бузины

Используя веник из бузины, топите баню не жарко, иначе пропадет лечебный эффект. Также не стоит его заранее заваривать, чтобы не получить ожог – листья мгновенно сварятся, станут липкими и тяжелыми. Бузина помогает избавиться от мигрени, проблем с кожей, ревматизма и простудных заболеваний.

Выбор, как Вы понимаете, очень разнообразен. Решение за Вами! Но всегда помните слова древнегреческого философа Аристотеля: «Самая большая добродетель – это умеренность». Поэтому и в парении с вениками будьте аккуратны и имейте меру, чтобы этот процесс пошел Вам только на пользу!

Александр АНЕЧКИН