



Банные традиции

В прошлом номере журнала мы познакомили вас с уникальной «Семейной баней», расположенной во Владивостоке, и ее владельцем Алексеем, человеком, который любит баню и знает толк в этом несколько позабытом искусстве. В этом номере речь пойдет о банных вениках, ведь это неотъемлемая часть банной процедуры. С помощью веника можно эффективнее воздействовать на все органы и системы организма.

Любой веник, каким бы вы ни пользовались в парной, выделяет лечебные вещества — фитонциды, оказывающие бактерицидный эффект. Кроме этого, эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, попадая на кожу, улучшают в ней обмен веществ, повышают ее тонус, препятствуют преждевременному старению. Кожа после постегивания веником приобретает здоровый цвет.

Веник должен быть легким, с тонкими ручками, аккуратно обернутыми бинтом или другой мягкой тканью. Легким веником более тщательно прорабатываются мышцы и суставы.

Любители русской парной часто спорят о том, какой веник лучше. Наш банный эксперт Алексей рассказал, чем веники отличаются друг от друга и какой предпочесть.



БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК

В листьях березы много эфирного масла, есть дубильные вещества, витамины А

и С. Березовые веники заготавливались в средней полосе России в июле. Большинство любителей бани считают, что лучшее опашало готовится из мягких, гибких березовых веток. После запаривания они издают нежный аромат, который держится на коже до семи часов. Но не все виды березы годны для веника. Только кудрявая береза и подвиды серебристой подходят для банного веника, так как они хорошо сохраняются и имеют обильную листву. Можно также использовать белую березу.

ДУБОВЫЙ ВЕНИК

Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар применяют при некоторых кожных болезнях (мокнущих экземах), сильной потливости ног. Ветки дуба используются в бане с целью глубокого прогревания и лечения.

Веник из дубовых веток прочный: если их заготовили вовремя и умело хранили, то его хватает на 2–3 бани. Листья даже у хорошо распаренного веника всегда в меру сухие, что облегчает процедуру и



не слишком обжигает тело. Дубовые веники заготавливают в августе.

ЭКВАЛИПТОВЫЙ ВЕНИК

В листьях эвкалипта содержится от одного до трех процентов эфирного масла, с которым и связаны основные лечебные свойства. Лучший веник для бани будет тот, что заготавливался в августе-сентябре.

Недостаток эвкалиптового веника заключается в том, что ветки у него слишком тонкие, гибкие, а листья — длинные. Таким веником очень трудно управлять во время постегивания в парилке, приходится дополнительно тратить силы на размахивание. А в бане силы надо беречь. Кроме этого, эвкалиптовым веником почти невозможно проводить растирание по телу.

КРАПИВНЫЙ ВЕНИК

В последние годы редко парятся крапивным веником, потому что многие просто не знают, как это правильно делать.

Если крапивный веник правильно приготовить, то по лечебным свойствам он займет первое место. Особенно при болях в пояснице, ломоте суставов, ревматизме.

Веник из крапивы вяжется небольшим, перед постегиванием его на 1–2 мину-



ты кладут в горячую воду, а затем на 3–4 минуты в холодную (процедура повторяется 1–2 раза). Если надо, чтобы крапива жгла, если необходимо прогреть такие

части тела, как поясница, область лопаток, стопы ног, то крапивный веник опускают на 1–3 секунды в кипяток, после чего можно париться. Но нужно предварительно зайти в парилку и побыть там 5–7 минут, и желательно постегаться 2–4 минуты березовым или дубовым веником. Этим вы подготовите кожу к более сильному воздействию, которое оказывает крапивный веник.

ХВОЙНЫЙ ВЕНИК

Такой веник заваривают 10–15 минут в крутом кипятке, как только он станет мягким, можно начинать париться. Париться хвойным веником следует, когда кожа хорошо согрета и эластична. Не рекомендуется париться хвоей тем, у кого очень нежная кожа.

Настоящие парильщики обычно предпочитают комбинированный веник. Например, в березовый или дубовый добавляют 3–4 ветки эвкалиптового, или дубовый соединяют с березовым, или в березовый добавляют 2–3 ветки полыни или смородины... Для изготовления веников также можно использовать многие другие широколиственные породы: клен, орех, горный ясень. Хорошо париться и лавровым веником.

ул. Катерная, 8, тел.: +7 (4232) 92-35-16