

Из чего делать банный веник?

Баннй веник – вещь, без которой русская баня просто-напросто теряет свой весь свой основной смысл. С незапамятных времён наши предки пользовались этим нехитрым массажным приспособлением. Казалось бы, веники все одинаковы – только по жесткости отличаются. Но нет! Веник венику – рознь. Надеюсь, эта статья поможет выбрать наилучший вариант.

Берёзовый веник. Чаще всего в бане пользуются веником из молодых веток берёзы. И действительно – их целебные свойства с древних времён были известны нашим предкам. Самая главная особенность берёзовых веников – в условиях повышенной влажности они вызывают расширение бронхов, что способствует удалению из них мокроты и различных вредных осадков. В листьях берёзы содержатся в большом количестве эфирные масла, витамины С и А. Такой веник отлично снимает боли в мышцах и суставах после травм или физических нагрузок, хорошо очищает кожу, склонную к сыпи и гнойничкам (кожа приобретёт эластичность, гладкость и приятный цвет), ускоряет заживление ран и ссадин, успокаивает нервную систему, ускоряет выработку эндорфинов (гормонов радости). Настой из берёзовых листьев благотворно влияет на кожу головы, укрепляет волосы, уничтожает перхоть.

Дубовый веник. Достаточно популярный вид веника у людей среднего и пожилого возраста. Прежде всего, потому что ароматические вещества, содержащиеся в дубовых листьях, препятствуют повышению артериального давления. Также веник из дуба можно порекомендовать людям с жирной кожей – после бани она приобретёт матовый оттенок. Такой веник оказывает сильнейшее противовоспалительное и успокаивающе-умиротворяющее действие, особенно хорошо после тяжёлого рабочего дня. Дубовый отвар используют в качестве лекарства при различных видах кожных заболеваний, особенно при чрезмерной потливости ног.

Липовый веник. По своим свойствам очень похож на берёзовый. Он обеспечивает отличный обезболивающий эффект, в особенности хорошо снимает головную боль. Индивидуален этот веник тем, что оказывает мягкое воздействие на почки и потовые железы, чем обеспечивает мочегонный эффект и усиленное потоотделение. Веник из липы просто незаменим при простудных заболеваниях – он сбавляет как жаропонижающее и выводит из лёгких всю мокроту. Подобными, но более бедными свойствами обладает

Ольховый веник.

Хвойный веник (еловый, кедровый, пихтовый, можжевельниковый). Очень распространён в Сибири, на таёжных просторах. Веники из этих деревьев обладают поистине чудесными свойствами. Смолистые вещества, содержащиеся в них, мягко раздражают кожу, стимулируют выделение пота. При использовании игольчатых веток в организме усиливается кровообращение не только во всех мышцах, но и во внутренних органах. Поэтому веник их хвойных пород можно использовать при закалке сердечно-сосудистой системы, а также в роли своеобразного массажа, при болях в пояснице, ревматизме, невралгии, радикулите. Фитонциды прекрасно дезинфицируют воздух в бане и препятствуют распространению респираторных заболеваний. Пихтовые, кедровые, еловые ветви выделяют полезнейшие бальзамические вещества. Обычно ими пользуются вечером для отличного и глубокого сна. Перед процедурами хвойный веник необходимо 10 минут подержать в кипятке для достижения мягкости и распаренности. И ещё, важно помнить, что такие веники не заготавливают впрок, а используют свежесрезанными.

Крапивный веник. Этот веник занимает особую нишу. Он оказывает мощное местное раздражающее, отвлекающее и противовоспалительное действие. Такой веник невероятно полезен после тяжёлой физической работы. Как рукой снимает он боли в суставах и мышцах. При регулярном и нежном использовании прекрасно снижает артериальное давление и разгружает нервную систему. Это растение содержит невероятное количество белков, витамина С и железа. Крапивный веник – прекрасное средство для лечения ревматизма, радикулита, болезни почек, подагры, угрей, фурункулёза. Опускают в горячую воду такой веник всего на несколько секунд. Парятся только после разогрева тела, легкими взмахами.

Эвкалиптовый веник. Обычно не используется во время пропарки. Лучше всего его положить на полку, чтобы приятный запах распространился по парной. Если человек страдает насморком или кашлем, то можно приложить ветки эвкалипта к лицу и дышать ими в течение 4-5 минут.

Рябиновый веник. Колоссально усиливает процессы возбуждения нервной системы. После обработки таким веником усталость проходит на весь день. Мышцы приобретают прекрасный тонус, улучшается работоспособность. Такой веник лучше всего использовать с утра, когда предстоит ещё множество дел. Аналогичными свойствами обладает **веник из пижмы.**

Помимо этих пород деревьев и кустарников прекрасно подойдут для изготовления веника ветки из клёна, вишни, ясеня, ореха, вяза и, как ни странно, полыни. Некоторые

Из чего делать банный веник

Автор: admin

02.01.2014 10:43 -

любители предпочитают комбинированные веники, когда в основу закладываются ветки березы или дуба, а по бокам добавляются ветки других деревьев, каждый человек для себя должен сам определять, что лучше всего ему использовать. Теперь внимательно посмотрите на особенности всех веников, и не допустите в бане рядом с собой растения, свойства которых могут вам повредить или вызвать аллергию!

Теперь вы легко сможете выбрать свой веник. Приятно вам попариться!

Автор - **Олег Агаев**

[Источник](#)