

Решили попариться! Что будем брать с собой в баню?

В моей семье моются в бане каждую неделю, поэтому вопросов о том, что взять с собой, никогда не возникает. Благо, наличие места, где можно попариться, позволяет устраивать еженедельные мытейно-парильные процедуры.

Недавно я пригласила к себе в гости попариться подругу, которая уже и не помнит, когда она последний раз была в настоящей бане, наверное, еще во времена своего детства. Она спросила: «А что брать-то с собой?».

Тут-то у меня и возникла мысль о том, что, моясь в ванной, когда все под рукой, мы совершенно не задумываемся о том, что же взять с собой, отправляясь мыться куда-нибудь в другое место. Взгляд падает сразу на все ванные принадлежности, но скидывать их в один пакет и отправляться в баню не стоит, лучше провести отбор самого необходимого. А вот что является самым необходимым?

Шампунь и мыло.

К этой же категории можно отнести все, что пенится, а главное, используется для мытья головы и тела. Лично я пользуюсь шампунем, ополаскивателем и гелем для душа. Если для мытья тела вы используете обыкновенное мыло, то прежде чем начинать мыться, обязательно нужно хорошенько распариться, потому что мыло сушит кожу и в противном случае вы можете пересушить ее.

Мочалка или губка.

Тут уж решать вам. Если у вас очень чувствительная кожа, то тогда, конечно, лучше использовать мягкую губку. Но, моясь ею, вы лишаете себя некоторых удовольствий и пользностей. А именно: в меру жесткая мочалка – отличный массажер для тела, она усиливает циркуляцию крови и оказывает тонизирующее воздействие на организм. Есть еще один вид мочалок – жесткие, махровые рукавицы. Благодаря им можно удалить верхние, ороговевшие клетки, таким образом кожа станет более гладкой.

Ну вот, помылись, теперь можно переходить к процедурам, за которые мы собственно и любим баню.

Подстилка или простыня.

Эти предметы вам понадобятся при заходе в парилку. Обязательно нужно подстелить что-то под себя. Во-первых, это спасет тело от горячих температур, во-вторых, избавит вас от нежелательных бактерий, которые могут находиться на поверхности, а, в-третьих, ткань, находящаяся под вами, будет отлично впитывать пот, образующийся в парилке.

Шапочка.

Этот предмет пригодится любителям высоких температур. Для того чтобы спасти ваши волосы от пересушивания, придется, находясь в парилке и вдыхая сухой, горячий пар, надеть шапочку. К тому же слишком высокие температуры могут привести к перегреванию головы. Думаю, головокружения, которые могут начаться из-за этого, в бане нам ни к чему.

Веник.

Посидели, погрелись, горячим воздухом подышали, теперь можно переходить и к основной банной процедуре – парению. Неотъемлемой составляющей этого процесса является веник. Какие они бывают, писать не буду, просто скажу о том, что лучше, если он будет свежим, потому что за один только аромат свежезапаренного веника можно многое отдать.

После выхода из парилки можно провести несколько полезных для организма процедур, например, привести в порядок свою кожу, тем более что после парилки она очень хорошо распарена и готова к приему ухаживающих средств.

Мед. Увлажнение и питание кожи лица и шеи можно обеспечить при помощи нанесения на нее небольшого количества меда на несколько минут.

Масло. Ореховое, хвойное, миндальное и так далее. Приобрести его можно в аптеке и, нанеся на поверхность тела, добиться того же эффекта, что и благодаря меду, то есть обеспечить коже увлажнение и питание.

Соль. Ее можно использовать как средство от целлюлита. Втирая соль в распаренную влажную кожу, уделяя особое внимание местам, подверженным целлюлиту, вы

Решили попариться

Автор: admin

11.04.2014 22:29 -

подвергнете ее хорошему массажу. Похудеть намного, может, и не удастся, но кожа точно станет гладкой и нежной.

Чай или морс.

Наилучшими средствами для спасения от жажды в бане являются морс и чай. Это не только приятное удовольствие, но и полезное. Важно, находясь в бане, сохранить баланс влаги в организме. Употребляя чай, вы сразу убьете трех зайцев: сохраните баланс, утолите жажду и усилите потоотделение, а это значит – избавитесь от лишнего жира.

Ну, и перед выходом из бани вам непременно понадобится **полотенце**.

С легким паром вас!

Автор - **Карина Князева**

[Источник](#)