

Русская баня



ПОЛЬЗА

От посещения бани увеличивается сила воли, скорость, выносливость, острота зрения, координация движений. Баня помогает держать в отличной форме весь организм и выработать крепкий иммунитет. В горячем воздухе бани погибают многие микробы.

Отличное лекарство - баня при хронических бронхитах и воспалениях носа, горла. Баня вместе с массажем помогает: при лечении вывихов, ушибах, растяжениях, радикулите, баня это хорошее профилактика при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Баня - это закаливание.

В бане очищаются поры кожи, вымывается грязь; обновляется кожа, улучшается кровообращение во всём организме; улучшается работа почек; дышать становится легче и ровнее; снижается утомляемость; удаляются шлаки, молочная кислота которые скапливаются в мышцах и провоцируют ощущение слабости; появляется расслабление, что оказывает положительное влияние на психику; активизируется система самовосстановления организма.

Закаливание организма.

Злоупотреблять холодной водой не стоит. Худым людям хватит – 2 секунды, а крупным людям- около 15 секунд освежающей процедуры



Закаливание



Закаливание



использовать травы с различными ароматами и запасками, различные веники.

Мята
Эвкалипт



Эвкалипт.

Снимает боль, лечит вывихи, растяжения, ушибы, боли в суставах очень популярен у спортсменов. Помогает при радикулите, невралгии, мышечных воспалениях.

Отличный ингалятор используют при насморке, кашле, болезни горла, бронхов. убивает бактерии, даже возбудителей таких болезней, как дизентерия, дифтерит, брюшной тиф.

Мята

Стимулирует деятельности головного мозга, расширяет дыхательные пути, что делает ее незаменимой при простудных заболеваниях. Прекрасно снимает отеки и головные боли, способствует пищеварению, расслабляет, а еще это приятный аромат.

ПОЛЫНЬ



она улучшает сон,
ослабляет мускульное и нервное
напряжение,
снимет головную боль
избавит от усталости
быстрее проходят ушибы и заживают раны
запах полыни помогает **улучшить память**,
если
сдаете экзамены, учитесь или работаете с
большими
объемами информации, будет полезно
регулярно
посещать баню и париться именно с
полынью.



Ромашка



- Лечат простудные заболевания (заложенность носа, боли в горле),
- кожные болезни и болезни суставов.
- лучшее народное средство для укрепления и роста волос.



Помогает бороться микробами, лечить склероз и даже опухоли. Снимает головную боль и воспаление, заживляет раны.

Нет таких вирусов и бактерий, которым бы не противостоял чеснок: дифтерия, дизентерия и туберкулез, стафилококк и стрептококк. Справится острый овощ и там, где бессильны лекарства: понижает уровень сахара в крови, нормализует давление и мышечный тонус, спокойный сон, ясность мыслей .

А аппетит после парной с чесноком просто зверский!!!



Хрен.

Хрен на Руси почитался наравне с Хлебом!
Хреном лечили гипертоническую болезнь
и болезни сердца, простуду, грипп, а еще
хрен разрушает раковые клетки.

Микробы не могут соседствовать рядом
хреном.

Он активно используется для похудения -
выводит излишки жира из организма и не
даёт им скапливаться в организме.

Хрен это бомба для микробов и вирусов!!!!



Веники для бани.

Похлопывания веником по телу -массаж, а полезные вещества из листьев и веток веника, распариваются и проникают внутрь кожи – вот в чем основная польза веника для бани. В зависимости от того, из какого растения или дерева сделан веник, меняются и полезные свойства веника для бани.





Баня

ЭТО

здоровье,

хорошее

настроение,

отличная

компания!!!

Список литературы:

1. Интернет порталы:

- Rusbani.ru

- Vash-banshik.ru

- www.rasteniya-lekarstvennie.ru

2. Советы и рассказы бывалых банщиков.

3. Личные фотографии.

4. Личный опыт.