

# 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 запарками, 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





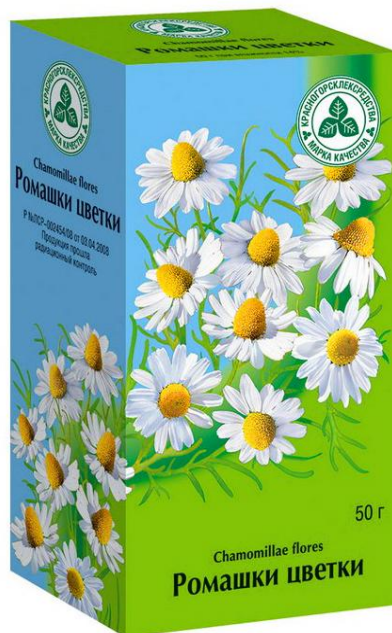
она улучшает сон,  
ослабляет мускульное и нервное  
напряжение,  
снимет головную боль  
избавит от усталости  
быстрее проходят ушибы и заживают раны  
запах полыни помогает улучшить память,  
если  
сдаете экзамены, учитесь или работаете с  
большими  
объемами информации, будет полезно  
регулярно  
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](http://Rusbani.ru)

- [Vash-banshik.ru](http://Vash-banshik.ru)

- [www.rasteniya-lekarstvennie.ru](http://www.rasteniya-lekarstvennie.ru)

2. Советы и рассказы бывалых банщиков.

3. Личные фотографии.

4. Личный опыт.