



Одним из способов сохранить и даже приумножить свое здоровье и красоту является регулярное посещение бани. Благодаря горячему пару происходит стимуляция секреции потовых и сальных желез, очищение кожи от старых клеток, а организма в целом - от шлаков и токсинов. Кроме того, улучшается обмен веществ, восстанавливается работа всех мышц, и, как следствие, повышается работоспособность.

За 30 минут пребывания в парной человек в общей сложности теряет до литра жидкости. Естественно эти потери необходимо восполнять. И делать это нужно правильно.

Во-первых, никакого алкоголя, в том числе и пива, в бане быть не должно. Во-вторых, в бане нельзя пить МНОГО жидкости, поскольку так увеличивается нагрузка на почки и на сердце. Нежелательно употребление крепкого кофе. Чтобы посещение бани прошло

в гармонии с природой

и принесло максимум пользы – заварите чай.

Чай обладает массой полезных свойств: содержит практически все известные витамины (в их числе С, В и РР), микроэлементы (калий, марганец, цинк, медь, йод, фосфор, селен, никель). Кроме того, чай является антиоксидантом, что способствует более активному выведению шлаков во время приема сауны. Благодаря содержанию в этом замечательном напитке более 30 полифенолов (танинов) он имеет противовоспалительные, кровоостанавливающие, ранозаживляющие, вяжущие свойства, укрепляются кровеносные сосуды, улучшается пищеварение.

А чтобы сделать чаепитие еще более полезным и ароматным, добавьте в чай фрукты или травы (мята, мелисса, листья смородины, душица – на ваш вкус).

Предлагаем вам несколько вариантов душистого, целебного и невероятно вкусного чая для банного чаепития:

Чай с лимоном

Каждый знает, насколько полезен этот фрукт. Он обладает антисептическим действием, богат витаминами (особенно витамином С), минеральными солями. Около 50 грамм лимонного сока смешать с сахарным сиропом (20 грамм) и вылить все это в стакан с крепким чаем.

Чай с душицей (материнкой)

Душица – очень ароматная травка, к тому же обладает антибактериальными свойствами. Взять по щепотке черного чая и измельченной травы душицы, заварить в кружке с ситечком.

Чай с мятой

Мята бывает нескольких видов. Обладающая наиболее ярко выраженными лечебными свойствами - мята перечная. Она действует успокаивающе, снимает спазм кишечника, сосудов, улучшает аппетит. Заваривать можно так же, как и душицу: по щепотке черного чая и мяты залить кипятком. Кроме чая веточку мяты можно положить в банный веник - запах будет неповторимый!

Брусничный чай

Такой чай обладает вяжущим и антисептическим действием. Чайную ложечку сухих измельченных листочков брусники залить стаканом кипятка и настоять минут 15. Пить нужно теплым. Для вкуса можно добавить меда.

И последнее: несмотря на желание выпить после парной чего-то холодного, пить слишком холодный напиток не рекомендуется. Лучше отдать предпочтение горячему чаю. Пейте его не спеша, смакуя и получая максимум удовольствия!