

Он может быть березовый, дубовый, можжевельный, эвкалиптовый и даже крапивный. У каждого из них свои особенности: березовый и дубовый, хорошо нагоняют жар, массируют кожу. Эвкалиптовый, придаст неповторимый аромат, можжевельный будет способствовать улучшению кровообращения, а такой необычный веник, как крапивный, является отличным средством при радикулитах и заболеваниях суставов (подробно о целебных качествах веников здесь).

Баннй веник можно заготовить самому. Для этого отправляйся в конце весны - начале лета в экологически чистый лесной район. Затем тихонько, чтобы лесник не услышал, наломай веток желаемой породы дерева длиной 50 см. Собери их в букет, туго перевяжи веревкой и обрубь концы для ровности. Сушить и хранить

Баннй веник

лучше всего в сухом, теплом, темном месте, в лежачем положении, чтобы он принял нужную плоскую форму.

Перед использованием, веник надо приготовить. Свежий веник можно просто ополоснуть теплой водой. Сухой веник сначала ополосни теплой водой, а затем положи в таз с горячей водой (но только не в кипятки, иначе веник может лишиться всех своих листьев) и накрой сверху другим тазом, чтобы получилась своеобразная паровая баня. Благодаря этому веник напитается влагой, листья станут пахучими и шелковистыми.

А для того, чтобы листья держались крепче, можно накануне банного дня опустить веник в ведро с холодной водой. Минут 30 будет достаточно, т.к. длительное пребывание в воде пагубно сказывается на лечебных свойствах листьев.

Ну а теперь в парилку. Лучше если твой друг любезно согласится тебя этим веником обработать. Сначала, не касаясь веником тела, круговыми движениями нужно нагнать жар. Потом медленно провести влажным веником от пяток до ушей. А уж затем, не жалея сил, обработать веником каждую часть тела (подробно об использовании веника здесь).

И вот, наконец, ты выходишь, покрытый мраморным рисунком, гордо несешь прилипший баннй лист и, пребывая в состоянии аффекта, плюхаешься с головой в ледяной бассейн. Конечно без веника, т.к. место ему опять в тазу, до следующего похода в

парилку.

Источик: <http://www.probanu.narod.ru/>