

Г. М. Егоров

БАННЫЕ СЕКРЕТЫ

УДК 379.8
ББК я92
Е30

Егоров, Г. М.

Е30 Банные секреты / Г. М. Егоров. — М. : T8RUGRAM /
Научная книга. — 444 с.

ISBN 978-5-519-61531-0

Баня — неотъемлемый элемент русской культуры. Здесь мы можем в полной мере расслабиться и душой, и телом, снять стресс после тяжёлой рабочей недели, попариться ароматными вениками. Такими процедурами мы не только поддерживаем чистоту своего тела, но и укрепляем физическое здоровье.

Эта книга расскажет вам об истории и разновидностях бани, о необходимых банных аксессуарах, о целебной силе банных процедур, а также вы найдёте полезные советы по уходу за лицом, волосами, телом и рецепты освежающих банных напитков.

Эта книга станет прекрасным подарком для любителя отдохнуть душой и телом.

Приятного отдыха!

УДК 379.8
ББК я92
BIC WND
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-61531-0

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

Глава 1

КТО ПРИДУМАЛ БАНЮ?	11
Ходили ли в баню Адам и Ева?	14
Финская баня (сауна)	49
Русская баня	72

Глава 2

“СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ”, ИЛИ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БАНЕ?	103
1. Вас “послали в баню”: что нужно взять с собой? (Банные аксессуары)	103
Как же мне березу заломати? (Банный веник)	103
Умывальников начальник и мочалок командир	141

Без порток, но в шляпе	149
Секреты Василисы Прекрасной (косметические препараты)	157
Махровый эгоизм (полотенце)	176
2. "Ежики в тумане" (Парилка)	180
"Абдулла, поджигай!", или Чем топить баню?	180
"Хорошо сидим!" (Полок)	203
Чиста, как слеза! (Вода: нужна ли в парилке?)	207
Надо ли "поддавать" в парилке? (Жар: сухой или влажный?)	212
3. Что делать? — Как что! Расслабиться и постараться получить удовольствие!	217
Эх, раз, еще раз, еще много-много раз! .	219
"Лед и пламень"	242

Глава 3

КАК ПОЙМАТЬ ДВУХ ЗАЙЦЕВ?

(Целебная сила бани)	252
1. Баня лечит?	252

Органы дыхания	253
Кожа	260
Опорно-двигательный аппарат	265
Сердечно-сосудистая система	269
2. "Оч.умелые ручки"	272
Техника проведения массажа	275
Поглаживание	276
Подергивание	277
Надавливание	278
Растирание	278
Разминание	279
Вибрация	279
Общий массаж тела	280
Массаж стопы	282
Массаж икроножной мышцы	283
Массаж задней части бедра	284
Массаж передней поверхности ноги	286
Массаж ягодичных мышц	288
Массаж кисти руки	288
Массаж нижней части спины	291
Массаж грудной зоны	294

Массаж живота	294
Массаж верхней части плеча и плечевого сустава	295
Массаж шеи	296
Самомассаж тела	298
Самомассаж ног	298
Самомассаж икроножной мышцы	299
Самомассаж бедер	301
Самомассаж рук	302
Самомассаж плеч	303
Самомассаж грудины	303
Самомассаж ягодиц	304
Самомассаж живота	304
Самомассаж поясничной области	306
Самомассаж области шеи	306
3. Осторожно — баня!	308
Кому в баню вход воспрещен?	308

Глава 4

БАНЯ — УДОВОЛЬСТВИЕ

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН!	315
-----------------------------	-----

1. "Как Афродита из пены морской..."	315
Уход за кожей лица	315
Маски для сухой кожи лица	323
Маска сметанно-желтковая	323
Маска медово-сметанная	324
Маски для жирной кожи	324
Маска молочнокислая	325
Маска белково-творожная	325
Маска белково-огуречная	325
Маска желтково-масляная	326
Маски для нормальной кожи	326
Маска творожно-огуречная	327
Маска клубничная	327
Маски для смешанного типа кожи	327
Маска медово-желтковая	328
Маска из липового цвета	329
Маска из хрена	329
Маска творожная	330
Косметический самомассаж лица и шеи .	330
Уход за волосами	333
Уход за волосами сухого типа	336

Травяное ополаскивание	336
Яблочное ополаскивание	337
Клубничное ополаскивание	337
Уход за жирными волосами	338
Уход за нормальными волосами	339
Ополаскивание отваром ромашки	339
Ополаскивание отваром крапивы	340
Уход за телом	340
Уход за кожей рук	343
Домашний маникюр	344
Уход за кожей ног	347
Домашний педикюр	347
Противомозольные процедуры	350
Боремся с целлюлитом	354
2. Лишний вес? — Нет проблем!	359
Беременность и парилка	373
Особенности женского организма	381

Глава 5

ПОСЛЕ БАНЬКИ	388
Когда чисты и тело, и душа... ..	388

Субботнее застолье	389
Квасок "Субботняя радость"	390
Огненные колбаски "Лесной пожар"	392
Запеченный молочный поросенок	393
"Сельская тушенка"	394
"Старославянские котлеты"	395
Почки в сметане "Солнышко"	396
Салат "Бабушкин секрет"	398
Салат "Русские просторы"	399
Блины "Рыбники"	399
Блинчики "Зимние"	401
Медовый торт	401
"После бани"	405
"Источник в пустыне"	406
"Сладкая банька"	407
"Фруктовый"	407
"Наслаждение"	408
"Рябина"	408
"Бабушкина радость"	409
"Царский"	409

"Ярославна"	410
Сон — еще одна оздоровительная процедура	412
Глава 6	
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	419
Банный этикет	420