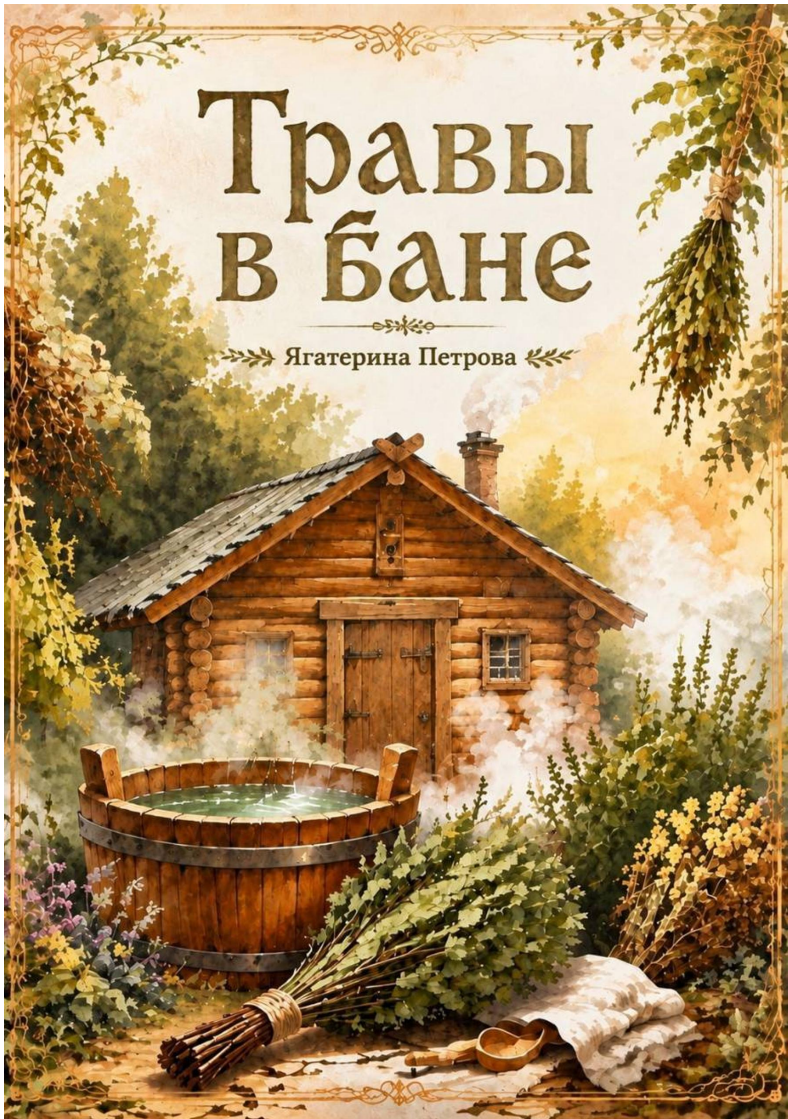


Травы в бане

Ягатерина Петрова



Екатерина Петрова

Травы в бане

<https://litres.ru/74611788>

SelfPub; 2026

Аннотация

Баня и травы. По отдельности просто. Вместе вдвое сильнее. И вдвое опаснее, если не знать, что делаешь.

Эта книга не о том, как «попариться с мятой». Она о том, что происходит с человеком, когда баня и травы соединяются. Почему мята может довести до обморока. Почему зверобой играет злую шутку с давлением. Почему тысячелистник в бане сгущает кровь. С механизмом, с физиологией, с противопоказаниями, о которых молчат.

Здесь всё: веники от классических до обрядовых, три купели, как в сказке, чайные и лекарственные травы, техника безопасности, практика ухода за кожей и волосами, 12 рецептов чая.

И ключ. Тот самый. Который позволяет читать рецепты не буквально.

Для тех, кто парит. Для тех, кто лечит травами. Для тех, кто хочет понять, что баня делает с телом.

Между «полезно» и «опасно» одна щепотка, один градус, одна минута.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Оглавление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Екатерина Петрова

Травы в бане

Оглавление

Часть 1. ВВЕДЕНИЕ в баню и травы

Глава 1. Что такое баня

Глава 2. Для чего можно применять баню.

Глава 3. Для чего нужны знания о бане.

Глава 4. Техника безопасности в бане

Глава 5. Что такое травы и как они связаны со здоровьем

и терапией

Глава 6. Зачем нам знать травы

Глава 7. Техника безопасности в применении трав.

Часть 2. Как воздействуют травы на организм, в сочетании с баней.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.