

# Russische Banja

Een banja (Russisch: баня; "bad") of Russische banja is de Russische benaming voor een badhuis.

Een traditionele Russische banja verwijdert de afvalstoffen uit het lichaam en zorgt voor de goede bloedcirculatie. Heeft een helende en gezonde uitwerking.



Wanneer de poriën wijd open staan na een bezoek aan "parilka" - zweet- of stoomruimte kan het oud ritueel "venik" beginnen.



Met behulp van venik (takkenbossen) wordt het lichaam gemasseerd. Door de licht slaande bewegingen komen de heilzame etherische oliën uit berken-, eiken-, jeneverbes-, eucalyptus-, lindebladen in het lichaam terecht.

Iedere venik heeft een eigen helende werking - voor de huidaandoeningen, voor de rugklachten, voor de luchtwegen, voor de ontspanning van de spieren, om de dagelijkse stress weg te nemen etc.

