Автор: admin
24.09.2013 11:17 -

# Как приготовить целебную ванну дома? Часть 2

Ванны с добавлением настоя целебных трав давно славятся мощным оздоровительным и общеукрепляющим действием. Многие лечебные растения  именно под воздействием горячей воды способны выделять ароматические масла, которые начинают действовать через нервные окончания кожи и через наши легкие. Такой настой несложно приготовить в домашних условиях. Главное – подобрать травы, в зависимости о того, какого эффекта вы желаете достичь, а также учесть один важный момент – нет ли у вас аллергии на компоненты, входящие в состав тех или иных трав.

Любителей понежится в ванной час, а то и дольше, придется разочаровать – целебные свойства такой воды оказывают очень мощное воздействие на организм, и злоупотребление временем может дать обратный эффект. Продолжительность такой ванны не должна превышать 15-20 минут. **Учтите, что травы лучше не кипятить, а настоять 10-15 минут в кипятке – тогда они сохранят все свои полезные свойства.** Второй вариант – положить в горячую воду тканевый мешочек с несколькими горстями трав, пока  ванна будет набираться, а во время водной процедуры – протереть им тело.

Несколько простых рецептов помогут разобраться, что вам нужно именно сейчас.

**Для жирной и раздраженной кожи** незаменима ванна из настоев шалфея и ромашки или цветов арники и ромашки в пропорции 1:1.

**Освежает кожу и очищает поры** ванна с настоем розмарина.

**В борьбе с бессоницей** попробуйте приготовить настой из цветков липы и принять ванну с этим волшебным средством, а затем смело отправляйтесь в постель.

**Эффективное общеукрепляющее действие** на организм оказывает смесь: лист березы, лист крапивы, трава череды, медуница, ромашка аптечная, лапчатка гусиная, душица.

**Роль прекрасного очищающего средства** в народной медицине выполняет такой ароматический настой: стакан березовых листьев (сухих или свежих) заливаем кипятком, настаиваем полчаса и выливаем в ванну.

**Успокоить нервы**, избавиться от чрезмерного возбуждения, отрегулировать работу сердца после нервного стресса, волнения, а также снизить давление крови помогут ванны с добавлением отвара валерианы.

**При простуде** поможет весьма необычный, но очень действенный рецепт – ванна с горчицей. Стакан сухой горчицы высыпать в полотняный мешочек и опустить в ванну с температурой воды 36 градусов. Длительность процедуры – 10 минут.

**Хорошо очищает и придает коже упругость** такой состав: лист березы, лист малины, мята перечная, ромашка аптечная, цветки клевера.

Ванна с хвойным экстрактом – еще один способ провести купание не только с удовольствием, но и с огромной пользой нервной системы и сердца, кровообращения и обмена веществ. Хвойный экстракт содержит витамины B1, B2, B6, C, PP, H, фолиевую кислоту, является источником растительных гормонов, а также микро- и макроэлементов среди которых натрий, магний, калий, кальций, цинк и железо.

Что важно учесть зимой – **фитонциды хвои, входящие в состав экстракта, – это природные антибиотики** , которые благотворно воздействуют на слизистые уха, горла, носа, поэтому экстракт – неплохое профилактическое средство во время разгула массовых инфекций. А еще – такая ванна подойдет людям в борьбе с бессонницей, переутомлением и ослаблением мышечного тонуса. Способ применения: 100 г жидкого экстракта или 1 брикет (50 г) на ванну. Курс – 20 ванн через день при температуре воды 36-37 градусов.

Во время процедур постарайтесь обеспечить в ванной оптимальную температуру воздуха – 24-25 градусов, и исключить сквозняки.

Окончание

Автор - **Ирина Беломаз**
Источник