

# Как сделать обычный прием ванны полезным?

Водолечение известно с древнейших времен. Вода способствует растворению и выведению болезнетворных веществ и укреплению нашего организма. Что очень и очень важно, особенно осенью и зимой. С помощью лекарственных растений можно приготовить очень полезные ванны. Они могут помочь нашему организму при многих заболеваниях. Они укрепляют защитные силы организма, которых нам так часто порой не достает. Улучшают общее самочувствие, придают бодрость или приятную истому... Огромный плюс всех этих лечебных ванн заключается в том, что это не только полезно, но и приятно. Тело расслабляется, мы отдыхаем и набираемся сил.

Такие ванны следует делать приятной для вас теплоты. Но вместе с этим они не должны быть очень горячими или холодными. В среднем температура воды должна быть 36,5-38 градусов. Принимать ванны следует около 10-15 минут. Просто, если нежиться в ней дольше, то вода остынет, а это уже не очень приятно. Зябко. Итак, какие же ванны можно приготовить? Расскажу про некоторые, расслабляющие и укрепляющие нервную систему.

Если вы чувствуете некоторое нервное возбуждение, если у вас разболелась голова или вы очень устали, то вам поможет **ванна с мятой**. Просто приготовьте отвар и добавьте его в наполненную теплой водой ванну. Для приготовления отвара вам понадобится около 300 грамм листьев мяты. При приготовлении отвара следует пользоваться исключительно эмалированной посудой. Принятие такой ванны оказывает освежающее действие и поможет расслабиться после тяжелого дня. Такую ванну можно также делать и для детей. После принятия ванны не следует ополаскиваться. Конечно, если у вас в квартире холодно, то лучше выбрать для расслабления ванну с каким-нибудь другим отваром, так как после этой у вас остается сильное чувство свежести и вам будет просто холодно. А это уже не очень приятно. Но зато ванна с отваром мяты хорошо подойдет, когда на улице очень жарко, а в квартире душно. В такой момент просто мечтаешь о продолжительной свежести! Прошедшим летом вся наша семья любила эту процедуру. Мы всегда выращиваем мяты как можно больше, ведь летом такая ванна – просто спасение!

Очень полезна **хвойная ванна**. Она поможет вам снять утомление, головную боль и просто улучшит настроение. В хвое содержатся смолы, органические кислоты, эфирные масла. Они раздражают кожу, повышая тем самым ее тонус. Хвойные ванны обладают свойством немного снижать кровяное давление. Поэтому людям с пониженным кровяным давлением следует принимать такую ванну с особой осторожностью или

вообще отказаться от нее. Моей маме как-то назначали такую ванну. У нее давление всегда немного пониженное. В ее случае врач посоветовал проводить эту процедуру вечером, сказав, что в это время давление понижается меньше, а утром сильнее, и поэтому могут возникнуть неприятные ощущения и слабость. Так что время принятия ванны нужно так же учитывать. Если давление повышенное, то лучше принять ванну утром, она поможет вам немного снизить его. Для этой процедуры следует приготовить отвар из игл сосны, шишек и веточек. Положить их в большую кастрюлю, до половины ее объема, залить доверху холодной водой и кипятить около 30 минут. Затем кастрюлю следует плотно закрыть и настаивать полученный отвар в течение суток. Цвет отвара должен быть коричневым, это будет говорить вам о правильности его приготовления. Такая ванна помогает так же при заболеваниях сердца и нервной системы, при воспалениях суставов, нарывах, при болезни почек и мочевого пузыря. Не ванна, а просто кладезь здоровья!

Для успокоения сердца и нервной системы также хорошо подойдет **ванна с отваром валерианы**

Особенно рекомендуется применять ее при бессоннице, вызванной на нервной почве. Хотя не помешает при нервном расстройстве еще выпить пару таблеток валерианки. Эта ванна также регулирует пульс и понижает давление. Хотя, чего там говорить, каждый знаком с ее свойствами! Чтобы сделать отвар валерианы, ее вам понадобится 500 гр. Заварили, добавили в воду и нежьтесь! Приводите нервную систему в порядок!

Для укрепления кожи следует принимать **ванну с тимьяном**. Для этого его понадобится около 200-250 гр. Такая ванна хорошо улучшает общее состояние организма, оказывает успокаивающее действие. Но самое любимое для меня в этой ванне то, что кожа становится упругой и приятной на ощупь. Особенно если применять такую ванну на протяжении месяца 1-2 раза в неделю. Никакие кремы так не помогут преобразить вашу кожу!

Но следует отметить, что такие ванны противопоказаны людям с такими заболеваниями, как: открытый туберкулез легких, инфаркт миокарда, цирроз печени. Поэтому, прежде чем пробовать для себя что-то новое, следует поинтересоваться у своего врача, можно ли вам!

Так что, принятие ванны можно теперь сделать не только приятным времяпрепровождением, но еще и полезным! А тем, кто не хочет возиться с отварами, можно просто воспользоваться натуральными аромамаслами. Эффект будет тот же!

## Как сделать обычный прием ванны полезным

Автор: admin

27.07.2013 13:45 -

---

Автор - **Татьяна Шерушова**

[Источник](#)