Автор: admin
18.01.2014 13:51 -

Как «правильно» принять ванну, чтобы получить удовольствие и пользу?

«Правильная» ванна благотворно влияет не только на здоровье, но и на настроение. В воде тело становиться легче, и те мышцы, которые обычно испытывают перенапряжение, расслабляются. Под действием горячей воды улучшается кровообращение, расширяются поры, отступают нервное напряжение и стресс.

Температура воды должна быть 37-38 градусов, более горячая вода лишь утомит вас. Принимать ванну надо до еды или через 1,5-2 часа после нее. Даже если вы превосходно себя чувствуете, не стоит затягивать водную процедуру более чем на 20-25 минут, иначе повысится нагрузка на сердце. И вообще, лучше, если вода не будет покрывать область сердца.

Очень полезно подвигаться в воде, слегка помассировать все тело. Не следует принимать ванны ежедневно, так как кожа в теплой воде набухает и теряет много жира, а потом становится слишком сухой, лучше это делать раз в 2-3 дня. После ванны рекомендуется растереться сухим махровым полотенцем, обязательно воспользоваться каким-либо косметическим средством для тела и немного отдохнуть.

Но, чтобы ванна приносила пользу и удовольствие, нужно знать, что добавлять в воду. Существуют различные виды ванны, которые помогают настроиться на разные события жизни, помогают организму справиться с усталостью, депрессией, различными недомоганиями.

ВАННА ПЕРЕД СВИДАНИЕМ. Отправляясь на свидание, примите ванну с женьшенем (он сделает кожу шелковистой) и лепестками розы (они оставят нежный и тонкий аромат). Клеопатра, например, добавляла в свои ванны лепестки роз, справедливо полагая, что купание в них продлит ее молодость и сохранит красоту.

ВАННА ПОСЛЕ РАБОТЫ. Бодрящая ванна нужна, если вы чувствуете усталость после трудового дня. При хронической усталости и быстрой утомляемости помогут ванны с

добавлением 5-6 капель масла чайного дерева. Также снимает усталость, нервное напряжение, улучшает сон и смягчает кожу ванна с добавлением хвойного экстракта. Помассируйте места, в которых ощущается мышечная боль.

«ВАННА СЧАСТЬЯ». Бывает и так: усталости нет, а руки опускаются. Срочно в яблочную ванну! Вылейте в горячую ванну яблочный уксус и подышите над паром. Добавьте в воду пену или жидкое мыло, чтобы получились веселые пузырьки.

ВАННА ОТ ПРОСТУДЫ. При бронхите и простудных заболеваниях добавьте в ванну масло розмарина или лаванды. Главное - не переусердствовать, 2-6 капель вполне достаточно. Можно заварить любимый чай, дать настояться, а затем половину чашки вылить в ванну, а в другую половину чашки добавить мед и выпить.

РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ВАННА ПЕРЕД СНОМ. Расслабляющее, успокаивающее, седативное действие оказывают лаванда и мелисса. Снимает напряжение и помогает расслабиться ванна из ромашки и морской соли. После ванны выпейте чая с молоком. Будьте уверены, что заснете очень крепко.

ВАННА С СОЛЬЮ. Ванны с солями рекомендуются тем, кто имеет невралгии, экзему или псориаз, хронические заболевания суставов, у кого нарушен обмен веществ. Входящий в состав соли йод оказывает дезинфицирующее и противовоспалительное действие, благоприятно сказывается на работе щитовидной железы. А бром успокаивает и расслабляет.
Две-три горсти соли растворите в воде, затем добавьте 5-6 капель эфирного масла. Это довольно сильные стимуляторы растительного происхождения. Они помогают решить косметические проблемы кожи и приносят облегчение при целом ряде хронических заболеваний.

ВАННА ПРИ ЦЕЛЛЮЛИТЕ. При целлюлите добавьте в воду 3-5 капель масла грейпфрута или красного апельсина, при сухой проблемной коже очень помогает розовое масло. Помассируйте проблемные участки и полностью расслабьтесь в воде.

ВАННА ОТ АЛЛЕРГИИ И ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ. Розовое масло способствует заживлению ранок на коже, тонизирует ее, снимает нервное и

психоэмоциональное напряжение. Тем, кто склонен к аллергии, страдает заболеваниями кожи, например экземой или дерматитом, стоит предпочесть ромашку аптечную. При воспалительных процессах помогают ванны из березовых листьев и почек.

ВАННА ПРИ НАРУШЕНИИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА. Еще в трудах Аристотеля упоминалось о целебном действии душицы обыкновенной при различных неврозах, при нарушении менструального цикла. Она успокаивает, улучшает общее самочувствие. Вечером сделайте настой - 100-200 граммов травы на 2-3 литра воды, вылейте его в ванну и полежите в ней. Все недомогания как рукой снимет.

Ванна оказывает не только приятное воздействие, но и целебное. Помогает при многих заболеваниях и расстройствах. Это лучший способ расслабиться и побыть наедине с собой.

Надеюсь, вам помогут мои советы. Желаю удачи, дорогой читатель!

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**
Источник