

# Как принимать ванну?

Само название этой водной процедуры предполагает некую торжественность момента: «принять ванну» – это, согласитесь, даже на слух совсем не то, что «сполоснуться под душем»...

## Не принцесса... королева!

Вы никогда не задумывались, почему почти все без исключения женщины так любят понежиться в ванной? Наверняка не только потому, что это просто чрезвычайно полезно для душевного и телесного здоровья. Именно здесь, в ванной, каждая из нас может хотя бы на время почувствовать себя ну если и не богиней, то уж как минимум царицей.

Понятно, что мы не только и не столько известное молочно-медовое ноу-хау царицы Клеопатры имели в виду. Чтобы ощутить себя «величеством» или «высочеством» в душе, нужно создать в ванной соответствующую обстановку, а не плюхаться в воду с бухты-барахты. Что мы и сделаем.

Для начала приглушим обычное освещение или вовсе заменим его на мерцание свечей. Можно включить негромкую музыку. Героини многих заморских сериалов про красивую жизнь начинают свое утро с принятия ванны. Мы вам этого делать не советуем – можно «раскиснуть» на весь день, утром лучше все же ограничиться бодрящим душем. А еще мы не советуем брать с собой в ванну книгу или болтать в это время с подругой по телефону. В состоянии абсолютного покоя и расслабленности – только так нужно погружаться в ванну.

Чтобы кожа лучше напиталась различными полезными веществами в ванне с добавками, неплохо перед ее принятием сделать пилинг всего тела. Например воспользовавшись таким вот немудреным, но очень эффективным рецептом: столовая ложка морской соли на стакан сливок. Эту смесь нанесите круговыми движениями на кожу, через минуту смойте теплой водой. Теперь можно готовить ванну и «нырять» в нее,

### Ванны разные нужны...

В зависимости от температуры воды и добавок, которые вы используете, ванна бодрит или действует расслабляюще. Оптимальная температура для ванны 36-37°C. Нельзя принимать горячие ванны (38-40°C) дольше десяти минут, это большая нагрузка на сердце, вода при этом не должна закрывать область сердца. Наверняка вам хорошо известно, что не следует принимать ванны ежедневно – можно пересушить кожу. Лучше делать это не чаще чем раз в 2-3 дня.

В зависимости от того, какого эффекта вы пытаетесь достичь, будут разниться и добавки, которые вы будете капать и сыпать в воду. Например, успокаивающим действием обладают многие травяные ванны. Ванны с отварами мяты, лаванды, эвкалипта, череды успокаивают и снимают усталость. Если вечером вам предстоит важная встреча, на которую нужно прибыть свежей и бодрой, примите днем теплую ванну с хвойным экстрактом и несколькими каплями эвкалиптового масла. Только не переусердствуйте – минут пять, не больше. Как общеукрепляющие действуют ванны с добавлением отвара из смеси ромашки, крапивы, череды, корня лопуха. А вот соляные ванны действуют на нервную систему возбуждающе – не принимайте их на сон грядущий.

### На часок – на бочок

Для лучшего терапевтического эффекта, принимая ванну, слегка помассируйте все тело. После ванны вотрите в еще влажную кожу косметическое масло – так оно быстрее впитается. Не забудьте, что ароматические масла нельзя наносить на кожу в чистом виде! Смешайте ароматическое масло с дезодорированным растительным в пропорции 3-4 капли аромамасла на 3 столовые ложки обычного. Приняв ванну, закутайтесь в пушистый и уютный махровый халат и отправляйтесь-ка на часок на бочок подремать.

### Турецкий хамам поможет и нам

На многих пилигримов-европейцев, путешествовавших по миру полтора века назад, огромное впечатление произвели так называемые хамамы – турецкие бани. О чем ходоки за три моря не поленились оставить восторженные отзывы в своих путевых

заметках. Много пара и воды рассеялось и утекло с тех пор, как слава хамамов облетела весь мир. И сейчас уже посетители европейских курортов, крупных отелей не удивляются, увидев в списке предоставляемых процедур и услуг турецкую баню.

Турецкая баня строится по принципу ладони: пять пальцев, пять помещений. В предбаннике с температурой 28-34°С начинается разогрев. После предбанника купальщик переходит из одной комнаты в другую, ощущая постепенное повышение температуры – в каждой последующей комнате она выше, чем в предыдущей, и доходит до 100°. В середине воображаемой ладошки – помещение с разогретыми каменными лежаками. На горячем камне лежат, пока не начинается обильное потоотделение. Теперь за ваше тело принимается банщик-массажист. Сделав отменный массаж, он тщательно растирает вас рукавицей из натуральной шерсти и намыливает с головы до ног. В завершение вас щедро окатят прохладной водой.

### **Офуро: расцветешь как сакура!**

Жители Страны восходящего солнца уверены, что лучшая баня на свете – офуро. Так с незапамятных времен называется домашняя японская баня. Общественная баня – сэнто, ее посещают не столько для того, чтобы помыться, а чтобы пообщаться, отдохнуть. Офуро представляет собой большую деревянную бочку (или деревянный бассейн) со скамьей, наполненную водой. Бочка поставлена на печь, и вода греется до температуры 40-50°. Располагаются в бочке так, чтобы область сердца оставалась над водой. «Поварившись» пять-десять минут в бочке, парильщик затем растирает тело жесткой рукавицей. После японской бани нужно как следует отдохнуть. Обильное потоотделение еще продолжается некоторое время, и японцы, выйдя из офуро, завернувшись в простыню, лежат час на кушетке.

Автор - **Евгения Шаргаева**

[Источник](#)