Автор: admin
06.06.2014 15:05 -

Как укрепить свой организм с помощью воды?

Обыкновенная вода – огромная сила. Благодаря её чудесным свойствам можно не только **закалить** свой организм, но и **омолодить**, получить заряд **бодрости**, **расслабиться**. Как это правильно сделать?

Самый распостранённый и верный способ тонизировать свой организм – принять прохладный душ. Но нет ничего более чудодейственного по своему влиянию на иммунитет и здоровье, чем **контрастный душ** (обливания) – то есть попеременно то холодной, то горячей водой. Разница в температуре воды зависит от вашей подготовленности, выносливости.

Начинать можно с более щадящего «режима»: чередовать чуть прохладную и воду потеплее, постепенно делая прохладную воду всё холоднее, а тёплую – горячее. Такой душ замечательное действие оказывает на капилляры, на работу сердца. И вообще (из личного опыта) спасает от многих начинающихся болезней. Заканчивать контрастный душ лучше всего обливанием водой умеренно прохладной температуры. Очень хорошо с такого душа начинать день или «взбодриться», если устали.

А если у вас болят ноги или есть намёк на начало варикоза, полезно делать **ванночки для ног** (до колена), тоже контрастные. Также полезно подержать ноги в холодной воде до икр или колен в течение 1-4 минут здоровым людям – такая ванночка служит освежающим и укрепляющим средством. Особенно, если после жаркого утомительного дня не наступает сон. Такие процедуры устраняют усталость, приносят покой и сон.

Тёплая ножная ванна (25-26 градусов) очень полезна при нарушениях кровообращения, головных болях и болях в горле, судорогах. Отвлекая кровь к ногам, эти ванны действуют успокаивающе. Для их приготовления в тёплую воду кладут полную горсть соли. Продолжительность – около 15 минут.

А когда есть время, для укрепления иммунитета полезно принять **ванну**. Конечно, лучше применять тот вариант, который больше нравится и приносит больше удовольствия.

Ванна с отрубями. Положительно влияет на кожу, снимает раздражение, зуд, ликвидирует сухость кожи. 300 граммов овсяных или рисовых отрубей насыпьте в мешочек из марли и опустите в воду. Добавьте две столовые ложки крахмала.

Ванна с травами. Розмарин, аир, крапива, ромашка содержат эфирные масла, тонизирующие кожу. Розмарин освежает, снимает утомление, успокаивает. Ромашка тоже успокаивает и снимает судороги. Ванны с отваром дубовой коры обладают вяжущими свойствами для верхних слоёв кожи. Тонизирует, освежает настой из листьев мяты перечной, мелиссы, розмарина. Смесь трав тоже насыпается в марлевый мешочек и опускается в воду.

Ванна с экстрактом из сосновых игл. Экстракт готовят так: нужно взять иглы, веточки и шишки, залить холодной водой и полчаса кипятить, потом оставить настаиваться полчаса в закрытой посуде. Такие ванны укрепляют сердце. Их применяют при повышенной возбудимости, бессоннице, при ревматизме, болезнях кожи, нарывах, заболеваниях лёгких.

Солевая ванна. Стимулирует кровообращение, улучшает тонус кожи ванна с морской или обычной солью. Соли берётся 250-300 граммов на ванну. Вода должна быть негорячей, после неё нужно принять душ.

Ванна с чаем. Хорошо тонизирует, придаёт коже цвет лёгкого загара. Нужно заварить четыре чайных ложки чёрного чая в четверти литра воды, настоять около 10 минут и добавить в ванну.

Кстати, вообще **нежелательно** принимать ванну на полный желудок – сразу после еды, лучше отложить еду на потом. Горячую ванну лучше всего заканчивать прохладным душем и не рекомендуется находиться в ванне больше четверти часа. После принятия ванны нужно отдохнуть примерно столько же. И, конечно, вода вообще не должна быть слишком холодной или слишком горячей. Первое особенно вредит почкам, второе – сердцу. Купайтесь в своё удовольствие!

Автор - **Ольга Погудо**
Источник