

Примем ванну? С древних времен по наши дни

Для чего люди принимают ванну? И что значит – принимают? Куда? Зачем? Древний человек принимал ванну для того, чтобы стать чистым, как и мы с вами сегодня. Но была и еще одна причина – религиозные обряды.

Древние греки и римляне принимали ванны, встречаясь с друзьями. Кроме удовольствия и расслабления от теплой ласковой воды, в процессе приема коллективных ванн решались бытовые и политические вопросы. Своего рода клуб. Ванны прописывались врачами и для лечения некоторых болезней. Главным образом, нервных. Успокаивающее и расслабляющее воздействие ванн на организм известно с давних времен.

Испокон веков ванна считалась одним из средств, с помощью которых человек лечил душу и ухаживал за телом. Самым старым ваннам четыре тысячи лет. Их обнаружили археологи на острове Крит во дворце Кноссос. Кроме больших ванн, в этом дворце были обнаружены маленькие ванночки для ног, датируемые 1700-1400 годами до нашей эры. Несмотря на свой солидный возраст, форма этих ванн очень напоминает современную.

В древности ванны изготавливались из мрамора, особых пород дерева или полированного камня. У Гомера есть ода серебряной ванне. Каждый из нас помнит из школьного курса легенду об открытии Архимедом своего известного закона. Эврика! Помогла ли Архимеду в этом ванна?

Широкое распространение и применение ванны получили лишь в конце девятнадцатого века. До этого такую роскошь могли позволить себе только богатые люди. У ванн той эпохи была особая крышка. Ванна превращалась в софу.

История донесла до нас рецепты настоев душистых трав, лепестков роз и дорогих эфирных масел, которыми пользовались красавицы в старину. Нам сейчас гораздо проще – предлагается множество косметических средств для ванн. Пены. Соли. Масла. Но даже обычная ванна не горячее 40 градусов может дать успокоение, поможет расслабиться и отрешиться от мирской суеты.

Однако хорошо бы помнить, что очень горячая вода скорее навредит самочувствию, чем его улучшит. Длительное пребывание в горячей воде снижает иммунитет, значительно размягчает кожу, что делает ее уязвимой для различных инфекций.

Обратите внимание на сигналы кожи – пора выбираться из ванны, если кожа на пальцах рук и ног стала волнистой. Периодичность приема ванны также нужно регламентировать. Чаще 1-2 раз в неделю принимать ее не следует – кожа лишается естественной смазки. Утром и вечером лучше принимать прохладный душ.

Пена, мыло и гель – средства моющие. Они облегчают прием ванны и делают пребывание в воде приятной процедурой. Но злоупотреблять ими тоже опасно – иссушают и ослабляют кожу. Для того чтобы начисто смыть грязь и ороговевшие слои кожи, лучше применять скраб для тела, а затем тщательно промывать кожу с применением высококачественных сортов мыла. Это поможет вернуть телу чистоту и не нарушит естественные процессы в коже.

Соль для ванн – лечебное и энергетическое средство. Оно дает потрясающий терапевтический эффект и поднимает настроение. Этим же целям служат и эфирные масла для ванн. Отличные стимуляторы растительного происхождения. Они позволяют решать даже косметические проблемы. Масло грейпфрута и красного апельсина добавляют в ванну при целлюлите, розмарина и лаванды – при бронхите. Ванна с маслом мяты снимает головную боль. Однако и тут нужно действовать осторожно – достаточно 3-5 капель масла на ванну, нельзя превышать дозировку.

И самое главное: прием ванны – это не только благо, но и стресс для кожи. Поэтому после ванны нужно помочь восстановить естественные процессы с помощью лосьонов, масла или молочка для тела. Побалуйте себя!

Закутайтесь в теплый мягкий халат и полежите после ванны в тишине или под тихую расслабляющую музыку. Короткий сон после ванны вылечит от многих недомоганий и вернет силы.

У ванны много плюсов. Это не только гигиена тела, но и омоложение души.

Примем ванну

Автор: admin

31.12.2013 14:11 -

Будьте здоровы и чисты! В делах своих и мыслях.

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)