

Как приготовить целебную ванну дома? Часть 1

О том, что ванны оказывают оздоровительный и расслабляющий тело эффект – знают многие. Сегодня существует множество курортов, предлагающих десятки целебных и омолаживающих процедур, среди которых и ванны – грязевые, ароматические, настоянные на травах... Да и в городах уже прочно заняли место салоны, которые приглашают окунуться в этот приятный отдых для души и тела. А если нет времени на курорты и салоны? Можно попробовать организовать целебную ванну самостоятельно, у себя дома. Для этого нужно знать всего лишь несколько нехитрых, но очень эффективных рецептов. Все очень просто в приготовлении, а главное – практически все ингредиенты для ванны «красоты и здоровья» можно купить в ближайшей аптеке.

Как известно, купание в морской воде производит мощный оздоравливающий эффект. Да только регулярно выезжать к морю – удовольствие не для каждого. На помощь придут соляные ванны. **Считается, что ванны с морской солью улучшают эластичность кожи, стимулируют обменные процессы в организме, способны снять стресс и нормализовать сон, положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему и повышают жизненный тонус.**

Соляную ванну следует готовить и принимать правильно. 300-400 г соли сначала растворяют в 1/4 горячей ванны, а затем, добавляя холодную воду, доводят ее до нужной температуры. Оптимальная температура воды – 36 градусов, продолжительность приема ванны – 15-20 минут, а курс состоит из 10-12 ванн через день. Помните, что предельно допустимая концентрация соли – 20 г на литр, а передозировка может оказать вредное воздействие на кожу и сосуды. Не спешите ополаскивать кожу обычной водой, выйдя из ванны - пускай соль окажет на кожу свое мощное воздействие, дайте ей для этого время. Можно надеть махровый халат и минут через двадцать смело ополоснуться под душем.

Один из не слишком распространенных, но вполне действенных рецептов красоты и здоровья – ванна с отрубями. **Отруби содержат большое количество витаминов группы В. Помимо лечебного воздействия при воспалениях и ожогах, ванна с отваром отрубей оказывает замечательное действие на сухую и раздраженную кожу.**

Для приготовления отвара необходимо поместить 1 кг пшеничных, овсяных или миндальных отрубей в холщевый мешок и залить пятью литрами холодной воды – варить 10 минут. Отруби также можно насыпать в марлевый мешочек и погрузить в горячую ванну. Такая процедура сделает шершавую кожу гладкой, а раздраженную – успокоит.

Одним из чудеснейших способов порадовать свою кожу является ванна с добавлением молока. Недаром, сама царица Клеопатра принимала молочные ванны, чтобы кожа надолго сохранила сияющий и бархатистый вид. Молоко содержит целый набор элементов и витаминов. **Например, большое количество витамина В, содержащегося в молоке – устраняет дряблость кожи и тонизирует ее, витамин Е обладает мощным омолаживающим и регулирующим действием.**

Известно, что Клеопатра купалась в чистом молоке – нам же, для приготовления домашней ванны будет достаточно двух литров молока и немного меда. Для этого теплое молоко нужно смешать с четырьмя столовыми ложками меда и оставить в емкости, пока набирается ванна. Неплохо насыпать в ванну стакан морской соли, когда вода набралась на треть, а после растворения соли – влить в воду полученную смесь из меда и молока. Идеальная температура такой ванны – 34-35 градусов.

Замечательное действие на кожу оказывают глицериновые ванны – после такой процедуры кожа выглядит свежей и бархатистой. Рецепт глицериновой ванны прост: ванну набрать до половины и поместить туда 200 г глицерина, затем наполнить ванну доверху и добавить еще 200 г. Продолжительность такой ванны - 20 минут, а затем ополоснитесь под душем.

Принимая ванну, не забывайте думать о чем-нибудь приятном – постарайтесь максимально расслабиться и успокоиться, сбросив с себя груз забот прошедшего дня. Во время купания можете щеткой помассировать тело для отделения отмерших частиц кожи, а выйдя из ванны не забудьте нанести на кожу увлажняющий лосьон. И, конечно, после принятия расслабляющей водной процедуры хорошо бы немного отдохнуть – полежать 15-20 минут.

Часть 2

Часть 3

Автор - **Ирина Беломаз**

[Источник](#)