Автор: admin
23.02.2014 23:45 -

Как приготовить целебную ванну дома? Часть 3

Прекрасный способ хорошо расслабиться и напитать свой организм полезным воздействием – ванна с эфирными маслами. Пользу такой процедуры трудно переоценить. Эфирные масла – это пахучие, высококонцетрированные, летучие экстракты из эфиромасличных растений. Свойства каждого эфирного масла индивидуальны, но все они обладают бактерицидным и противовоспалительным действием, а также чудесным образом влияют на наше эмоциональное здоровье.

Во время ароматических ванн молекулы эфирных масел проникают сквозь кожу, подкожную клетчатку, кровеносные и лимфатические сосуды – **повышается кровоток в мышцах и внутренних органах, возрастает интенсивность углеводного, жирового и минерального обмена в организме**
. Вот почему такие процедуры рекомендуют для повышения защитных сил организма и его оздоровления. А после такой ванны выходишь отдохнувшим и словно чувствуешь себя обновленным.

Учтите, что эфирные масла не растворяются в воде, так что готовить такую ванну нужно по-особому. Перед процедурой добавьте в воду пару столовых ложек персикового масла или полстакана сливок – эфирные масла растворяются даже в малом количестве жира. Есть и другой способ – смешать в подготовленной емкости 10-15 капель эфирных масел и 100 г сливок, молока или йогурта, а затем растворить в полулитре теплой воды, тщательно размешивая. Затем влить смесь в ванну.

Для выраженного эффекта принимать ванну лучше курсом – 10-12 ванн через день. Специалисты советуют начинать курс с наименьшего количества капель – 3-4, доводя постепенно до 15 капель (каждый раз увеличивая на две капли). Если не хотите придерживаться строгих правил достаточно 8 капель эфирного масла на ванну, в которой можно полежать 10-15 минут.

Для приготовления увлажняющей ванны потребуется: морская соль – 500 г, эфирное масло ромашки – 15, пачули – 5, полыни – 5, корицы – 1.

Хороший тонизирующий эффект обеспечит такой состав: соль – 500 г, эфирное

масло тимьяна – 5, лимона – 5, фенхеля – 5, мяты – 2.

Омолаживающая ванна: горсть лепестков красной розы, эфирное масло иланг-иланга – 5, черного нарцисса – 5.

Оздоравливающая ароматическая ванна: эфирное масло грейпфрута – 5 г, лимона – 5, розмарина – 5.

Для повышения настроения используйте масла иланг-иланга или сандалового дерева. Ромашковое или лавандовое масло успокоит и снимет головную боль.
Мандариновое масло обладает освежающим действием, вдыхание его аромата помогает при проблемах с пищеварением.

Имейте в виду, что качественное эфирное масло прозрачное и однородное, капля масла после испарения не оставляет жирного пятна на листке бумаги. Лучше предпочесть масла тех производителей, которые на этикетках указывают также и латинские названия растений, а также дату производства. Покупайте пузырьки только из темного стекла и храните его правильно (свет губителен для эфирных масел). **Флакончик ни в коем случае не должен быть пластиковым, а пробка – резиновой**
(эфирные масла способны разъедать эти материалы).

Помните, что при принятии ванн самое главное – чувство меры. Ведь слишком частое и долгое лежание в ванне лишает кожу жира и необходимой жировой смазки. Как и всякое лекарство – время пребывания в целебной ванне должно быть строго дозировано. Для поддержания профилактического эффекта – одного или двух раз в неделю будет вполне достаточно.

Приятного вам отдыха и доброго здоровья!

Часть 1
Часть 2

Автор - **Ирина Беломаз**
Источник