Автор: admin
14.10.2013 20:25 -

Чем полезны травяные ванны?

Говоря о полезных свойствах различных трав, применяемых в народной медицине, обычно подразумевают использование отваров и настоев, принимаемых внутрь. Но, между тем, полезны и ванны из разных растений. Они источник здоровья и красоты, успешно повышают защитные свойства организма. Перед приемом такой ванны следует хорошо вымыться с мылом. После процедуры тело, как правило, не ополаскивают.

Одна из замечательных травок – **хвощ**. Ванна из него поможет при болях в почках и мочевом пузыре. Траву измельчают, заливают холодной водой и кипятят тридцать минут, отвар добавляют в ванну. Если на теле есть раны – помогут примочки.

Ванны из **дубовой коры** снижают высокую температуру, способствуют заживлению ран, лечат обмороженную кожу и помогают при чрезмерной потливости. Сухую кору измельчают и несколько часов вымачивают в холодной воде. Затем кипятят в течение получаса и процеживают, после чего добавляют в ванну.

При неврозах поможет **аир**. Для ванны его корни и зелень заливают водой и кипятят полчаса.

Шалфей, мелисса, мята, липовый цвет, березовый лист и лаванда – природные антисептики. Ванна из такого сбора не только хорошо очищает кожу, но также успокаивает и освежает. Для ванны травы заливают кипятком и настаивают несколько минут.

Прекрасно успокаивают ванны из **цветов ромашки**. Большое количество ее эфирных масел благотворно действует на различные воспалительные процессы. Цветы заливают холодной водой и кипятят около десяти минут. Вместе с ромашкой можно использовать **душицу и череду**
.

Сосновые иголки вместе с шишками и цветочками заливают холодной водой, кипятят

тридцать минут и настаивают в течение двенадцати часов. Ванны с сосной успокаивают, укрепляют нервы и сердце, помогают при бессоннице и ревматизме и даже способствуют похудению. Вдыхание паров при приеме ванны облегчает катары дыхательных путей, астму, болезни легких.

Аналогичным образом действует не только сосна, но и **пихта, кедр**. А если хвои нет под руками, в аптеке можно купить экстракт и добавлять в ванну вместо настоя.

Чтобы избавиться от чрезмерного возбуждения, успокоить нервы и сердце, легче перенести последствия стресса и снизить давление рекомендуется добавлять в ванну отвар **валерианы**.

Взбодриться утром можно, приняв прохладную ванну комнатной температуры. Для лучшего эффекта, набирая воду, можно надеть на кран марлевый мешочек с **цедрой грейпфрута и мятой**
, чтобы вода протекала сквозь них. А еще добавить в ванну несколько капель масла герани.

Почувствовать себя бодрым и свежим помогут не только растения, но и обычная **поваренная соль**
. В наполненную ванну добавляют ее два килограмма. Раствор улучшает питание кожи кровью, воздействует на обмен веществ и очищает организм. После приема ванны лучше ополоснуться под душем.

При простудах и ревматических болях хорошо помогают краткосрочные, до десяти минут ванны для рук и ног с **горчицей**. Несколько ложек ее (5-8) добавляют в горячую воду. После привыкания в ванну можно еще долить горячей воды, поддерживая максимально возможную температуру.

После ванны руки и ноги надо обязательно ополоснуть чистой водой и растереть жестким полотенцем, лечь в теплую постель, надев на ноги шерстяные носки. Приветствуется чай с медом и травами.

Доброго здоровья.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник