

Заспокійлива ванна - ефективна боротьба зі стресом



Темп нашого життя стає все швидше. Намагаючись все встигнути, ми щодня стикаємося зі стресами і нервовими потрясіннями, які накопичуються і в підсумку призводять до зривів і погіршення самопочуття. А це загрожує в майбутньому багатьма хронічними захворюваннями, дратівливістю, безсонням і іншими неприємними наслідками для здоров'я. Найкращий спосіб розслабитися після важкого робочого дня - це прийняти заспокійливу ванну, яка допоможе вам зняти втому, нормалізувати роботу нервової системи і поліпшити стан шкіри.

Показання

У певних ситуаціях навіть лікарі рекомендують приймати заспокійливі ванн. Але щоб зрозуміти це, зовсім не обов'язково йти до фахівця. Вам категорично потрібно заспокійлива ванна в наступних випадках:

- *ви постійно відчуваєте стрес і втому;*
- *на тлі порушення функціонування нервової системи ви помічаєте проблеми зі шкірою;*
- *ви неспокійно спите, часто прокидаєтеся ночами або страждаєте безсонням;*
- *ви відчуваєте постійну напругу і безперервну тривогу.*

Втім, обов'язкові показання для прийняття заспокійливих ванн не завжди потрібні, адже такі процедури благотворно впливають на організм в цілому, зміцнюючи його імунну систему.

Протипоказання

Заспокійливі ванни - це не тільки суцільні плюси. Є й деякі протипоказання, при виявленні яких вам краще відмовитися від прийому таких ванн або ставитися до цього з великою обережністю. Вам варто задуматися, чи варто приймати заспокійливу ванну в наступних випадках:

- *у вас підвищена сухість шкіри: часті прийоми ванн роблять вашу шкіру сушій, позбавляючи її захисного шару;*

- ви схильні до алергії на деякі рослинні компоненти, які можуть міститися в добавках для ванн;
- у вас серцева недостатність або інші види серцево-судинних захворювань;
- ви страждаєте від цукрового діабету;
- ви відчуваєте, що в організмі протікає запальний процес, який виражається підвищеною температурою тіла;
- ви маєте гінекологічні захворювання, пов'язані із запаленнями;
- жінкам під час вагітності і менструального циклу ванни протипоказані в цілому.

Правила і час прийому

Процес прийняття ванни повинен принести вам не тільки максимум користі, а й задоволення. А для цього потрібно дотримуватися певних правил:

- приймати заспокійливу ванну краще в той час, коли ви впевнені, що вас ніщо не буде відволікати. Ідеальна ванна на ніч, вона буде сприяти більш міцному і спокійному сну;
- в самій ванній кімнаті повинні бути комфортні умови вологості і температури;
- приймати ванну рекомендується мінімум за дві години до прийому їжі або через дві години після прийому їжі;
- після фізичних навантажень, особливо інтенсивних, ванна протипоказана;
- перед прийняттям ванни можна завчасно помитися під душем, адже заспокійливі ванни мають на увазі, що ви будете не тертися мочалкою з милом, а розслаблятися. До того ж через очищені пори в організм і проникають ефірні масла і інші рослинні добавки;
- температура води повинна відповідати температурі тіла, в ідеалі бути лише трохи вище;
- не полініуйтеся створити відповідну розслаблюючу атмосферу, наприклад, зі спокійною музикою, приглушеним світлом і приємними запахами;
- НЕ обполіскувати після ванни і не розтирайте рушником, досить просто промокнути шкіру.

Час прийняття ванн залежить від температури води. А вона вже, в свою чергу, від того, яку мету ви переслідуєте: підбадьоритися або розслабитися. Але можна дотримуватися наступних рекомендацій:

- *при температурі води близько 39-40 градусів обмежте час перебування у ванні до 10 хвилин, щоб не навантажувати зайвий раз серце. Така ванна допоможе поліпшити метаболізм, розкрити пори і навіть надати знеболюючу дію;*

- *при температурі води в 37-38 градусів ви зможете досягти розслаблення і заспокоєння, а також налаштуватися на сон грядущий. 15 хвилин в такій ванні буде цілком достатньо;*

- *прохолодна вода в 35-37 градусів сприяє активній роботі нервової системи і підвищення тонуусу шкіри. У ранковий час доби такі ванни допоможуть відчувати бадьорість, тому приймати їх треба досить короткий час.*

Яким би здоровим ви не були, краще не перебувати у воді більше 20 хвилин.

Види

Розглянемо основні види ванн, які допоможуть вам заспокоїтися і розслабитися.

З валеріаною

Ванна з валеріаною подарує розслаблення м'язів, допоможе заспокоїти нервову систему і привести в норму серцебиття. Не варто захоплюватися ванній з валеріаною при зниженому артеріальному тиску. Щоб приготувати таку ванну, потрібно:

- *підготувати приблизно 100 г подрібненого валеріанового кореня;*
- *залити його літром окропу;*
- *на розігрітій водянній бані наполягати суміш 15 хвилин;*
- *дати валеріанових розчину годину настоятися, а після можна додавати його в ванну.*

В якості альтернативи підійде і валеріанова настойка. Флакончик такої настойки застосовується на 5 л води.

Йодобромна

Така ванна заповнить нестачу життєво важливих для організму елементів. Щоб приготувати таку ванну, знадобиться 100 г йодиду натрію і 250 г броміду калію, які змішуються в літрі води. Для однієї ванни вистачить і 100 мл розчину, тобто, буквально півсклянки. А концентрат може зберігатися більше року в темному місці.

Хвойна

Виняткова користь хвойних ванн в тому, що вони сприяють не тільки відновленню нервової системи, але ще і проганяють безсоння, зміцнюють імунітет і омолоджують організм.

Такі ванни також позитивно позначаються на стані шкіри, серцево-судинної та дихальної системи. При простудних захворюваннях і ожирінні приготуйте ванну по першому рецепту.

Відвари для ванн можна приготувати за кількома рецептами:

- *Настій з шишок. Знадобиться 50 г хвойних шишок. Потрібно залити їх трьома літрами гарячої води і залишити настій на 40 хвилин. Після того як час закінчиться, його треба процідити і додати у ванну. Найбільш сприятлива температура такої ванни не більше 35 градусів.*

- *Настій з хвойних гілок і шишок. Продаються і такі комбіновані збори. На 1 кг збору припадає 8 л води. Настій кип'ятиться протягом півгодини, після чого настоюється ще 12 годин під щільно закритою кришкою.*

- *Настій із зелених хвойних гілок. Хвойні гілки заливаються окропом і настоюють на водяній бані протягом 35 хвилин, після чого настій проціджують. Для однієї ванни вистачить 2 л настою.*

З ефірними маслами

Ванна з ефірними маслами заспокоює і розслабляє організм, приводить в тонус шкіру, надаючи їй пружність. Можна використовувати декілька рецептів заспокійливих ванн з ефірними маслами:

- *4-5 крапель олії м'яти, 2 краплі апельсина і пара крапель ромашки;*
- *пара крапель лаванди, крапля лимона і крапля жасмину;*
- *пара крапель шавлії і три краплі бергамота;*
- *крапля апельсина, крапля троянди, три краплі сандалового масла.*

Часто при прийомі таких ванн рекомендується змішувати ефірні масла в склянці з емульгатором. Тут можна використовувати такі рецепти:

- *береться за п'ять крапель неролі, іланг-ілангу, апельсина і магнолії, а ще в ванну додається півсклянки морської солі. Така ванна розслабляє;*

- *використовується п'ять крапель хвойного масла і п'ять крапель олії чайного дерева, три краплі майорану і пара крапель анісу. У саму ванну додається половина склянки сухого червоного вина. Така ванна допоможе зняти стрес і втому;*

- *в 100 мл жирних вершків розлучаються 6 крапель ванільного масла, 5 крапель сандалового масла, 4 краплі олії герані. Така ванна - відмінний варіант для любителів медитувати.*

Сольові

Ванни з морською сіллю оздоровлюють організм і роблять заспокійливий ефект. У морській солі містяться мікроелементи, які необхідні будь-якій людині, тому користь таких ванн говорить сама за себе. Певні соляні суміші відмінно допомагають боротися з хворобами суглобів і нервової системи, а також відновитися після травм. Якщо змішати сіль з травами, то ефект буде більш сильним. Рекомендується до додаванню і різні ефірні масла.

Комбіновані

Комбіновані ванни корисні тим, що використовуються в їх складі інгредієнти впливають в комплексі, поєднуючи в собі кращі якості тих чи інших компонентів.

Наприклад, є такий рецепт: на 3 л окропу береться 50 г квіток календули, череди, материнки і м'яти. На водяній бані настій підігрівається протягом 15 хвилин. Потім відвару потрібно відстоятися не менше ніж 45 хвилин. Після цього його можна процідити і додати у ванну.

Заспокійливі ванни для дітей

У дітей, як і у дорослих, теж є стреси, через які дитина може почати вередувати, а перезбудження тягне за собою безсоння. Тому лікарі рекомендують заспокоювати малюків ваннами.

Проводити їх слід ввечері, буквально за годину до сну. Всі трав'яні збори доступні і є в кожній аптеці. Вони допоможуть заспокоїти нервову систему і надати позитивний вплив на шкіру, наприклад, зняти роздратування або

продезінфікувати її. При цьому заспокійливі ванни для дитини матимуть ще і загальнозміцнюючу дію, виробляючи благотворний ефект для всього організму.

Краще, якщо ванни проводяться курсом, а не врозкид, тоді від них буде дійсно видимий толк. Не варто залишати дитину у ванні більше 10-15 хвилин. Оптимальна температура води повинна бути близька до температури тіла.

Від поганого сну допомагають такі рецепти заспокійливих ванн:

• *візьміть по 30 г листя м'яти, квіток календули, материнки і ромашки. Трави заливаються 3 л окропу, настоюють протягом півгодини, а після фільтруються і додаються до ванни;*

• *візьміть по 20 г кореня валеріани, квіток ромашки і по 40 г шавлії і чебрецю. Залийте трави 3 л окропу і залиште настоятися протягом півгодини. Після чого відвар процідіть і додайте у ванну;*

• *візьміть по 20 г квіток календули і кореня валеріани, 30 г м'яти і 40 г череди. За тією ж схемою трави заливаються 3 л окропу, відстоюються протягом півгодини, фільтруються і додаються до ванни;*

• *залийте 3 л окропу 50 г календули, 50 г м'яти і 50 г материнки. Відвар настоюється півгодини, фільтрується і додається в ванну;*

• *залийте 1 л окропу 5 ст. ложок підмаренника, дайте розчину постояти півгодини, процідіть і додайте у ванну.*