



Вода – женская стихия. Погружаясь в нее, мы уходим в нирвану, отгораживаясь от проблем

непромокаемой
занавеской

с
рыбками
и
пальмами

.
Пребывание
в
родной
стихии
гармонизирует
тело
и
успокаивает
душу

,
наводя
на
мысль
, что
Афродита
родилась
не
из
пены
морской
, а
из
пузырящихся
белой
шапкой
мыльных
шариков

.

Вечную славу оздоровительным купаниям в ванне одними из первых на земле пропел
и на са
нскрите
древние
индусы
в
гимнах
Ригведы
,
сложенных
4
тысячелетия
назад
!
Правда
,
принимать
ванну
в
те
далекие
времена
могли
лишь
особы
царской
крови
.
Слишком
уж
редким
и
изысканным
было
это
удовольствие
!

Ванна имелась далеко не в каждом жилище. О том, чтобы полежать в ней не могла м
ечтать
даже
супруга
легендарного
Миноса
,
по

чьему
приказанию
на
Крите
возвели
знаменитый
лабиринт
.
Ванны
в его
дворце
были
слишком
малы
— в них
можно
было
только
сидеть
,
причем
с
риском
для
жизни
.
Если
верить
преданиям
,
архитектор
Дедал
,
обидевшись
на
своего
царственного
заказчика
,
пустил
по
трубам
кипяток
,
сварив
Миноса

В
этой
самой
сидячей
ванне
!

Вот и вы тоже не слишком усердствуйте, делая воду погорячее. Чем выше температур
а и дольше
время
процедуры
, тем
больше
нагрузка
на
сердце
.
Вы
ее
практически
не
ощущаете
,
блаженствуя
в
тепле
и
неге
,
но
при
этом
пульс
порой
учащается
в 1,5–2
раза
, а
организм
подвергается
примерно
таким
же
испытаниям
, как
во

время
тренировки
на
беговой
дорожке
.

Бальнеотерапевты (специалисты по

С журналом и минералкой

Результаты опроса, проведенного Мюнхенским институтом рациональной психологии,

свидетельствуют
, что 90%
барышень
предпочитают
восстанавливать
душевные
и
физические
силы
в
ванне
под
звуки
любимой
музыки
. При
этом
60%
обычно
добавляют
в
воду
морскую
соль

или
травяной
экстракт
, 72%
заваривают
себе
перед
процедурой
чашку
чая –
травяного
или
зеленого
, а 77%
уединяются
в
ванной
с
любимым
журналом
в
руках
,
уверая
, что его
чтение
оказывает
на
них
SPA-эффект
.

В отличие от немок, японки морские ванны не жалуют – вокруг и так океан соленой в
оды
!
Им
нравится
отмокать
в
зеленом
чае или
минералке
.
Поскольку
на
островах

бьет
более
3
тысяч
горячих
ключей
,
подсоединить
свою
ванну
к
минеральному
источнику
не
проблема
. Тем
же
, кто
лишен
такой
возможности
,
минералку
для
ванн
привозят
в
контейнерах
. А
можно
приобрести
соль
тонкого
помола
,
добытую
из
источника
,
чтобы
растворить
ее
в
ванне
.
Будете

В
Японии
—
прихватите
несколько
пакетиков
в
качестве
оригинального
и
полезного
SPA-сувенира
. Это
одна
из
национальных
достопримечательностей
наряду
с
кимоно
и
веерами
!

Кстати, расслабляться в ванне лучше после 9–10 часов вечера. В это время кожа и организм наиболее восприимчивы к водным процедурам и полезным добавкам.

На коже расположены тысячи

Если вы здоровы, ванна принесет только пользу, а если больны, то может ускорить в остановление или усугубить

проблемы

:

зависит

от

вашего

состояния

и

диагноза

.

Дело

в том, что эта

процедура

неоднозначно

действует

даже

при

разных

формах

одного

заболевания

.

Когда

вы

погружаетесь

в

теплую

воду

,

обмен

веществ

активизируется

,

углеводы

активно

сгорают

,

содержание

сахара

в

крови

снижается

.

При диабете 2-го типа это пойдет на пользу, а при заболевании 1-го типа принимать ванну нельзя

—
уровень
сахара
может
снизиться
до
критической
отметки
. Все
знают
, что
горячая
ванна
помогает
вылечить
простуду
. Это
действительно
так при
условии
, что у вас еще
не
поднялась
температура
. Если
столбик
ртути
в
градуснике
пополз
вверх
,
процедура
отменяется
!

Выбор в пользу душа

Критические дни. Ну, тут и говорить не о чем – ванны отменяются!

Беременность. Ванну (не слишком горячую!) можно принимать только в первые 4 месяца

.
Во
второй

половине
беременности
это
делать
нежелательно
—
можно
занести
инфекцию
и
спровоцировать
преждевременные
роды
.

Гипотония (низкое артериальное давление), проявляющееся в виде головокружен
ий, требует ос

тороженности
во
время
приема
ванны
.
Когда
вы
лежите
в ней,
кровь
устремляется
в
расширившиеся
сосуды
ног и рук,
поэтому
давление
снижается
еще
больше
.

Можно
потерять
сознание
, а это
довольно
опасно
,

если
вокруг
вас
вода
!

Температура выше 37°. Теплые и горячие ванны в этом случае запрещены из-за угрозы перегревания, а прохладные спасают, когда жар ничем не сбивается.

Острое воспалительное заболевание, такое, как ангина, бронхит и пиелонефрит, — повод отказаться от ванны.

Вы ведь не хотите, чтобы воспаление перекинулось на другие органы (произошла генерализация инфекции).

Мастопатия, миома матки и любая другая опухоль обязывает ограничиться душем:

ванна

активизирует
метаболизм

,
заставляя
клетки
усиленно
делиться
, а
всевозможные
образования
, в том
числе
и
доброкачественные
,
от
этого
растут
быстрее
.

[Ванны](#) [противопоказаны](#) при водной крапивнице (представьте себе, бывает и такая!),
склонности
к
судорогам
(
эпилепсии
),
тяжелых
болезнях
сердца
.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .