Автор: Administrator
17.07.2008 14:44 -

У каждого способа поддержания чистоты существуют свои преимущества, мы не всегда все знаем о них, давайте вместе разберемся во всех этих трудностях.

Любые водные процедуры не только полезны для здоровья, но и попросту необходимы (не только для соблюдения чистоты, что само собой разумеется). Не пренебрегайте ни душем, ни ванной, ни баней - главное, , чтобы вид процедур соответствовал вашему настрою и неотложным нуждам организма, и не забывайте о чувстве меры. Если вы разумно будете подходить к этому вопросу, то результат не заставит себя ждать.

ДУШ

Звонок будильника напоминает вам, что рабочая неделя еще не закончилась и вам необходимо вставать и отправляться на работу. А вставать так не хочется, хочется еще понежиться в кровати, но "труба зовет" и вы нехотя поднимаетесь с постели. Чувствуете вы себя при этом не самым лучшим образом. Казалось бы, спали вы не менее 7-8 часов, должны были выспаться как следует за это время, но бодрости нет и следа, скорее наоборот - вялость, сонливость.

Вот тут-то вы и вспоминаете о благах цивилизации, которые могут привести вас в хорошее расположение духа, помогут почувствовать себя бодрой и счастливой, а кроме того, вернут вас в трудоспособное состояние, которое почему-то полностью улетучилось во время сна.

Что же это за блага такие, какими волшебными свойствами они обладают, чтобы совершать подобные превращения?

Одним из таких чудес света является самый обычный душ. Все знают о том, что утренний душ бодрит, снимает усталость. Особенно преуспел в этом контрастный или переменный душ, но почему это происходит, мало кто задумывался.

А все оказывается очень просто: при контрастном душе используется вода разных температурных режимов, поэтому, собственно, контрастным он и называется. Теплая вода расширяет кровеносные сосуды, а холодная, в свою очередь, их сужает. Ничего удивительного в этом, конечно, нет - это самые элементарные законы физики, которые мы всегда воспринимаем несколько отвлеченно и абстрактно, в этом же случае они действуют непосредственно в наших интересах.

В результате сужений и расширений кровеносных сосудов последние приобретают необычайную эластичность, таким же образом контрастный душ воздействует и на кожу. А ведь всем известно, что упругая, эластичная кожа - залог долголетия вашей красоты и молодости.

Итак, в результате "сосудистой гимнастики" улучшается кровообращение, а это способствует нормализации обмена веществ в организме. В общем и целом, контрастный душ тонизирует кожу и служит своеобразным катализатором многих процессов, происходящих в организме.

Одновременно контрастный душ возбуждает нервную систему, отсюда и бодрость после его принятия. Вот по этой самой причине и не рекомендуется принимать такого рода водные процедуры людям с неустойчивой психикой и особо взрывным темпераментом. Но и тем, кто не страдает особыми психическими и невротическими расстройствами, не рекомендуется принимать душ перед сном, так как вы будете слишком возбуждены после этого, и бедному Морфею придется сильно потрудиться.

Перед сном лучше принимать расслабляющие ванны. Только они в состоянии успокоить вашу нервную систему, "взъерошенную" за день, снять усталость после трудовых будней. Утром же расслабляющая ванна абсолютно неуместна.

Кроме того, струи воды, бьющие из душа, являются отличнейшим массажером. В этом случае уже не суть важно, какой температуры будет вода. Согласитесь, массаж с помощью душа - вовсе не плохое решение проблемы: и время экономит, и, средства (пока, во всяком случае, у нас не установлены специальные счетчики по учету воды).

ВАННА
Ванна издавна была отличным средством не только для элементарного очищения кожи, но и просто для расслабления, для поддержания здоровья и красоты. Люди и в конце двадцатого века так же обожают нежиться в ее теплых и нежных объятьях.

С какой бы целью мы ни принимали ванну, все же прежде всего мы купаемся для того, чтобы стать чистыми. У древних принятие ванн было самым настоящим искусством. Греки, например, считали своим долгом создать прекрасные условия для того, чтобы их гости остались довольны купанием и временем, проведенным в бане. Мы не ошибемся, если скажем, что в наше время мы все так же любим купаться и ничего нового пока не придумали.

Ванну, как правило, принимают непосредственно перед сном, тогда она не только устраняет усталость после трудного дня, но и успокаивает, снимая нервное напряжение. Поэтому если вы испытали какой-то стресс или просто поссорились с кем-то из близких, теплая ванна будет для вас отличным средством успокоить нервы.

В зависимости от того, какого эффекта мы хотим добиться своим купанием, мы принимаем различные ванны - от простых прохладных или холодных до теплых, с добавлением разнообразных трав и других природных компонентов. Если у вас есть такая возможность, то можете делать себе ванны, полностью состоящие, например, из молока.

Есть женщины, склонные ко всякого рода экзотическим поступкам. Они принимают ванны, состоящие полностью из шампанского или вина. Навряд ли такие процедуры приносят много пользы, скорее всего, просто поднимают настроение своей необычностью и исключительностью. Естественно, если вы станете устраивать их слишком часто, то со временем вся их прелесть исчезнет, и польза в общем-то тоже. Так что, изредка балуя себя, сохраните оригинальность и праздничность этого сумасбродства.

Давайте выясним, какие существуют основные правила принятия ванн. Соблюдать их нужно обязательно, чтобы приятное и полезное занятие не превратилось во вредное или даже опасное. Многие люди любят принимать холодные ванны. Конечно, они отлично закаляют организм и после них вряд ли можно простудиться, но мы не советовали бы вам злоупотреблять ими. Естественно, что холодные ванны бесполезно применять для того, чтобы очистить кожу.

Холодные ванны могут очень сильно повредить почкам. Так что температура такой ванны должна быть максимум пятнадцать градусов. И лежать в ней можно не дольше десяти минут. Будет просто отлично, если после нее вы разотрете свою кожу массажной рукавичкой или жестким полотенцем. Если вы каждый день принимаете холодные ванны, то время, в которое вы будете находиться в них, должно быть еще меньше, около пяти минут.

Очень горячие ванны тоже вредны для вашего здоровья, вода температурой около 38-40 градусов может оказать негативное воздействие на сердце. Если у вас есть какие-то проблемы с сердечно-сосудистой системой, то вам лучше вообще отказаться от принятия горячих ванн. Для вас самая лучшая температура ~ максимум 35 градусов. Летом температуру можно снизить до 30° или до 25°.

Но если вы очень любите горячие ванны и не можете от них отказаться, то принимайте их не чаще двух раз в неделю и после этого споласкивайтесь теплым душем, мягко переходящим в прохладный. Вообще, после горячей ванны отличным средством может быть контрастный душ. Оканчивать процедуру нужно теплой водой.

Так что если вы страдаете каким-нибудь нарушением в организме и не знаете, какую температуру для ванны вам лучше выбрать, то остановитесь на нейтральной, она не только не повредит, но и будет отличным средством для очистки кожи. Нейтральной

считается температура от 30 до 35 градусов. Находиться в теплой ванне нужно не более двадцати минут. В противном случае вы не только успокоитесь и расслабитесь, а совершенно потеряете силы, и тогда вам потребуются дополнительные усилия, чтобы восстановить их.

Если у вас сухая кожа, то вам лучше всего принимать смягчающие ванны, которые благотворно влияют на сухую и склонную к раздражению кожу. Для этого добавьте в горячую ванну 300 г овсяных хлопьев или крахмала. Несколько минут подождите, чтобы она остыла до 30 градусов. Принимать такую ванну нужно 20 минут. После этого постойте под теплым душем, постепенно охлаждая воду. Процедуру закончите теплым душем. Такой контрастный душ прекрасно освежает кожу после ванны.

Хорошее действие на кожу оказывают глицериновые ванны. Они не только смягчают кожу, но и отлично освежают ее. Для этого возьмите 400 г глицерина, наберите воды, чтобы ванна была заполнена наполовину, и положите в нее 200 г глицерина. Затем долейте воды до нужного уровня и положите оставшийся глицерин. Спустя несколько минут можете принимать ванну, делать это необходимо не более 20 минут. В конце процедуры сполоснитесь теплым душем.

МОЛОЧНАЯ ВАННА
Просто великолепным средством является ванна, в которую добавлено молоко или она полностью состоит из него. Молоко обладает целым набором элементов и витаминов, полезных не только для вашей кожи, но и для нервной системы. Витамин В, содержащийся в молоке в больших количествах, устраняет дряблость и усталость кожи, витамин Е омолаживает и производит регулирующее действие.

Не всякой женщине под силу приобрести столько молока, чтобы наполнить им ванну, 'поэтому мы предлагаем вам рецепт, в состав которого входит молоко, но его нужно намного меньше. Такая ванна оказывает не только противовоспалительное, но еще тонизирующее и смягчающее действие. Для того чтобы ее сделать, возьмите два литра молока (желательно свежего и теплого), смешайте его с четырьмя столовыми ложками меда и подождите десять минут.

В это время наполните ванну водой и, когда ванна будет заполнена на одну треть, всыпьте в нее стакан поваренной соли, подождите, пока она растворится в воде, и после этого вылейте молоко, смешанное с медом. Следите за тем. чтобы вода была не горячее 35 градусов, иначе вы можете навредить своей сердечно-сосудистой системе. Принимать молочную ванну можно столько, сколько вы посчитаете нужным. Ведь, кроме того, что такая ванна полезна, она еще очень приятна.

ВАННА С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ СОЛИ

Мы просто великолепно чувствуем себя, когда находимся в соленой воде. И в соленой ванне мы можем максимально расслабиться и улучшить состояние своей кожи. Чтобы почувствовать это, приобретите в магазине морскую соль с добавлением экстракта водорослей, которые самым лучшим образом влияют на процессы в организме. Ванна с добавлением морской соли хорошо очищает кожу от шлаков, накопившихся в ней за время хождения по улицам города.

Сделайте себе ванну и полежите спокойно около 20 минут. За это время вы сможете отдохнуть после трудного дня и восстановиться, не затрачивая для этого каких-то особенных усилий. Поэтому время от времени принимайте солевые ванны.

ХВОЙНЫЕ ВАННЫ

Для того чтобы восстановить нервную систему, не обязательно принимать кучу транквилизаторов и успокоительных таблеток. С этой проблемой прекрасно справится ванна с добавлением хвойного экстракта. Хвоя обладает целым комплексом эфирных масел, содержит витамин С, обладает не только успокаивающим действием, но и хорошими антисептическими свойствами.

Но иногда просто нет времени на покупки, поэтому мы предлагаем вам сделать вот что; когда вы после праздника Нового года будете выбрасывать елку, то оборвите с нее всю хвою и засушите ее. Когда она понадобится, можете брать и заваривать хвою. Для этого возьмите один стакан (250 г) хвои, высыпьте в чашку и залейте литром кипятка.

Раствор должен настаиваться полчаса и после этого его можно выливать в ванну, температура воды которой должна быть 35-37 градусов.

Находиться в ней нужно не более получаса, после чего промокните кожу мягким махровым полотенцем. Лучше всего хвойную ванну принимать непосредственно перед сном, когда у вас не будет необходимости что-то еще делать. Кроме этого, принимайте хвойные ванны после перенесенного стресса, тогда вы сможете полноценно расслабиться и забыть обо всем, что вас так взволновало.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАННЫ
Для того чтобы восстановить нервную систему, вам можно принимать ванну с добавлением сбора трав - валерианы, душицы, липового цвета и календулы, последняя обладает, кроме этого, еще и противовоспалительным действием. Итак, возьмите по полстакана каждой из трав и заварите смесь тремя литрами кипятка. Дайте настояться два часа и после этого выливайте отвар в ванну. Лучше, если вода в ней будет нормальной температуры, около 30 градусов.

Этот сбор можно заменить травой пустырника, заваренного литром кипятка. Можете добавить в этот настой несколько ложек меда, тогда действие ванны не ограничится успокаивающим, а дополнится еще питательным. Если у вас нет пустырника, то замените его мелиссой. После принятия ванны выпейте молока с медом или просто кипяченой воды, смешанной с медом. Она успокоит вас, и нервное напряжение заметно ослабится.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ ВАННЫ
Для такого рода ванн потребуется предварительно очистить кожу (лучше это сделать с помощью душа).

Для ванны с чередой заварите стакан травы литром кипятка и дайте ей настояться один

час. После этого вылейте раствор в ванну и принимайте ее десять-пятнадцать минут. После ванны промокните кожу махровым полотенцем, но не высушивайте ее до конца, а оставьте чуть влажной.

Хорошее средство, обладающее общеукрепляющим действием, - листья и почки березы. Настой березовых листьев хорошо очищает кожу, делая ее более упругой и красивой. Вспомните, из веток какого дерева изготавливают обычно веники для бани? Издавна березовые веники помогали при болях в суставах и ломоте в костях. Так что если вы страдаете такими недугами, мы советуем вам делать ванну из березовых листьев.

Кроме них, вы можете использовать листья смородины, малины и цветки душицы, ванна с их применением прекрасно освежит вашу кожу. Для этого возьмите листья и залейте их кипятком, чтобы получился крепкий настой, и вылейте его в ванну. Принимать такую ванну нужно не менее десяти минут, чтобы добиться желаемого эффекта.

ВАННЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ КОЖИ

Иногда случается такая неприятность, как гнойнички на коже или какие-нибудь другие воспаления. Особенно в летнее время года, когда на улицах города не только очень жарко, но и пыльно, наша кожа загрязняется в несколько раз быстрее. Не переживайте, вам всегда поможет теплая ванна с добавлением отвара из березовых ночек.

Для этого соберите 300 г березовых почек и заварите их двумя литрами кипятка, дайте настояться один или два часа и после этого можете добавлять в ванну.

Кроме березовых почек, при болезнях кожи отличным средством может быть отвар из березовых листьев, корня и листьев лопуха, ромашки и календулы. Стакан смеси для этого нужно заварить одним литром кипятка и дать настояться 2-3 часа.

Если в вашей местности выращивают грецкий орех, то также можете использовать его листья. Их употребляют в виде отвара, добавленного в ванну.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Эфирные масла обладают просто поразительными свойствами. Они не только воздействуют на кожу, омолаживая и тонизируя ее, эфирные масла еще могут изменить и улучшить общее самочувствие, и настроение. Для этого наполните ванну горячей водой (37-40 градусов), возьмите флакон с маслом того или иного растения и капните несколько капель в воду. Подождите несколько минут и после этого принимайте ванну. Вода за это время должна остыть до 35 градусов. Время, проведенное в ванне, не должно превышать двадцати минут. В противном случае полезное и приятное событие превратится, в лучшем случае, в бесполезное, а в худшем - даже вредное.

Итак, если у вас возникла депрессия или просто испортилось настроение, то примите ванну с добавлением масла герани или хвои. Кроме этого, масло хвои обладает поразительным свойством создавать ощущение покоя и уюта.

Если вы хотите сделать вашу кожу более молодой и упругой, то используйте для добавления в ванну пихтовое масло. Оно не только разгладит вашу кожу, но и придаст вам ощущение уверенности в своих силах и даже решительности.

Масло розы обладает тонизирующим эффектом, кроме этого, оно поможет вам расслабиться после напряженного дня или разговора. Масло можжевельника заживляет мелкие ранки и излечивает гнойничковые заболевания кожи.

Каждое из эфирных масел обладает каким-нибудь специальным свойством, так что, перед тем как приобретать масло, внимательно прочитайте указания к применению, ознакомьтесь со возможными побочными эффектами. Если вы купите хорошее качественное масло, то этим обеспечите себе много приятных и, возможно, незабываемых минут.

БАНИ И САУНЫ

Да, хотя ванна и душ всегда "под рукой", но в баньку сходить хочется. Не случайно городские жители испытывают такое желание, потому что в каждом из нас живет знание предков об огромной пользе бани, особенно сауны, дарящей своим гостям

здоровье и красоту, которые, как известно, взаимосвязаны. И если вы уже ходите в баню, то, наверное, потому что понимаете - именно с помощью ее целебного воздействия на организм вы можете сохранить и улучшить свою природную и приобретенную красоту. А если вы не ходите в баню или сауну, мы постараемся объяснить вам, почему нужно туда ходить, и убедить вас начать свои походы как можно скорее. Итак, что же хорошего происходит с организмом человека в невыносимой, на первый взгляд, душной, варкой, влажной бане?

Весь организм, в данном случае ваш, постепенно начинает очищаться: внешне и внутренне. Не сразу вы адаптируетесь к тяжелым условиям парной, но не нужно торопиться и лезть на самую верхнюю полку и исхлестываться веником, такое насилие над собой только повредит. Ходите в баню не менее двух раз в неделю, но никак не реже одного, в общем, как говорил Карлсон, "приблизительно". А теперь давайте вкратце пробежимся по всем "за" относительно посещения бани.

Самое главное для женщины - это кожа, которая, как известно, зачастую выдает возраст, что называется, "с головой". Поэтому за ее состоянием нужно следить всегда и не только после сорока. Иначе "ягодкой" трудно будет остаться к известным сорока пяти, а сегодня удивлять всех своим прекрасным внешним видом. Домашние процедуры - распаривание, чистка, пилинг, маски, самомассаж, массаж - эффективны, конечно же, но они очищают кожу только снаружи, это понятно. И кремом вы все равно забиваете поры, очищая их лишь на короткое время. Что же происходит с кожей в бане?

Не нужно говорить, что только горячий нар, лучше сухой, раскрывает поры как бы изнутри: нагревшийся организм начинает выделять из себя все накопившиеся вредные вещества, открывая для этого многочисленные маленькие "дверки" - поры.

Обильный пот, содержащий в себе огромный объем "ненужностей", проходит через "дверки", вымывает из них камедоны (закупорки) и делает кожу более эластичной. Чем больше человек пропотеет в бане, тем это будет полезнее для всего его организма, в конечном итоге - для кожи. Ороговевший слой снимется с задыхающегося кожного покрова выделяющимися веществами, только не забывайте почаще обмывать кожу, потому что эти токсичные "отходы" могут проникнуть в организм обратно через широко раскрытые поры.

Кстати, в бане ваша кожа может выделить все токсины, полученные организмом от

лекарств. На протяжении многих лет мы обязательно принимаем какие-то лекарства, к сожалению, их отторгнутые "первые ступени" навсегда остаются внутри нас и копятся отравляющим грузом в глубине внутренних органов. В бане наш организм способен вывести через кожу в течение всего лишь одного часа столько вредных веществ, сколько почки будут выводить на протяжении целых суток.

Хорошо, если в парилке вы ненадолго намажете лицо простой солью: она очистит кожу и сделает ее мягкой и гладкой. Немного пощипет, но вы не пугайтесь, это не повредит вам.

Когда же вы закончите ваше банное время провождение, постарайтесь не выходить сразу на улицу: распаренная кожа впитает в себя все вредные вещества, наполняющие городской воздух. Если вы захотите выпить чаю, постарайтесь сесть в ненакуренном уголке, если курение в чайной комнате разрешено. Причина такой осторожности все та же -повышенная восприимчивость кожи, тем более к отвратительным "сигаретным" веществам. Надеемся, что вы не курите, иначе и баня не поможет, только ненадолго задержит увядание кожи.

Органы дыхания также нуждаются в заботливом уходе, от их состояния и работы зависит снабжение всего организма кислородом, полноценная работа всех органов, отличное самочувствие, польза от ухода за собой.

Если спортом займется больной человек, вряд ли он почувствует значительное улучшение, его здоровье может даже ухудшиться, потому что оздоровление должно идти сначала изнутри, а наружными процедурами только подкрепляться.

В бане ваша дыхательная система получит помощь и оздоровление, так ей необходимые. Известно, что современные люди, особенно европейцы, далекие, от тибетских знаний о правильном дыхании, сокращают свою жизнь не только вредными привычками, но и неумением дышать.

Научиться правильному дыханию вы сможете с помощью системы упражнений йоги, а в бане позвольте вашим органам дыхания "воспрянуть", расшириться и донести кислород до каждой крохотной клеточки. Мокрота, отходящая после бани даже у совсем молодых

людей, выводит все старые шлаки из нежных тканей. Если вы будете дышать парами хвои, коры сосны, шалфея, лаванды, очищение пройдет быстрее и эффективнее.

Веничек поможет всему вашему организму, не обойдет вниманием и бывшие проблемные зоны, за которыми теперь нужен глаз да глаз. Самомассаж, проведенный в бане, также поможет вашей с ними борьбе и профилактике.

Как у вас обстоят дела с опорно-двигательным аппаратом, говоря медицинским языком? Если хорошо, то это замечательно, но если вы многого добились во внешнем виде, но при этом болят ноги и спина, шея и плечи, вам нужно срочно начать ходить в баню, и в этом случае она может вам помочь.

Вы почувствуете, как больные места словно впитывают целебный жар и вы постепенно теряете ставшее мучительно привычным ощущение тяжести и скованности. Кровь вымывает солевые отложения, кислоту, шлаки из мышц, связок, суставов, наполняет их лучше, в результате тело приобретает эластичность, гибкость и легкость, С первого раза вы почувствуете лишь небольшие изменения к лучшему, но мы поэтому и рассказываем вам о преимуществах бани, чтобы вы начали посещать ее регулярно и смогли улучшить свое здоровье основательно.

Баня служит своеобразной лакмусовой бумажкой для здоровых людей, желающих узнать о себе горькую правду: склонность к гипертонии и гипотонии покажет себя в вашей реакции на банный нар. Хотя врачи и говорят, что в наши дни, в основном, все являются гипотоинками, а сегодняшние гипотоники - завтрашние гипертоники, не складывайте оружие, постепенно приучайте себя к нагрузкам в парной, займитесь "контрастом" - сочетанием парной и бассейна. Главное, чтобы в баню всегда был приток свежего воздуха, особенно это касается домашних бань, которые строятся все чаще.

Если же вы чувствуете себя в бане неважно, хотя обычно недомогания не ощущаете, обязательно сходите к врачу и обследуйтесь. Как говорится, "кто предупрежден, тот вооружен". Зная свою "норму", вы сможете посещать баню и не лишать себя этого удовольствия и несомненной пользы.

Мы желаем вам большого успеха в освоении "банной науки", физического и душевного

наслаждения!

Очистить кожу можно не только с помощью водных процедур разного свойства. Гораздо эффективнее действует глубокая очистка. Вот о ней мы и хотели бы с вами поговорить.