**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2016 г.**

***Травяная ванна снимает усталость, успокаивает нервную систему, улучшает сон и обменные процессы в организме, снимает боль и напряжение мышц, омолаживает, очищает кожу.***

Если нет никаких противопоказаний по состоянию здоровья к принятию ванн, то обязательно порадуйте себя и своё тело этой чудодейственной процедурой. Ванну можно принимать 1-2 раза в неделю. Ванна оказывает лечебное действие в том случае, когда используется в виде курса лечения - не менее 10-15 процедур.



***Ванна - это процедура, которую можно делать и дома, не посещая косметические салоны.***

Выбирайте ванны, которые будут максимально подходить вам - лечебные из лекарственных трав, освежающие и тонизирующие, успокаивающие.

 Помимо готовых препаратов для ванн можно использовать травы, водоросли, отруби и другие активные компоненты.

## *Где приобрести травы*

Травы для ванн можно приобрести в аптеке или заготовить самостоятельно. Для сбора пригодны грубые, обычно не употребляемые для приема внутрь части лекарственных растений, например, вся наземная часть ромашки аптечной, валерианы, крапивы, пустырника и др. При приготовлении целебного настоя для ванн с лечебной целью можно добавлять ветви, кору и корни самых разных растений - малины, смородины, шиповника, облепихи, ивы, калины, а также листья березы, хвою ели, сосны, кедра, пихты. Выбор растительного сбора для процедуры зависит от индивидуального состояния человека и заболевания, которое надо вылечить.

## *Приготовление лечебных ванн*

Ванны с травами оказывают на человеческий организм не только оздоровительный, но и косметический эффект. Они снимают усталость и болевые ощущения в мышцах, улучшают сон и успокаивают нервную систему, очищают и омолаживают кожу.

Для принятия ванн с травяными настоями лучше всего подходит эмалированная ванна. Температура воды должна быть в пределах +36…+38°С. Продолжительность такой процедуры - от 5 до 20 минут. Желательно, чтобы всегда были под рукой водный термометр и часы.

 Обычную ванну с использованием растений можно приготовить следующим образом. Сначала сделать лекарственный настой. Для обычного рецепта потребуется на 2-3 л воды 100 г сухой или 600 г сырой травы. Растения положить в холодную воду, довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятите 10-15 мин.), настаивать в течение 1 часа. После этого отвар надо процедить и влить в ванну. Затем довести количество воды до нужного объема.

 Если принимать ванну из лекарственных трав, то перед процедурой необходимо принять душ, чтобы устранить защитную кислотно-щелочную плёнку с поверхности кожи и облегчить проникновение в организм полезных веществ. После ванны ополаскивать тело простой водой не нужно.

 Ванну никогда нельзя принимать после еды, чтобы не нарушать пищеварительный процесс и не создавать дополнительную нагрузку на сердечно - сосудистую систему. Мочевой пузырь и кишечник должны быть опорожнены.

***На полную ванну для взрослого человека требуется 200 - 250 л воды.***

 ***На сидячую - 20 - 30 л, на ножную - 10 л.***

 ***На детскую ванну необходимо до 40 л воды (в зависимости от возраста ребенка).***

 Лежа в ванне, даже в состоянии расслабления, необходимо слегка пошевеливаться, менять положение, массируя себя. Массаж начинать с кончиков пальцев на ногах и постепенно продвигаться вверх. Особенно энергично следует обрабатывать бедра, затем — руки, плечи, спину, ягодицы. Все движения массажной щетки должны быть направлены к сердцу. Если нет щетки, можно помассировать тело руками. Массаж и гимнастика необходимы тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, находится на диете. Места с огрубевшей кожей — локти, подошвы — необходимо обрабатывать пемзой. После массажа следует расслабиться, отдохнуть.

**По температуре воды ванны делятся на следующие типы:** горячие — свыше +40°С, теплые — +38… +39°С, нормальные — +34… +37°С, прохладные — +20… +33°С и холодные — ниже +20°С.

Принимая ванну, можно выбрать температуру воды по своему вкусу. Чем выше температура воды, тем короче по времени должна быть процедура, но идеальной, считается температура воды - +37 °С. Данная ванна хороша, когда нужно снять напряжение, расслабиться, она подходит и для целебных ванн с добавлением трав и соли. Продолжительность такой ванны — до 20 минут.

Более высокая температура воды (+38…+42°С) хороша тогда, когда нужно согреться, чтобы предотвратить простуду, но длительное и частое применение горячих ванн может привести к пересушиванию кожи, расширению капилляров, снижению тонуса мышц и кожи.

В жаркий летний день для приготовления лечебной ванны используют воду температурой +24…+ 29°С; 10-15 минут в такой ванне достаточно, чтобы в течение 5-6 часов чувствовать себя бодро.

Следует помнить, что температура воды лечебной ванны с травами оказывает влияние на давление крови. Так ванна с водой ниже +35°С — повышает давление, от +35°С до +40°С — понижает, выше +40°С — опять повышает. Температура воды, равная температуре тела, не влияет на сердечно - сосудистую систему.

Чтобы не происходило интенсивное обезжиривание кожи от частых ванн, горячей воды и мыла, тело после мытья необходимо смазывать кремом или маслом, они лучше всего впитываются слегка подогретыми. Втирать круговыми движениями, особенно тщательно на локтях и коленях, где кожа часто бывает шершавой или сухой. После ванны ноги тщательно вытереть, так как влажная кожа легко трескается и в трещинки попадает инфекция.

 ***После окончания ванны с лекарственными травами необ-ходимо отдохнуть 30 - 60 минут, лежа на кровати или сидя в кресле.***

## *Травяные ванны с ароматическими добавками*

Помимо трав, в ванну полезно класть всевозможные добавки - ароматические масла, минеральные соли, немного духов, морские минералы и препараты бурой водоросли. Восхитительный аромат окажет расслабляющее действие и очистит кожу. Для большего эффекта принимайте ванну при свечах и слушайте при этом тихую музыку. Наложить на глаза ватные тампоны и расслабиться минут на десять.

 Чтобы кожа была глянцевой, перед процедурой намажьтесь маслом для тела. Проведя в ванной 10-15 минут, кожу протереть мягким полотенцем.

## *Ванны из трав*

**Ванна из отвара татарника**

Заварить 250 гр. татарника, процедить и влить отвар в ванну, если желаете, чтобы кожа стала упругой. Особенно эффективна такая ванна после диеты. Температура воды должна быть около + 20°С.

**Ванна из смешанных трав**

 250 гр. травы ромашки, шалфея, лаванды, розмарина, тысячелистника, липового цвета, мяты, арники, итальянского укропа, цветка терновника на полную ванну. Приготовить отвар, 30 минут настаивать под крышкой, затем влить в ванну. Температура воды - +35°С.

**Травяная душистая ванна**

 Смешать в равных количествах траву шалфея, листья мяты перечной, цветки душицы и цветки календулы (все компоненты надо брать в высушенном виде, чтобы заготовить добавку для ванны сразу на несколько дней). Для приготовления ванны понадобится 1 стакан полученной смеси из лекарственных трав. Залить его 1 л кипятка и настаивать в течение 15 минут. Процедить настой. Влить в ванну. Шалфей является прекрасным биостимулятором, помогающим вывести из организма шлаки и восстановить упругость кожи. Положительно влияют на процесс расщепления жиров и остальные названные травы.

**Травяная ванна с липовым цветом**

 3 ст. ложки липового цвета, по 2 ст. ложки мяты и полыни. Полученную смесь из сухих трав заварить 2 стаканами кипятка и дать настояться 15 минут. Влить настой в ванну. На сбрасывание веса эта ванна действует положительно, т. к. все травы — компоненты этой ванны — обладают потогонным действием, влияют на нервную систему, успокаивая ее.

**Ванна с шиповником и жасмином**

 Смешать в равных количествах цветки шиповника, жасмина и ромашки. 1 стакан сухой смеси из лекарственных трав залить 1 литром воды, довести до кипения и кипятить еще 10 минут.

**Травяная ванна с крапивой**

Листья крапивы, мяты, трава зверобоя и цветки шиповника, 2 литра кипятка. Взять их в равных количествах. 4 ст. ложки получившейся смеси залить кипятком. Настаивать 20 минут. Мята и зверобой обладают превосходно выраженным потогонным действием, шиповник витаминизирует. Крапива также положительно влияет на организм, поскольку укрепляет кожу.

**Хвойная ванна**

 Для ванны понадобится 1 стакан хвои (еловой или сосновой). Хвою залить 2-мя л. воды довести до кипения, и кипятить еще 15 минут. Готовый отвар влить в ванну, наполненную водой, с температурой +37…+38°С. Такая ванна не только поможет постепенно победить избыточный вес, но и прекрасно успокоит нервную систему, снимет усталость, а также значительно повысит упругость кожи и придаст ей здоровый цвет.



**Апельсиново - травяная ванна**

 2 ст. ложки листьев мяты, по 1 ст. ложке листьев мелиссы и апельсиновой цедры. Полученную сухую смесь сложить в небольшой полотняный мешочек, подвесить его на кран непосредственно под струю воды. Температура воды должна быть приблизительно +38 °С. Ванна помогает избавляться от шлаков.

**Ванна с хвощом и чистотелом**

 З00 г хвоща, 100 г чистотела. Травы залить водой, кипятить 20 минут на медленном огне, затем процедить. Принимать с этим отваром ванну. Это количество рассчитано на полную ванну. Для сидячей ванны брать 1/2 отвара. Предложенная ванна расслабляет и успокаивает.

**Ванна с дубовой корой**

 1 кг дубовой коры, 3 ст. ложки измельченного чистотела. Кору измельчить, соединить с чистотелом и кипятить на медленном огне в течение 30 минут. Процедить, добавить отвар в ванну с водой, температура которой, должна составлять - +37°С. Принимать ванну рекомендуется не чаще 2-3 раза в неделю по 10-15 минут. Эта ванна снимет воспаления, помогает рубцеванию ран, сужает расширенные вены.

**Ванна с зеленью аира**

200 г измельченных корней и зелени аира, 2 ст. ложки чистотела. Все компоненты залить водой и кипятить на медленном огне 30 минут, процедить. Добавить отвар в ванну с температурой воды +37°С. Принимать ее 1 раз в неделю по 20-30 минут. Такая ванна хороша при лечении неврозов.

**Ванна с ромашкой и чистотелом**

 4 ст. ложки чистотела, 6 ст. ложек цветков ромашки. Залить растения водой и кипятить на медленном огне 20 минут, процедить. Добавить отвар в ванну. Для сидячей ванны понадобится - 1/2 раствора, для ножной - 1/3. Принимать ванну по 15-20 минут 1-2 раза в неделю. Эта ванна успокаивает, благотворно влияет на внутренние и наружные воспаления, заживляет раны.

**Ванна с листьями грецкого ореха**

 1 кг свежих или высушенных листьев грецкого ореха, 2 ст. ложки чистотела. Залить растения холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 20 минут в плотно закрытой посуде. Принимать ванну с добавлением этого отвара в течение 20 минут 1 раз в неделю. Ванна полезна при заболеваниях лимфатических желез, оказывает противовоспалительное действие.

**Ванна с отрубями и чистотелом**

 1 кг отрубей, 2 ст. ложки чистотела залить кипятком и варить на медленном огне в течение 10 минут, процедить. Добавить отвар в ванну. Принимать 1 раз в неделю по 20 минут. Отруби в сочетании с чистотелом оказывают лечебные свойства: способствуют снятию зуда, устраняют сыпи, заживляют ожоги.

**Ванна с сосновыми иглами**

 3 ст. ложки чистотела, 1/2 кг сосновых игл. Смесь залить водой, кипятить 30 минут на медленном огне. Настаивать в закрытой посуде 20 часов. Настойка должна быть коричневого цвета. Принимать ванну с добавлением этого настоя 1-2 раза в неделю. Ванна успокаивает, снимает раздражительность, укрепляет сердце, оказывает благотворное действие при бессоннице, нарывах, ожирении. Такие ванны полезны также для укрепления и восстановления сил.



**Успокаивающая ванна с валерианой**

 0,5 кг валерьяны, 0,2 кг чистотела. Травы поместить в кастрюлю и залить кипятком, кипятить 15 минут, затем процедить и вылить в ванну с водой. Принять ванну, обернуться одеялом, закрыть глаза - и сон придет сам. Такие ванны особенно полезны при бессоннице и повышенной раздражительности.

**Ванна с тимьяном**

200-300 г тимьяна, 1-2 ст. ложки чистотела. Растения залить кипятком и поставить настаиваться на 30 минут. Процедить. Добавить в ванну. Ванна с тимьяном улучшает самочувствие, нормализует обменные процессы в коже.

**Ванна с репчатым луком**

 1 очищенная головка репчатого лука, куст чистотела вместе с корнем. Варить в течение 10 минут, процедить, добавить в ванну с водой +37 °С. Принимать ванну с добавлением этого отвара 2-3 раза в неделю. Такая ванна снимает раздражения и воспаления кожи, улучшает общее состояние организма. Людям с болезнями сердца и печени принимать такую ванну не рекомендуется.

****



Перечень использованных материалов:

1. <http://beautyinfo.com.ua/m0c3i2662.html>
2. <http://my-fresh.ru/zdorovie/451-v-chem-polza-vann.html>
3. <http://www.jlady.ru/body/travjanye-vanny.html>
4. <http://krasna-devica.ru/article/3121-vanny-s-travami>
5. <http://www.5lepestkov.com/?p=2105>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова