

Приготовление лечебных ванн

ГУ ДО ЛНР «СЮН»

Кружок «Юные знатоки лекарственных растений»

Руководитель кружка Липко О. В.

Ванны из лекарственных трав

Лекарственная ванна (*Officinalis Balneum*) проводится с добавлением в пресную воду лекарственных веществ, оказывающих дополнительное терапевтическое воздействие.

Наиболее известны хвойные ванны, горчичные, валериановые, ромашковые, ванны с чередой и др. Каждая ванна с травами в зависимости от температуры воды и длительности имеет свое терапевтическое значение.

Для лечения с помощью лекарственных ванн используют листья, цветы, корневища, плоды растений, а также кору деревьев и кустарников. Лучше всего использовать свежую зелень, однако чаще растения собирают и сразу сушат.

Среди травяных ванн, используемых в эстетической косметологии, следует выделить ароматические ванны. К ним относят хвойные, шалфейные, скипидарные, горчичные и др. Лечебное действие данных ванн на организм основано на раздражающем кожу действии эфирных масел, терпенов, дубильных веществ, скипидара, фитонцидов, полисахаридов, горчицы и т. п., содержащихся в растениях. Эти полезные травяные ванны улучшают кровообращение, расширяют поры, тем самым создавая условия для более легкого проникновения через кожу активных веществ, которые оказывают воздействие не только местное, но и на весь организм в целом.



Общие особенности приема ванн

- не следует принимать лечебную травяную ванну сразу после еды;
- перед приемом ванны тело нужно хорошо вымыть водой с мылом
- Для приема одной ванны используйте 250 грамм сухого травяного сбора. Поместите лечебное сырье в термос и оставьте настаиваться. Готовый отвар выливайте в ванну.
- 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 начинают с кончиков пальцев на ногах и постепенно продвигаются вверх. Особенно энергично обрабатывают бедра, затем — руки, плечи, спину, ягодицы. Все движения массажной щетки должны быть направлены к сердцу. Если нет щетки, можно помассировать тело и руками. Массаж и гимнастика особенно необходимы тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, находится на диете. Места с огрубевшей кожей — локти, подошвы — необходимо протирать пемзой. После массажа следует расслабиться, отдохнуть.

Температурный режим для принятия ванн

По температуре воды ванны делятся на следующие типы: горячие — свыше $+40^{\circ}\text{C}$, теплые — $+38...+39^{\circ}\text{C}$, нормальные (близкие к температуре тела) — $+34...+37^{\circ}\text{C}$, прохладные — $+20...+33^{\circ}\text{C}$ и холодные — ниже $+20^{\circ}\text{C}$. Обычная продолжительность общей ванны — от 1-2 до 15-20 мин.

- 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 $+37^{\circ}\text{C}$. Данная ванна хороша, когда нужно снять напряжение, расслабиться, она подходит и для целебных ванн с добавлением трав и соли. Продолжительность такой ванны — до 20 мин.
- Более высокая температура воды ($+38...+42^{\circ}\text{C}$) 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.
- Следует помнить, что температура воды лечебной ванны с травами оказывает влияние на давление крови. Так ванна с водой ниже $+35^{\circ}\text{C}$ — повышает давление, от $+35^{\circ}\text{C}$ до $+40^{\circ}\text{C}$ — понижает, выше $+40^{\circ}\text{C}$ — 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 (можно и до него) смазывают кремом или маслом, они лучше всего впитываются слегка подогретыми. Втирают их круговыми движениями, особенно тщательно на локтях и коленях, где кожа часто бывает шершавой или сухой. После ванны ноги тщательно вытирают, так как влажная кожа легко трескается и в трещинки попадает инфекция.
- Лечебные ванны принимают 2-3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта. Гигиенические — 1 раз в неделю. Лечебные ванны проводят под наблюдением врача-косметолога, который в каждом конкретном случае определяет их периодичность и продолжительность



Освежающая
ванна для
проблемной
кожи.

Заварите в
термосе по две
ложки сухой
череды, цветков
бессмертника,
мелиссы и
крапивы.



Общеукрепляю- щая травяная ванна

Приготовьте
отвар из почек
березы, хвои,
сенной трухи,
коры дуба, хвоща
полевого,
можжевельника,
крапивы.
Добавьте две
больших ложки
морской соли.



Витаминная ягодная ванна

Насыщает эпидермис полезными минералами и витаминами. Возвращает коже упругость, эластичность. Смешайте по 100 грамм свежих или сухих листьев смородины, облепихи, малины, рябины и шиповника. Залейте водой и прокипятите 10 минут.