

АНАСТАСИЯ КОЛПАКОВА, Е.
Ю. ХРАМОВА

ИДЕАЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ 20+.
УХОД ЗА ТЕЛОМ

Елена Храмова

**Идеальный возраст
20+. Уход за телом**

«ИП Демченко Е.Е.»

2020

Храмова Е. Ю.

Идеальный возраст 20+. Уход за телом / Е. Ю. Храмова — «ИП Демченко Е.Е.», 2020

ISBN 978-5-699-49246-6

Каждому возрасту соответствует особая программа ежедневного ухода. Если вам 20 лет, вы молоды и красивы, но поддержание красоты – это целое искусство, постигнуть которое вам поможет эта книга. Здесь вы найдете практические рекомендации по ежедневному уходу за собой, познакомитесь с основными принципами заботы о лице, теле и волосах, прочитаете о здоровом питании, физических упражнениях и узнаете, как сохранить красоту, не навредив при этом нежной юной коже. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

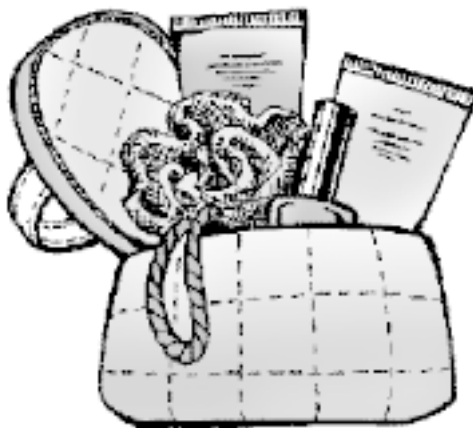
ISBN 978-5-699-49246-6

© Храмова Е. Ю., 2020
© ИП Демченко Е.Е., 2020

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
Личная гигиена	8
Интимная гигиена	9
Как выбрать средство для интимной гигиены?	10
Чистое тело	11
Ванны	11
Косметические средства для ванн	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Анастасия Витальевна Колпакова,
Елена Юрьевна Храмова
20+. Уход за телом**



Введение

В 20 лет вы свежи и прекрасны, ваша кожа упругая и нежная, волосы блестят, в глазах мелькают искорки, нет никаких морщин. Тем не менее и в этом возрасте нужно тщательно ухаживать за собой, ведь красоту надо беречь, и чем раньше вы начнете правильный уход за своим телом, тем больше продлится ваша молодость, тем привлекательнее вы будете в зрелом возрасте.

Несмотря на бурное развитие индустрии красоты и косметической промышленности, многим из нас придется заботиться о своей внешности в домашних условиях, а чтобы не навредить своей коже, необходимо разобраться во множестве косметических средств по уходу за собой: это и очищающие средства для лица и тела, и средства для интимной гигиены, и увлажняющие и питающие кожу кремы и лосьоны, и наконец декоративная косметика.

По-прежнему актуальны маски из натуральных продуктов. В 20 лет наиболее полезны маски из свежих овощей и фруктов, кисло-молочных продуктов, а также с добавлением настоев лекарственных растений.

Большое значение имеют и ежедневные водные процедуры – душ, ванна, баня; а чтобы они приносили пользу здоровью и были наиболее эффективны, нужно знать некоторые секреты их проведения. Поговорим мы и о народных средствах, делающих прием ванны не только гигиенической, но и лечебно-косметической процедурой.

Отдельный разговор пойдет и об эпиляции. Как грамотно провести ее в домашних условиях, вы решите сами, после того как узнаете обо всех доступных способах. Еще одна важная тема – это загар. О его пользе и вреде, а также о том, как загорать с наименьшим вредом для здоровья, вы ознакомитесь в соответствующем разделе.

Наша внешность напрямую зависит от образа жизни. Физическая нагрузка просто необходима человеку, а утренняя зарядка поможет сохранить гибкость и активность, повысит работоспособность и сохранит фигуру стройной. Регулярные гимнастические упражнения сделают ваши движения более скоординированными и красивыми. При этом здоровый образ жизни неотделим от правильного питания, ведь все, что мы едим, влияет на наш организм – отражается на состоянии кожи, волос, фигуре и в целом на внешнем виде и здоровье.

Сложно представить современную девушку без маникюра или педикюра, поэтому данная тема также не останется без внимания.

Время, которое вы потратите на уход за собой сейчас, – это не только возможность лучше выглядеть уже сегодня, но и вклад в красоту зрелой женщины, которой вы станете в будущем.

Глава 1 Ежедневный уход за телом

Глава 1

Е ЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ТЕЛОМ



Личная гигиена



Уход за телом не менее важен, чем уход за лицом. Ухоженное тело выглядит привлекательно и сексуально, а потому важно знать, как позаботиться о себе, чтобы быть уверенной в своей привлекательности. Имеет значение уход за телом и с точки зрения здоровья, ведь он необходим для профилактики различных заболеваний, устранения неприятного запаха, ощущения дискомфорта. Итак, обо всем по порядку.

Интимная гигиена

В первую очередь требуется использовать специальное мыло для интимной гигиены, так как обычное туалетное нарушает кислотно-щелочной баланс среды при попадании в преддверие влагалища. Дело в том, что рН кожи отличается от рН влагалища, поэтому подмывание с гелем для душа или туалетным мылом изменяет кислотно-щелочной баланс среды наружных половых органов и способствует размножению болезнетворных или условно-болезнетворных бактерий, грибков. В результате могут развиваться вагиниты.

Специальные средства интимной гигиены имеют более кислую реакцию, чем средства для тела, а потому хорошо очищают и смягчают кожу промежности, устраняют неприятный запах, оказывают антибактериальное действие. Конечно, они не являются лечебными средствами и при заболеваниях половых органов нужны лекарственные препараты.

Для поддержания чистоты необходимо омывать промежность не менее 2 раз в день. Было бы хорошо делать это после каждого посещения туалета, но на практике это маловероятно. После туалета можно воспользоваться влажными салфетками, пропитанными антибактериальным лосьоном. Удобно пользоваться и ежедневными одноразовыми прокладками, которые хорошо впитывают выделения из половых органов, мочеиспускательного канала и предохраняют белье от загрязнения. Помните, что при загрязнении на них размножается огромное число болезнетворных бактерий, поэтому их надо менять каждые 4 ч.

С точки зрения гигиены желательно носить нательное белье, изготовленное из натуральных тканей. Оно хорошо впитывает влагу, не препятствует дыханию кожи, комфортно для тела. На нем к тому же размножается меньше бактерий.

Конечно, вкусы у всех разные, возможно, вы предпочитаете шелковое или кружевное белье. Пожалуйста, выбор за вами. Только следите за тем, чтобы ластовица у трусиков была все-таки из хлопковой ткани. Причем учтите, что стринги сдавливают промежность и тем самым приводят к нарушению кровообращения в наружных половых органах. К тому же они врезаются в тело. Все эти факторы повышают риск инфицирования половых органов. Часто именно у любителей стрингов развиваются цистит, вульвит, вагинит. Поэтому желательно ежедневно носить классические трусики, слипы, а стринги надевать тогда, когда в этом есть необходимость, – под облегающую одежду.



Синтетическое белье часто вызывает раздражение кожи и накапливает статическое электричество, поэтому оно менее комфортно, чем хлопковое.

Теперь поговорим немного о том, как правильно подмываться. Используйте для этого теплую воду. Поливайте ею промежность в направлении спереди назад, т. е. от лобка к анусу. Перед этим вымойте руки с мылом.

В период менструации не рекомендуется принимать ванну и посещать бассейн. Привести тело в порядок можно в эти дни под душем. Не надейтесь, что если вы воспользуетесь гигиеническими тампонами, то будете защищены от проникновения воды внутрь. Во время менструации канал шейки матки расширен и попадание воды в матку очень вероятно, а это уже

способно привести к инфицированию. Поэтому не стоит рисковать здоровьем, обойдитесь в течение нескольких дней душем.

После подмывания требуется просушить промежность. Используйте для этого специальное полотенце из мягкой ткани.

Для обмывания не пользуйтесь губками или мочалками, так как они способны повредить нежную кожу и вызвать раздражение, а вот зону бикини мыть сиза-левой мочалкой (из грубых листьев тропического растения) вполне допустимо, главное – не сами наружные половые органы.

Во время подмывания не направляйте струю воды прямо во влагалище, так как она смывает влагалищный секрет, pH среды будет нарушен и в результате появится риск развития кольпита.

В период менструации гигиенические прокладки надо менять по мере необходимости, но не менее 5 раз в день.

Кровь является хорошей питательной средой для разных микроорганизмов, поэтому заботиться о чистоте промежности в эти дни нужно особенно тщательно. Гигиенические тампоны можно держать во влагалище не более 4 ч по тем же причинам. Причем желательно пользоваться ими только при необходимости, отдавая предпочтение прокладкам.

Как выбрать средство для интимной гигиены?

Для начала посмотрите на состав и отдайте предпочтение тем средствам, которые содержат молочную кислоту, масло чайного дерева, декспантенол, экстракты лекарственных растений, например календулы, коры дуба, ромашки. Выбирайте продукцию, которая не включает ароматических добавок и красителей.

Для интимной гигиены выпускают гели и пенки, муссы и кремы, интимное мыло, дезодоранты и влажные салфетки. Рассмотрим каждое из этих средств подробнее:

- гели имеют жидкую консистенцию и слабо пенятся, при этом в них содержится большее количество увлажняющих компонентов, чем в интимном мыле;
- пенки и муссы очень бережно очищают кожу, давая ощущение свежести;
- кремы для интимной гигиены увлажняют и успокаивают кожу промежности, защищая от воды и пересыхания, а потому ими можно пользоваться перед посещением бассейна или купанием в открытом водоеме;
- интимное мыло не содержит красителей, но в нем присутствуют экстракты лекарственных растений, а потому оно нежно очищает кожу и придает ощущение свежести;
- влажные салфетки для интимной гигиены пропитаны лосьоном с молочной кислотой. Они очищают, увлажняют и дезинфицируют кожу промежности;
- интимные дезодоранты маскируют запахи, а используют их после подмывания.

Чистое тело

Для поддержания чистоты тела принимают ванны и души, посещают баню или сауну. И у всех перечисленных процедур есть свои особенности, о которых мы сейчас и поговорим.

Ванны

С гигиенической целью рекомендуется принимать ванны как минимум 1–2 раза в неделю. Сначала просто полежите немного в воде, чтобы распарилась кожа, а затем потрите тело мочалкой. Не забудьте обработать пемзой локти и подошвенную часть стоп. Потом снова побудьте в воде и потритесь мочалкой или помассируйте тело щеткой. Затем еще раз погрузитесь ненадолго в воду и ополоснитесь.

Теплая или горячая ванна позволяет не только помыться, но и расслабиться, отдохнуть. Теплую ванну с температурой воды 38–39 °С принимают в течение 10–15 мин, а горячую (с температурой воды 40–43 °С) – до 10 мин.

В любом случае ориентируйтесь на самочувствие и при его ухудшении сразу же прекратите процедуру.

Если вы решили принять горячую ванну, погружайтесь в нее постепенно, причем область сердца должна постоянно оставаться над поверхностью воды (рис. 1).

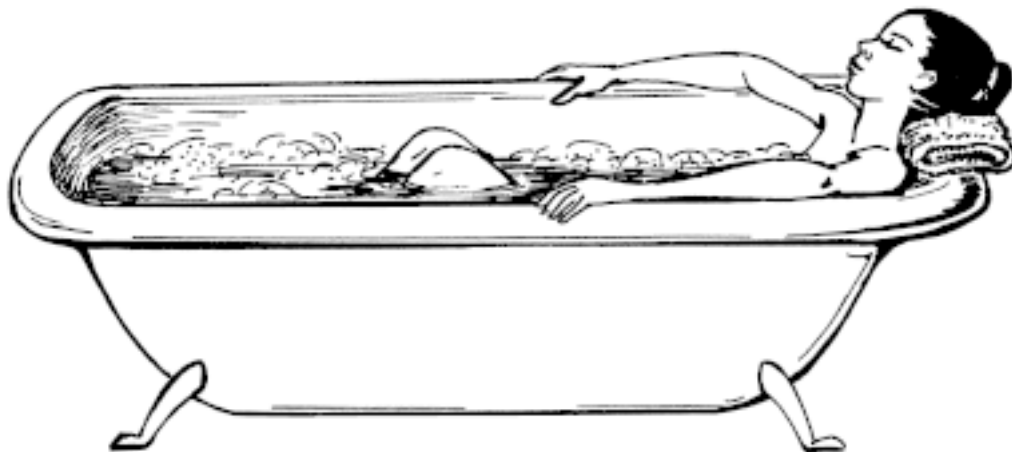


Рисунок 1. Уровень погружения в ванну

Оптимальной для гигиенической ванны является вода с температурой 37 °С. Для того чтобы немного расслабиться и привести в порядок тело, достаточно 20 мин. Более продолжительные ванны вызывают утомление. При этом, если вы решили полежать в ванне, не нужно изображать бревно; представьте, что вы русалка и, грациозно двигая плавниками и хвостом (руками и ногами), плывете по морскому царству... Это забавно и приятно, а во время движения улучшается кровообращение.

В летнюю жару можно принять тонизирующую ванну с водой температурой 24–29 °С. В прохладной воде не стоит находиться долго, впрочем, этого и не нужно, ведь всего 3–5 мин – и вы уже бодры! Более холодную ванну или продолжительную процедуру допустимо принимать только тем, чей организм натренирован, т. е. закален, а потому такое воздействие для него привычно. Для расслабления и настраивания на сон оптимальной является вода температурой 35 °С.

В завершение водной процедуры сделайте массаж щеткой (рис. 2). Тем самым вы окончательно удалите омертвевшие клетки с поверхности тела и улучшите кровообращение. Сначала массируйте ноги в направлении снизу вверх. Для чего водите щеткой с умеренным нажимом круговыми движениями по наружной и внутренней поверхностям ног, от стопы к бедру. Затем помассируйте колени, ягодицы.

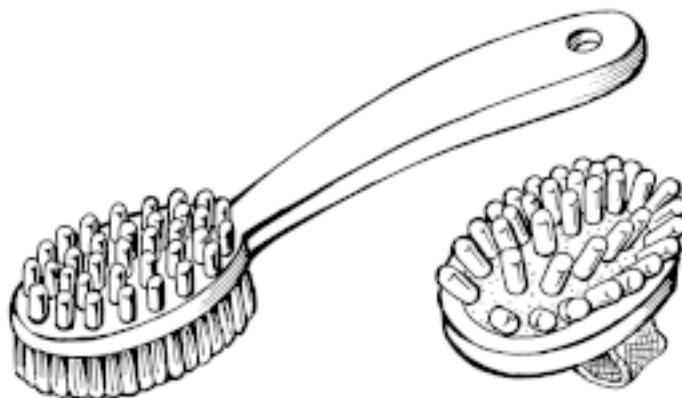


Рисунок 2. Массажные щетки для тела

После чего переходите к плечам и спине. Массаж тела спереди делайте по направлениям снизу вверх до сердца и сверху вниз к сердцу. Затем пройдитесь щеткой по рукам. Массируйте их от запястий к плечевым суставам, при этом кожа должна порозоветь.

Чем же полезна ванна, кроме простого очищения кожи от загрязнений? При погружении в воду у человека разгружается опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, расслабляются мышцы, успокаивается нервная система, улучшается деятельность почек. Тем не менее наибольшее воздействие эта водная процедура оказывает на кожу. Она очищается от грязи, а с помощью мочалки удаляются поверхностные омертвевшие клетки. Теплая или горячая вода вызывает расширение пор кожи и способствует их очищению. Улучшаются кровообращение и обменные процессы.

Массажные щетки из натуральной щетины и с длинными ручками очень удобны. С их помощью можно массировать даже труднодоступные части тела.

Теплая вода способствует проникновению в кожу различных лечебно-косметических веществ, используемых для ванн и гигиены тела. Короткие по продолжительности холодные ванны оказывают выраженный тонизирующий эффект на организм, усиливая обменные процессы.

Косметические средства для ванн

Существует множество средств, которые делают прием ванны еще более приятной и полезной процедурой. Так, *пены* содержат различные стабилизаторы, экстракты лекарственных растений, фруктов и ягод и ароматические добавки. Они наполняют ванную комнату ароматом и воздействуют на кожу (смягчают, тонизируют).

Соль для ванны ароматизирует и смягчает воду, поэтому добавлять ее особенно полезно, если вода в вашей местности отличается повышенной жесткостью. Смягченная вода меньше высушивает кожу, а соль и аромат расслабляют. Кроме того, соленая вода лучше растворяет жировые загрязнения на коже (пот, кожное сало). Полезна такая ванна и при болях в мышцах и суставах.

Можно приготовить ванну с *отваром лекарственных растений*. Для чего берут 1 кг измельченного растительного сырья, заливают 3–4 л холодной воды, настаивают 5–10 мин, кипятят 5 мин и настаивают еще 10 мин. После этого отвар необходимо процедить и добавить в ванну.

Есть и более простой способ проведения ванн с лекарственными травами. Растительное сырье складывают в марлевый мешочек и подвешивают его под струю горячей воды. Пока ванна станет наполняться, биологически активные компоненты из растительного сырья постепенно будут поступать в воду. Эффект от такой ванны тоже окажется положительным!

Масло для ванн содержит парафиновое масло с добавлением ароматических масел и красящих веществ. Как правило, оно выпускается в желатиновой упаковке, которая растворяется в воде. Такое масло предназначено в основном для ароматерапии, что тоже полезно, ведь это отличный способ расслабиться или поднять настроение!

Ванна с эфирными маслами не просто превращается из омовения в ароматерапию, таким образом можно подарить себе чудесный вечер и устроить спа-салон прямо дома! В воду добавляют 7–10 капель эфирного масла, можно предварительно размешать их в небольшом количестве молока. Тогда капельки масла станут более мелкими и при соприкосновении с кожей не вызовут раздражения. Если вы используете не чистые, а разбавленные эфирные масла, допустимо добавлять их сразу в воду.

Ароматическое масло иланг-иланга является отличным афродизиактом и повышает сексуальное влечение, масло ромашки успокаивает нервную систему и устраняет головную боль, а масло мандарина полезно вдыхать при заболеваниях пищеварительной системы, кроме того, оно освежает и успокаивает. Если вы заболели и у вас заложен нос или появился кашель, то масло эвкалипта будет как нельзя кстати. Перед сном отлично расслабляет и успокаивает ванна с маслом лаванды. Кроме того, оно поможет и при простуде или головной боли. Масло мяты отлично освежает, а розовое масло лучше смягчает кожу и повышает настроение. Масло розмарина тонизирует организм, помогает при кожных заболеваниях и прыщах. В последнем случае незаменимым средством для красоты будет масло чайного дерева.

Добавляя ароматические масла в ванну, вы не только заботитесь о своей коже. Испаряющиеся с поверхности воды ароматы попадают в дыхательные пути, и поэтому с помощью ванны можно не только ухаживать за телом, но и регулировать свое психическое состояние, а также оказывать лечебное и оздоравливающее воздействие на весь организм.

После процедуры полезно побыть 30 мин в расслабленном состоянии, можно полежать или посидеть, наложить на лицо очищающую маску, заняться аутотренингом или побыть в легком трансе... Максимальное расслабление полезно как для лица и тела, так и психики.

Ниже приведем несколько рецептов приготовления ванн, которые помогут вам сохранить здоровье, молодость и красоту.

Ванна Клеопатры

Требуется: 1,5 стакана морской соли, по 0,5 стакана пищевой соды и молока, по 5 капель эфирных масел чайного дерева, грейпфрута и апельсина.

Приготовление: масла добавить в молоко, тщательно перемешать. Соль, соду и молоко с маслами добавить в ванну с теплой водой. Проследить за тем, чтобы все кристаллы соли и соды растворились.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 2 раза в неделю.

Ванна с омолаживающим эффектом

Требуется: 1 стакан сушеных листьев хурмы, 2 стакана воды.

Приготовление: залить листья хурмы кипятком, довести до кипения и настоять 30 мин, затем процедить. Влить настой в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин ежедневно в течение 1 месяца.

Оздоровливающая кожу ванна

Требуется: 5 ст.л. веточек, почек и листьев смородины черной, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить водой, кипятить 10 мин, процедить и добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 15–20 мин 1–2 раза в неделю.

Эта ванна полезна при лечении угрей, фурункулов и дерматитов.

Ванна, придающая коже золотистый оттенок

Требуется: по 5 ст.л. листьев череды трехраздельной и крапивы двудомной, 3 ст.л. цветков ромашки аптечной, по 2 ст.л. листьев смородины черной и травы тимьяна ползучего, 1 ст.л. травы душицы обыкновенной, 2 л воды.

Приготовление: растительный сбор залить кипятком, настоять 30 мин, процедить и влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Малиновая ванна

Требуется: 1 кг ягод малины, 1 л молока.

Приготовление: ягоды размять, добавить в теплую воду, влить молоко.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. После ополоснуться прохладной водой.



Наиболее комфортной является температура в ванной комнате в пределах 22–27 °С. В этом случае части тела, находящиеся над поверхностью воды, не переохлаждаются.

Ванна с виноградными листьями

Требуется: 50 г вымытых листьев винограда.

Приготовление: опустить листья в теплую воду.

Применение. Принимать ванну по 15–20 мин 2 раза в неделю на протяжении 3–5 месяцев. Такая ванна избавляет от поверхностных расширенных капилляров.

Ванна с бананами

Требуется: 1 кг бананов, 2 ст.л. оливкового масла.

Приготовление: бананы размять в пюре, добавьте в ванну с теплой водой, влить оливковое масло.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 1 раз в неделю.

После такой ванны кожа становится нежной и шелковистой.

Арбузная ванна

Требуется: 1 стакан арбузного сока, 1 кусок арбуза с коркой.

Приготовление: добавить сырье в теплую воду.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Ванна оказывает дубящее воздействие на кожу и освежает.

Цветочная ванна с овсянкой

Требуется: по 0,5 стакана цветков лаванды и ромашки, лепестков розы, муки из овсянки и сухого молока.

Приготовление: все компоненты смешать, насыпать в тканевый мешочек и прикрепить к крану под струю горячей воды.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Эта ванна очень ароматна и благотворно влияет на кожу.

Ванна с яблочным уксусом

Требуется: 1 стакан яблочного уксуса.

Приготовление: влить уксус в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин в день для улучшения состояния кожи.

Такая ванна успокоит раздраженную и воспаленную кожу.

Ванна с нашатырным спиртом

Требуется: 5–6 капель нашатырного спирта.

Приготовление: добавить спирт в теплую воду.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 1 раз в 2 недели.

Благодаря спирту очищающее действие воды усилится, поры кожи раскроются и отлично прочистятся.

Ванна с молоком

Требуется: 1 стакан сухого молока или 1 л обычного молока.

Приготовление: добавить молоко в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин через день.

Эту ванну принимают при необходимости смягчить огрубевшую кожу, сделать ее мягкой и нежной.

Молочно-медовая ванна

Требуется: 1 кг меда, 0,5 кг сухого молока, по 100 г морской и английской соли, 3 л воды.

Приготовление: соль предварительно растворить в небольшом количестве теплой воды.

Сухое молоко залить кипятком, добавить мед и размешать до полного растворения компонентов. Полученные растворы влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

После такой ванны кожа станет гладкой и шелковистой.

Ванна для снижения массы тела

Требуется: 150 г морской соли, 125 г пищевой соды, 2–3 ч.л. лавандового спирта.

Приготовление: все компоненты смешать и добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 2–3 раза в неделю. После ванны полежать некоторое время в постели под теплым одеялом.

Ванна № 1 для сухой кожи

Требуется: по 3 ч.л. мяты перечной и ромашки аптечной, по 2 ч.л. листьев смородины черной и тимьяна ползучего, по 1 ч.л. цветков липы, шишек хмеля и череды трехраздельной, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить холодной водой, довести до кипения, настоять 1 ч и процедить. Вылить настой в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Ванна № 2 для сухой кожи

Требуется: по 4 части лепестков жасмина, шиповника, белой лилии, лаванды, 1 л воды.

Приготовление: 1,5 стакана растительной смеси залить кипятком, настаивать 1–2 ч, процедить и влить настой в ванну с водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.



Кожный покров надо очищать от слоя омертвевших клеток с помощью скрабов и пилингов. Руки и ноги рекомендуется обрабатывать перед маникюром и педикюром, а тело – после ванны или душа.

Ванна № 3 для сухой кожи

Требуется: 250 г лепестков розы и 0,5 стакана соды.

Приготовление: добавить ингредиенты в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Такая ванна улучшает состояние кожи и снимает воспаление.

Ванна № 1 для жирной кожи

Требуется: по 1 части цветков ромашки, календулы, розмарина, цедра 1 апельсина или лимона, 1 л воды.

Приготовление: сырье смешать, 1,5 стакана смеси залить кипятком, настоять 2 ч, процедить и влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Ванна № 2 для жирной кожи

Требуется: по 2 части цветков календулы, трав череды трехраздельной и тимьяна ползучего, по 1 части листьев подорожника, веточек можжевельника, цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить и влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Это средство помогает избавиться от прыщей.

Травяная ванна

Рецепт 1

Требуется: по 100 г корня лопуха большого, листьев березы и крапивы, трав череды и ромашки аптечной, 5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 0,5 кг травяного сбора и варить в течение 5–7 мин. Затем настоять 30 мин и процедить. Отвар вылить в ванну температурой не выше 37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна способствует укреплению иммунитета.

Рецепт 2

Требуется: по 1 части сухих измельченных листьев облепихи, вишни, березы, рябины, боярышника и груши, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 6 ст.л. смеси трав и варить на слабом огне в течение 10–15 мин. Затем настоять при комнатной температуре 2–3 ч, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 3

Требуется: по 1 части трав горца птичьего, хвоща полевого, ромашки аптечной, пустырника, чабреца и корней пырея, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 250 г травяного сбора и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну. При желании добавить отвар сенной трухи, как описано в рецепте 5.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 4

Требуется: 3 части травы душицы, по 4 части травы крапивы двудомной, ромашки аптечной и шишек шмеля, по 5 частей трав пустырника и горца птичьего, 250 г сенной трухи, 3,5 л воды.

Приготовление: 2 л воды довести до кипения, добавить 250 г смеси трав, варить на слабом огне в течение 10–15 мин, а затем настоять 1 ч при комнатной температуре. Сенную труху насыпать в марлевый или полотняный мешочек. 2 л воды довести до кипения, опустить в нее мешочек с трухой и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем отвар сенной трухи смешать с настоявшимся отваром травяного сбора и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 5

Требуется: по 100 г сухих измельченных трав багульника болотного и пустырника, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить травяной сбор, накрыть емкость плотной крышкой, укутать теплой тканью и настоять в течение 2 ч. Затем процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Йодно-бромная ванна от усталости

Требуется: 100 г йодида натрия, 250 г бромида калия (продаются в аптеке), 2 кг морской или поваренной соли, 1 л воды.

Приготовление: в ванну температурой 35–36 °С насыпать соль. Йодид натрия и бромид калия растворить в 1 воды. 100 мл полученного раствора вылить в ванну. Оставшийся раствор можно хранить не более 2 лет и применять по мере необходимости.

Применение. Принимать ванну в течение 10–12 мин. Эта ванна снимает усталость и мышечное напряжение.

Тонизирующая ванна с душицей

Требуется: 500 г сухой измельченной травы душицы, 5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить душицу, настоять в течение 1 ч и процедить. Вылить настой в теплую ванну температурой не выше 37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна укрепляет организм. Также ее рекомендуется принимать при хроническом и остром бронхите.

Ванна с мятой

Требуется: 300–400 г сухих измельченных листьев мяты перечной, 5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 30 мин и процедить. Отвар вылить в ванну температурой не выше 39 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 10–15 мин. Мятная ванна улучшает состояние кожи и снимает нервное напряжение.

Ванна с аиром

Требуется: 250 г измельченных травы и корней аира, 3 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить холодной водой и вымачивать 1 ч. Затем поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить в течение 20 мин. Сняв с огня, настоять еще 30 мин, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.



Чаще косметические и дерматологические проблемы возникают с локтями, верхней частью рук, ягодицами, бедрами и пятками. Поэтому, применяя скрабы и маски, уделяйте этим участкам тела особое внимание.

Ванна с валерианой

Рецепт 1

Требуется: 100 г измельченного корня валерианы, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить валериану, поставить на водяную баню и держать 15 мин. Затем настоять при комнатной температуре в течение 1 ч, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна успокаивает нервы, снимает стресс.

Рецепт 2

Требуется: 2 флакона настойки валерианы (продается в аптеке), 10 л воды.

Приготовление: добавить настойку валерианы в теплую воду для ванны.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин.

Ванна с шалфеем

Требуется: 200 г сухой измельченной травы шалфея, 1,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить шалфей и варить его на слабом огне под закрытой крышкой в течение 5–10 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин.

Ванна с тимьяном

Требуется: 1 кг травы тимьяна, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить тимьян и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна с лавандой

Требуется: 1 кг цветков лаванды, 3 л воды.

Приготовление: лаванду залить холодной водой и настоять в течение 1 ч. Затем варить на слабом огне 5 мин, настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин.

Ванна с полынью и розмарином

Требуется: по 250 г сухих измельченных трав полыни и розмарина, 1,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна с черной смородиной

Требуется: 150 г свежих или 300 г сухих веточек и листьев черной смородины, 3 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить на слабом огне в течение 20 мин. Затем настоять 3–4 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Апельсиновая ванна

Требуется: 5–7 ст.л. льняного или оливкового масла, 2 стакана свежевыжатого апельсинового сока, цедра 3 апельсинов.

Приготовление: апельсиновую цедру натереть на мелкой терке или измельчить в кофемолке. К цедре добавить апельсиновый сок и масла и тщательно все перемешать. Влить смесь в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Кефирная ванна с эфирным маслом

Требуется: 1 стакан кефира, 5–6 капель эфирного масла сандала, бергамота, розмарина, сосны, мандарина, апельсина, лимона, грейпфрута, сосны или можжевельника.

Приготовление: непрерывно помешивая, по каплям добавить в кефир эфирное масло. Получившуюся смесь вылить в ванну температурой 35–37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванная с фруктовым пюре для похудения

Требуется: по 5 ст.л. пищевой соды и любого фруктового пюре.

Приготовление: добавить соду и пюре в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин ежедневно на протяжении 1 недели. Затем сделать 2-недельный перерыв и повторить курс.

Хвойно-фруктовая ванна

Требуется: 3 ст.л. свежей хвои, 1 стакан воды, 0,5 л молока, 1 л яблочного или апельсинового сока.

Приготовление: воду вскипятить, заварить хвою и настаивать 1 сутки. Затем смешать настой хвои с молоком и соком и влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин 1 раз в неделю. Хвоя разглаживает кожу, делает эластичной, а фруктовый сок увлажняет и очищает ее.

Овсяная ванна

Требуется: 1 кг овсяной соломы или овса, 10 л воды.

Приготовление: солому залить водой и кипятить в течение 30 мин, процедить. Затем добавить отвар в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Овсяная ванна обладает укрепляющим эффектом.

Ванна со льняным маслом

Требуется: 2 ст.л. льняного масла.

Приготовление: добавить льняное масло в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Эта ванна придает коже мягкость и упругость.



Ванны с ароматическими маслами не рекомендуется принимать при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца, а также после хирургических операций любого уровня сложности.

Ванна с эфирным маслом

Требуется: 2–3 капли эфирных масел лаванды, розмарина или чабреца.

Приготовление: добавить эфирное масло в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Медово-молочная ванна для сухой кожи

Требуется: 3 ст.л. меда, 3 л молока.

Приготовление: молоко подогреть, не доводя до кипения. Мед растопить на водяной бане и смешать с молоком. Добавить медово-молочный состав в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Молочно-медовая ванна с маслом

Требуется: 2 ст.л. любого растительного масла, 5–7 ст.л. меда, 1 л молока.

Приготовление: молоко подогреть, не доводя до кипения. Мед растопить на водяной бане. Смешать мед с молоком и добавить растительное масло. Получившийся состав влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна придает коже мягкость, нежность и бархатистость.

Травяная ванна с сенной трухой

Требуется: по 1 части цветков ромашки аптечной, трав горца птичьего, хвоща полевого, тимьяна и корневищ валерианы, 150 г сенной трухи, 2 л воды.

Приготовление: взять 150 г травяной смеси и смешать с сенной трухой. Воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 2 ч, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Эта ванна оказывает тонизирующее и общеукрепляющее воздействие на организм.

Хвойная ванна

Рецепт 1

Требуется: 1 стакан хвои, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить хвою и настоять под крышкой или в термосе в течение 2 ч. Затем процедить и влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 2

Требуется: 2 стакана хвои, 1 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, всыпать в нее хвою и варить в течение 30 мин на слабом огне. Затем настоять в течение 1 ч, процедить и влить в ванну температурой около 38 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 7–10 мин.

Хвойные ванны снимают усталость и нервное напряжение, укрепляют иммунитет.

Сосновая ванна

Требуется: 0,5–1 кг сосновых веточек, хвои и шишек, 1–2 л воды.

Приготовление: хвою нарезать ножницами или острым ножом, сосновые веточки разломать, шишки измельчить ножом или разбить молотком. Воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 30 мин. Затем остудить отвар до комнатной температуры и вылить в теплую ванну.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.