

Ирина Красоткина

# Талассо и красота



Ирина Красоткина  
**Талассо и красота**

«Научная книга»

## **Красоткина И. Н.**

Талассо и красота / И. Н. Красоткина — «Научная книга»,

Какой женщине не хочется быть очаровательной, выглядеть хоть чуточку моложе и красивее, сохранить стройную фигуру! Для этого в мире существуют сотни способов похудения, бесчисленное количество косметических средств и комплексов физических упражнений. Но вот о том, как можно ухаживать за своей внешностью с помощью методики талассо, знают, наверное, немногие. Дары моря помогут вам оздоровить свой организм, поддерживать его в хорошей форме, стать стройнее, изящнее, привлекательнее. Морепродукты доступны каждому – и спектр их применения достаточно широк: это и талассо-ванны, и косметические маски, и различные составы для ухода за кожей рук и ног, за зубами и волосами, противоцеллюлитные средства и др. А гимнастика на берегу моря и в воде не только очень полезна для тренировки мышц, но и доставит истинное удовольствие. Беседа о том, как продлить молодость с помощью талассо, и ждет вас на страницах этой книги.

© Красоткина И. Н.

© Научная книга

# Содержание

ГЛАВА 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Ирина Красоткина

## Талассо и красота

### ГЛАВА 1

### ТАЛАССО-ВАННЫ

В этой главе мы хотим поговорить с вами о ваннах с морскими продуктами. Полезность их несомненна. Ведь морепродукты оказывают на наш организм самое благоприятное воздействие. Они влияют и на кожу, и на различные внутренние системы, в том числе и на нервную, что в свою очередь способствует оздоровлению организма в целом.

Все вы, наверное, замечали, как прекрасно наше самочувствие на берегу моря. Как приятно купаться в морской воде, как замечательно дышать воздухом, насыщенным ароматами моря! Запах моря необыкновенен, его не перепутаешь ни с каким другим.

На берегу моря поднимается наше настроение, мы начинаем чувствовать себя на несколько лет моложе, полны энергии и красоты. Даже душевные переживания отходят на второй план.

Как жаль, что невозможно все время проводить около ласковых волн, слушая успокаивающий шум прибоя. И купаться можно не всегда круглый год. А тем из нас, кто живет вдали от этого чуда природы, – и того хуже. Многим не удастся даже раз в год выбираться к морю в отпуск.

Но у нас есть прекрасная возможность устроить себе маленькое море дома. В любое время года, в любое время суток – всегда вы можете принять талассованну. Лежа в ней, сразу вспомните самые приятные моменты, связанные с пребыванием на море, переживете их снова и насладитесь.

Чтобы принимать талассо-ванны, не придется прилагать каких-то чрезвычайных усилий. Не потребуется и какого-то специального оборудования, от вас нужны только желание помочь себе и немного времени.

Прежде чем приступить к приему этих волшебных ванн, нужно проконсультироваться у врача, особенно если у вас имеются какие-либо хронические заболевания или проблемы с кожей. Доктор посоветует и подскажет, что вы можете предпринять. Всем остальным эти ванны не принесут никакого вреда, нужно только соблюдать некоторые правила, и мы о них обязательно поговорим.

В различных специальных лечебных учреждениях в качестве услуги предлагают специальные ванны, где вы можете понежиться в морской воде. Минус в том, что после такой ванны хочется немного отдохнуть, а не возвращаться домой.

Конечно, другое дело, если вы находитесь в профилактории или лечебнице, где практикуется проведение таких процедур. Отдача от них будет высокой, потому что спешить некуда, перед ванной вы сможете сделать и небольшую разминку, и профессиональный и качественный массаж, и отдохнуть.

Словом, талассо-ванны лучше принимать в домашних условиях, когда есть достаточно времени, чтобы не торопиться. Хорошо, если дома никого не будет – или же договоритесь с родными, чтобы они вас не беспокоили и дали вам немного возможности выполнить процедуру по правилам.

Поставьте перед собой задачу не просто расслабиться телом, когда будете принимать ванну, а отдохнуть душой – талассо-ванны этому очень способствуют. И эффект ванны будет наибольшим.

Когда будете опускаться в ванну, вообразите, что вас омывает некая заколдованная жидкость, которая сможет сотворить с вашим телом, с кожей чудо. Такой аутотренинг не только не помешает, но и повысит благоприятное воздействие на организм.

Лежа в воде, представляйте себе, как кожа впитывает из воды все самое ей необходимое, что она становится здоровой и гладкой, как морские камушки в море. Представляйте себе все это с закрытыми глазами. Почувствуйте себя таким морским камушком, ощутите ласковое прикосновение теплой морской воды. Вдохните ее аромат. Теперь вы не у себя дома – вы на морском побережье.

Очень хорошо, если вы сможете отключиться от всего, что вас так волновало весь этот суматошный день. Настройте свой организм только на приятные, положительные эмоции – и он ответит вам хорошим самочувствием и сохранением душевной гармонии.

После ванны понадобится некоторое время, чтобы отдохнуть, немного полежать или сделать какие-то процедуры для лица и тела.

Хорошо после отдыха сделать массаж всего тела и лица. Только не надо выполнять его чересчур интенсивно. Ваша кожа приняла на себя воздействие морской соли – и не надо ее слишком тревожить. А вот легкое поглаживание не только не помешает, но и усилит кровообращение и все жизненные процессы, которые в ней происходят.

Перед талассованной сделайте небольшой комплекс спортивных упражнений, немного разомните мышцы или же, наоборот, дайте им большую нагрузку. В теплой воде, после тренировки, ваши мышцы с большей интенсивностью избавятся от мочевой кислоты, образующейся в них во время физической нагрузки, и не будут болеть.

Ванну надо принимать вечером, когда вы уже не собираетесь выходить из дома, в противном случае делайте это минимум за два часа перед выходом на свежий воздух. Летом это время можно немного сократить. Но в любом случае следует хорошенько отдохнуть.

Вот несколько основных моментов, которые надо обязательно знать тем, кто хочет принимать талассо-ванны. Мы еще будем возвращаться к правилам и маленьким секретам, а пока давайте поговорим о самих талассованнах и о том, как надо ими пользоваться.

Как вы уже поняли, талассо-ванны – это ванны, которые содержат морские продукты – соль или водоросли. Морскую соль и водоросли несложно приобрести в аптеке или в специализированных магазинах. Обычно на упаковке написано, как надо пользоваться составом. Но тем не менее остановимся на общих правилах применения соли и водорослей.

Для одной процедуры на ванну теплой воды надо взять для наибольшего эффекта примерно 500 г морской соли. Если вы после ванны ощутили раздражение кожи, ее стянутость или почувствовали другой дискомфорт, значит кладите соли меньше либо сократите время приема такой ванны.

Уменьшите дозу соли наполовину и возместите процедуру другими добавками для ванн – ароматизированными солями, экстрактами из различных трав и деревьев или просто любым пенным средством.

Морские водоросли, если они не упакованы в специальные пакетики, можно самим положить в любой мешочек, из тонкой материи, чтобы вода хорошо пропитывала его и растворяла содержимое.

В некоторых случаях морские компоненты заваривают, как и обычную траву. Даже можете соединить их вместе. Из трав особенно хорошо для ванн использовать чистотел (в небольших количествах), крапиву, календулу, мяту (для лучшего аромата), тысячелистник и другие, имеющиеся в вашей аптечке. Предварительно поинтересуйтесь в книге о лекарственных травах информацией об интересующей вас траве.

Но это дополнения, а главный компонент – морские соль и водоросли. Итак, вы все приготовили для ванны, осталось только налить воду. Вот здесь хорошо бы запастись термометром, чтобы измерять ее температуру.

Не надо делать воду слишком горячей, иначе резко расширятся сосуды – и это окажет чрезмерно сильное воздействие на организм. Может чересчур повыситься давление, а в таком состоянии принимать ванны не рекомендуется.

Если же вы очень любите горячую воду, значит принимайте горячие ванны отдельно или просто посещайте время от времени парную баню или сауну.

Самая лучшая температура для талассованн – 37 °С. Именно при ней происходит наиболее благоприятное воздействие на организм. Если температура будет ниже, вы не получите нужного эффекта. Прохладные ванны не подходят.

Принимать такие морские ванны необходимо 15–20 минут. После ванны необходимо обязательно ополоснуть тело более прохладной водой, чтобы немного сузить сосуды и смыть с себя морскую соль. Делать это надо непременно, иначе могут возникнуть неприятные ощущения, так как соль, плохо смытая или не смытая вообще, будет раздражать кожу.

Морские ванны не только закаляют организм, но и предотвращают ряд заболеваний, прежде всего – кожных, инфекционных и аллергических. Кроме этого, процедуры хорошо питают кожу.

Не стоит сочетать обыкновенное мытье тела с принятием талассованн. Если вы не имеете возможности выполнять эти процедуры отдельно, значит вымойте тело перед морской ванной. После мыла и мочалки наберите в ванну теплой воды, разведите в ней соль и полежите в этой лечебной воде, а потом ополоснитесь под душем.

Ванны с морепродуктами сделают вашу кожу здоровой и упругой, нежной и шелковистой – а какая женщина не мечтает об этом? К тому же, вы снимете различные воспаления кожи, беспокоящие вас, если, конечно, они не носят аллергенного либо патологического характера. В этом случае первым делом обязательно посоветуйтесь со своим врачом. Причина болезни может быть выявлена только в медицинском учреждении, и надо сначала лечить именно болезнь. А талассо-ванны только помогут в этом.

Хорошо также принимать внутрь различные морские продукты или витамины из них. Воздействие будет наиболее сильным – и вы увидите, насколько лучше станете выглядеть и чувствовать себя.

Морскую соль можно не только растворять в воде, но и пользоваться ею немного по-другому. Раз уж вы все равно находитесь в ванной, попробуйте еще несколько вариантов применения соли.

Морской солью можно натирать все тело, с целью очистить поры от грязи и оздоровить кожу. Полезно ею натирать и кожу головы – это очень хорошо воздействует на волосы. Они станут более крепкими, здоровыми, приобретут блеск и объем.

Держать соль на голове следует 10–15 минут, можно помассировать кожу, как бы втирая соль, после чего волосы надо очень тщательно промыть, чтобы не осталось соли. Пользоваться шампунем не надо, соль и так снимет с волос все загрязнения.

Пока вы лежите в ванне с морскими водорослями или той же солью, сделайте еще одну полезную процедуру. В небольшой тазик налейте очень концентрированный горячий раствор морской соли (можете воспользоваться и обыкновенной поваренной), смочите в нем полотенце и прикладывайте его к подбородку, чтобы подтянуть его и сделать более упругим, а также чтобы избавиться от второго подбородка, если он начинает появляться.

Полотенце можно прикладывать и к шее, ведь она требует не меньшего внимания и ухода, чем кожа лица.

Время от времени, когда полотенце остынет, смачивайте его в растворе снова и прикладывайте к коже. Можно делать полотенцем похлопывающие движения по подбородку. Самое главное – хорошо прогреть кожу и напитать ее солью. После этой процедуры ополосните подбородок прохладной водой, а когда выйдете из ванны, смажьте его любым питательным кремом.

После ванны нелишне воспользоваться и маслом для тела, чтобы немного успокоить кожу после раздражающего воздействия морской соли. Наносите масло на немного влажное тело и ждите, когда тело высохнет. Только после этого можете одеваться.

Ванны с морскими добавками не стоит принимать слишком часто, иначе вместо лечебного эффекта получите совсем обратное. Профилактический курс предполагает делать их через день или через два дня в течение месяца, затем идет перерыв на несколько недель (на две или на три) – и можно снова приступать к этой процедуре.

Если хотите использовать морские ванны просто для укрепления своего здоровья и для профилактики различных заболеваний, принимайте их раз в неделю или раз в две недели. Главное – это ваше самочувствие. Если ванны приносят только положительные эмоции и не раздражают кожу, обращайтесь к ним по своему желанию. При наличии некоторых неприятных моментов следует посоветоваться с врачом.

Прислушивайтесь к своему организму, особенно после ванн с морскими продуктами. Если вас что-то беспокоит, значит вам они не подходят – и надо прибегать к их помощи крайне осторожно и только по необходимости.

Ну а коли самочувствие прекрасное, можете наслаждаться этим прекрасным талассо сколько захотите.

Учитывайте и следующее: если вы правильно принимаете ванны, они будут давать определенный лечебный эффект, но, как ни странно, некоторое время вы не почувствуете себя достаточно хорошо. Связано это с тем, что во время ванн происходит воздействие на то или иное заболевание. И различные болезни, прежде чем совсем исчезнуть, сначала несколько «активизируются». Наблюдается своеобразный кризис.

Через это состояние надо обязательно пройти, перетерпеть неприятные моменты, так как именно они на первых порах являются свидетельством того, что положительное влияние на организм все-таки оказывается. Через какое-то время все неприятные явления проходят – и вы чувствуете себя обновленными и полными сил и здоровья.

Если у вас не проходит зуд или головокружение после ванны, а может быть, даже беспокоит головная боль, значит вам ванны не рекомендуются. Не исключено, что у вас возникнет аллергия, этот фактор тоже надо учитывать.

Не хочу пугать – это все, конечно, крайние проявления и встречаются они довольно редко. Ведь почти все мы купаемся в море и получаем от этого только удовольствие. Так что не волнуйтесь, и если нет медицинских противопоказаний, смело приступайте к водным процедурам.

Можете при желании сделать себе ванну с солью из Мертвого моря. Она отличается от обычной морской соли дополнительными включениями минералов, которые прекрасно воздействуют на организм. Недаром очень много людей приезжают к Мертвому морю лечиться от различных заболеваний. Вода там настолько соленая, что человеку, чтобы удержаться на плаву, не надо прилагать никаких усилий – вода сама как бы выталкивает тело на поверхность.

Хорошо, если ванна снабжена специальными устройствами, которые позволят не просто лежать в воде, а еще и устроить себе гидромассаж. Сочетание морской соли или экстракта из различных водорослей и массажа дают поистине чудодейственный результат.

Вода сама по себе является отличным средством, оздоравливающим наш организм. А в соединении с солями и различными добавками не только укрепит ваше здоровье, но и поддержит его в оптимальном состоянии. Такие ванны хорошо очищают кожу, питают ее недостающими элементами, активизируют жизненно важные процессы и заставляют клетки функционировать гораздо продуктивнее.

После такой ванны к коже приливает кровь и начинают интенсивнее рассасываться жировые отложения. Этот процесс пойдет еще быстрее, если вы прибегнете к массажу.

Мы уже говорили, что талассо-ванны воздействуют не только на само тело, но и на нашу нервную систему. Некоторые составы для ванн направлены на успокоение нервной системы и расслабление организма в целом; другие, наоборот, действуют тонизирующе и придают силы организму.

Надо хорошенько изучить особенности различных сборов и пользоваться ими по назначению. Добавляйте в ванну травы, а в некоторых случаях – и другие компоненты.

Так, если вы простужены, облегчите свое состояние, попарив ноги в горячей воде, добавив в нее немного морской соли, сухих лекарственных трав (например зверобоя, календулы, эвкалипта) и сухой горчицы.

Горчица, растворенная в горячей воде, эффективно воздействует на ваши ступни, хорошо их греет и стимулирует нервные окончания. Морская соль усилит этот эффект, внося свою «лепту» в эту лечебную процедуру. А трава, распарившись в горячей воде, напитает кожу ног и окажет хорошее антибактериальное воздействие.

Принимать ванны, когда вы не вполне здоровы, а особенно – если заболевание прогрессирует, не следует. Ведь ванна расслабляет организм, а ему в данном случае, наоборот, требуются силы, и потеря тепла и энергии недопустима. Такая ванна лишь усилит простуду – и течение болезни будет осложнено.

Можно делать ванночки не только для ног, но и для рук. Такие процедуры тоже очень хорошо действуют на организм, так как множество нервных окончаний находится не только на ступнях, но и на ладонях.

Думаем, что больше нет необходимости убеждать вас в полезности талассованн. Остается только посетить аптеку и закупить все необходимое.

Не стремитесь покупать дорогие импортные препараты, порошки и соль. Можете нарваться на подделку, а она не имеет нужного качества. Отечественные средства ничуть не хуже, а порой именно они в большей мере подходят нам, так как содержащиеся в них компоненты нам гораздо привычнее и организм лучше адаптируется к их применению.

Заморские средства иногда могут вызвать аллергию или просто не окажут никакого воздействия на организм нашего соотечественника. Но если у вас есть возможность приобрести импортные соли и водоросли – не отказывайте себе в этом удовольствии, попробуйте поэкспериментировать и выберите, что вам подходит и нравится.

Как мы уже говорили, морские соли можно сочетать с другими средствами для ванн. Очень хорошим воздействием обладает сочетание соли и хвойного экстракта. Его можно купить в аптеке, а равно и приготовить самостоятельно.

После Нового года у нас всегда остается елка, которую мы обычно выбрасываем. А ведь это отличное сырье для ванн. Не торопитесь нести елку к мусорному ящику, лучше соберите с нее «урожай» – иголки, мелкие веточки и шишки. Все это можно сложить в коробку и пользоваться по мере необходимости.

Когда вам захочется принять хвойную ванну, останется достать из коробки примерно 1 кг этого сырья, измельчить его, залить 3 л воды и поставить смесь на огонь. Упарьте этот состав на треть объема, затем слегка охладите и процедите. Отвар добавляйте в свою ванну вместе с морской солью.

Хвойная ванна успокоит нервы, расслабит тело, окажет на кожу благоприятное воздействие. А морская соль, помимо прекрасного очистительного эффекта, сделает кожу более упругой, свежей и эластичной.

Можете не просто лежать в этой благоухающей ванне, а еще и сделать в воде несколько упражнений.

Если хотите, чтобы живот стал более плоским, вам не помешает, выполнять регулярно некоторые движения. Выпрямите ладошки, соедините их вместе и водите ими над своим живо-

том, не касаясь его, но так, чтобы вы почувствовали, как он массируется струей воды, которую вы нагоняете.

Водите руками вверх и вниз. Это очень простое, но весьма эффективное упражнение. Поскольку вы делаете его в воде, то, не напрягая мышц, вы можете добиться большого результата. Вода сама будет массировать тело – и не появится никаких неприятных ощущений, да и особых сил прилагать не надо.

Почувствуйте свое тело, потянитесь, выпрямите сначала одну ногу, потом другую. Постарайтесь поднять ногу как можно выше, напрягите ее, потяните носок на себя, а потом распрямите его.

Поднимите руки, напрягите их, затем полностью расслабьте, пусть они просто лежат на воде.

Лягте животом вниз. Старайтесь выгнуть спину, поднимите голову как можно выше. Напрягите подбородок, почувствуйте его, а затем немного вытяните нижнюю губу и накройте ею верхнюю. Поднимите нижнюю губу как можно выше, почувствуйте, как напряглись мышцы на подбородке.

Можно еще попробовать отвести нижнюю губу в таком поднятом, вытянутом состоянии то в одну, то в другую сторону. Когда почувствуете сильное напряжение, опустите губу, а после небольшого отдыха повторите упражнение.

Делать упражнения в ванне – одно удовольствие, сил требуется меньше, чем на воздухе, а результат через определенное время окажется заметнее, потому что морская соль в это же самое время будет воздействовать на кожу.

Вообще, после принятия талассованн, вы будете чувствовать необычайную легкость. Даже вес тела несколько уменьшится. Попробуйте встать на весы до и после окончания такой процедуры. Снижение массы тела происходит потому, что соль забирает из организма воду.

После ванны не спешите сразу пить. Жажда будет мучить, так как организм обезвоживается, но постарайтесь все-таки воздержаться от питья некоторое время. Если нет сил терпеть, сделайте один небольшой глоток, только не проглатывайте воду сразу, сначала подержите ее немного во рту.

После нескольких подобных процедур ваш организм адаптируется к морским ваннам – и вы уже не будете испытывать сильной жажды. Зато активнее пойдет процесс расщепления жира. Это еще один плюс солевых ванн.

Спустя минимум полчаса можете выпить небольшую чашку теплого травяного чая, но не больше. Не стоит сразу после принятия талассованн употреблять пищу. Надо подождать часа два-два с половиной.

Перед принятием ванн тоже нельзя есть. После еды должно пройти минимум два часа, чтобы не появилось чувство тяжести в желудке, когда вы будете лежать в солевой ванне.

Пар, который скапливается над ванной, уже сам по себе полезен (к примеру, для кожи лица). А если пар содержит в себе испарения морской соли и водорослей, лекарственных трав – это еще лучше. Поры открываются, кожа очищается – и на нее быстро и без преград воздействуют полезные компоненты, входящие в состав экстрактов. После такой ванны лучше повлиять на кожу и нанесенный на нее питательный крем.

Принимая ванну, полезно выполнить небольшой комплекс дыхательной гимнастики. Испарения морской соли благотворно воздействуют на легкие и способствуют их оздоровлению.

Вы можете просто глубоко подышать над самой водой, вдыхая испарения. Хорошо несколько раз задержать дыхание, а потом сделать паузу после выдоха. Только это должно происходить без неприятных ощущений, не надо мучить себя слишком продолжительной паузой.

Дыхательные мышцы в воде работают в своем обычном режиме, но их сила увеличивается, потому что в воде все становится намного легче, в том числе и тело. Легкие, таким обра-

зом, лучше расправляются, а пыль и грязь, осевшие в бронхах в течение дня, из организма удаляются. Но происходит это не мгновенно – для очистки легких требуется хотя бы 15 минут.

В ванне вы должны получать только положительные эмоции. Если вдруг почувствовали себя плохо или проблемы слишком одолевают вас и вы не можете расслабиться, перенесите эту процедуру на другое, более подходящее время.

Принимая солевые ванны, помогите своей коже взять из воды все полезные вещества из водорослей или морской соли. Достигается это очень просто: периодически проводите по коже не очень жесткой мочалкой или губкой.

Пользоваться мылом не стоит, не забывайте, что ваша кожа уже должна быть чистой. Возьмите губку и, лежа в воде, водите по ногам, рукам, животу, потом можете встать и немного помассировать спину. Заставьте кожу трудиться, пусть она немного покраснеет – это будет признаком того, что она разогрета и готова к восприятию полезных веществ из морской воды.

Начинать такой массаж лучше с нижних конечностей, постепенно поднимаясь вверх. Если ванна вас очень разморила и вы не хотите ничего делать, то не напрягайтесь – просто в следующий раз, перед тем как лечь в воду, немного помассируйте тело.

## **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.