

Ароматерапия в бане

Ни для кого не секрет, что запахи благотворно влияют на наше здоровье. Лечение и профилактика заболеваний с их помощью называется ароматерапией. Эта отрасль народной медицины корнями уходит в Древний Египет.

Баня – отличное место для того, чтобы применить этот метод с максимальной пользой для здоровья.

Дышите глубже

Основные эффекты от ароматерапии – это улучшение газообмена легких и работы сердечно-сосудистой системы, очищение организма, нормализация сердечного ритма, выведение токсинов из организма через пот, релаксация, ощущение бодрости и легкости, восстановление эндокринной, иммунной и нервной систем. В сочетании с горячим воздухом аромамасла уничтожают бактерии и микробы, оказывают профилактическое и лечебное воздействие на суставы и позвоночник.

Масла и травы

В мире банных ароматов люди чаще всего предпочитают эфирные масла и различные ароматические травы. Пожалуй, самыми популярными «лекарствами» являются продукты хвойных и цитрусовых растений. Рецепторы слизистой оболочки носа воспринимают запахи, немедленно передавая информацию в головной мозг. Вскоре человек ощущает улучшение самочувствия, расслабленность.

«Дедовский способ» – так часто называют использование травяного сбора, когда его выливают на камни в бане. Но, несмотря на возраст, этот метод и по сей день является одним из самых приятных и эффективных.

Для сохранения полезных свойств растений отвар рекомендуется готовить непосредственно перед банными процедурами.

Рецепт отвара прост: в небольшую кастрюлю засыпают смесь трав, заливают их кипятком и ставят на слабый огонь. После закипания кастрюлю плотно закрывают крышкой и держат еще 2–3 минуты. Затем остужают, отжимают растения и процеживают. Чтобы создать в бане ароматный пар, отвар небольшими порциями выливают на камни.

Ингредиенты для отвара можно подбирать в зависимости от желаемого эффекта: от простуды – липа, расслабляющие – душица, от боли в суставах – чабрец, при проблемах с пищеварением – тысячелетник, согревающее – ель.

Использование в бане таких чудесных подарков природы – это не только наслаждение приятными ароматами, но и оздоровление организма, а также профилактика многих заболеваний.

Александр АНЕЧКИН