

Kodune spaa

Spaasse pole alati nii lihtne pääseda, organismi vastupanuvõimet haigustele on kasulik aga tugevdada igal aastaajal.



REPRO

Tervistavaid veeprotseduure saab korraldada ka vannitoas. Kodused ravivannid teevad palju head: aitavad külmetuse vastu, kõrvaldavad väsimuse ja pinged, mõjuvad soodsalt nahale ning kogu organismile. Vannivette lisatud ravimtaimed või eeterlikud õlid aktiveerivad vereringet ja lisavad reipust.

Juba Hippokrates väitis: “Ravivann aitab sageli neil juhtudel, kui teised meetodid ei saa haigusest jagu.”

19. sajandi saksa arst Sebastian Kneipp oletas, et vee kolm omadust – lahustav, puhastav ja tugevdav – annavad alust väita, et vesi ravib kõiki haigusi.

Veeprotseduuride maagilisel mõjul on ka psühholoogiline selgitus: kui lebate vees, on teie kehal sama tunne, nagu ujuksite veel lootena – turvaline ja kaaluta olek. Eks me sellepärast tunnegi end pärast vanni justkui uuesti sündinuna!

■ Kas võtate vanni hommikul või õhtul, sõltub teie päevakavast ja vastupanuvõimest. Kui kiirustate pärast sooja kümblust kohe tööle, ähvardab

teid külmetumine. Parem on tundkaks kodus püsida.

■ Enne vanni minekut võtke dušši, et puhastada naha pinda.

■ Ravimtaime- või aroomivanni tuleks teha kaks-kolm korda nädalas.

■ Vann on vastunäidustatud, kui teil on palavik. Kuuma vannid on keelatud südame-veresoonkonna haiguste põdejaile.

■ Vanni ei tohi teha, kui nahal on põletikuline või mädanev haavand.

■ Veenduge enne lisandi kasutamist, et te pole sellele allergiline. Tilgutage tömmist või õli oma randmele. Kui kahe tunni vältel ei ilmu allergilist reaktsiooni, võite seda kasutada.

■ Laskuge vannivette pikkamisi.

■ Pärast kuuma vanni lebage umbes 40 minutit voodis.

Kuum, leige, külm

Kuuma vanni võib võtta tugeva tervisega inimene. Vee temperatuur on 37–42 kraadi. Ärge olge vannis üle 10–15 minuti. Selline kümbustus sobib õhtul. Kuum vann lõdvestab lihaseid ja rahustab, valmistab ette öiseks uneks.

Leige vann: 33–36 kraadi. Seal võite olla piiramatult aega, kui tunnete end hästi.

Külma vanni puhul on temperatuur 16–20 kraadi. Sellises vees ei tohiks istuda üle kahe minuti, kuid mõnikord piisab ka enese lühiajalisest vettelibistamisest. Pärast väljatulekut hõõruge end energiliselt üle kareda rätiga.

Vann õliga

Kui lisate vanniveele eeterlikke õlisid, pidage mees, et need vees ei lahustu. Valige üks kahest võimalusest:

segage 10 minuti vältel õli pooles liitris vees, et õli lõhustuks väikesteks tilkadeks;

lisage vanniveele koos eeterliku õliga 2 sl toiduõli või 50 ml koort, sest aroomiõli lahustub kiirelt ka väikeses rasvokoguses.

Kuna aroomiõli haihtub kähku, lisage seda veele vahetult enne vette is-

tumist. Kui teie tervis on korras, piisab 8–10 tilgast, kui aga organism on nõrgem, piirduge 4–5 tilgaga.

Soolavann

Lahustage 1 kg jämedat söögisoola või 500 g meresoola kuumas vees. Lisage külma vett kuni sobiva temperatuurini.

Soolavann sobib nohu ja kõha raviks, närvisüsteemi tugevdamiseks, nahahaiguste puhul. Parandab ainevahetust ning avaldab valuvaigistavat toimet, vähendab lihase- ja liigesevalu.

Männiokkaekstrakti vann

Mõjub värskendavalt ja toniseerivalt, kõrvaldab väsimuse, ärrituvuse, lihase- ja närvipinget. On tõhus külmetuste ennetamisel.

Lahustage vees 50–70 g pulbrilist või 100 ml vedelat ekstrakti.

Ravimtaimevann

Piisab ühest klaasitäiest taimedest. Valage need üle keeva veega, laske tõmmata, kurnake ning lisage vanniveele.

Sagedaste külmetuste puhul aitavad kummel ja eukalüpt. Kõrgenenud ärrituvuse ning günekoloogiliste probleemide puhul sobivad salvei ja kadakas. Unetuse korral saate abi pärnaõievannist.

Kleopatra vann

See ilusaladusi valdav valitsejanna olevat supelnud eesliipiimas. Tänapäevane variant: lisage veele tärklis, millel mõjul muutub vesi piimvalgeks.

Võite teha vanni kaerahelvestega, mis vähendab naha ärrituvust. Asetage helbed kotikesse, riputage veekraani külge ja avage see.

Ajakirjadest Zdorovje ja Woman Home
refereerinud
ENE JÄRV

