

Хвойные ванны

Было бы странным находиться в окружении великолепных хвойных лесов и не использовать хвою в наших оздоровительных программах.

Хвоя – ценнейший природный источник полезных веществ. Она содержит и фитонциды (биоактивные вещества, способные подавлять рост и развитие болезнетворных микроорганизмов), и эфирные масла, антиоксиданты. Хвоя – кладезь микроэлементов и витаминов (группы В, которые просто необходимы для нормального функционирования нашей нервной системы; витамин С, чтобы не болеть простудой; витамин РР для предотвращения ломкости сосудов и т.д.). Кроме всех этих прелестей в хвое содержатся фитогормоны, которые действуют подобно хорошему увлажняющему крему. Эфирные масла, что содержит хвоя, придадут бодрости и подарят прекрасное настроение на целый день.

Зимняя хвоя значительно богаче витаминами. К примеру, витамина С в зимней хвое в 2,5 раза больше, чем в летной.

При каких состояниях рекомендуются хвойные ванны:

- переутомления, неврозы;
- ожирение;
- сердечно сосудистые заболевания (кроме атеросклероза, острых состояний);
- подагра;
- воспалительные поражения кожи;
- заболевания суставов;
- заболевания дыхательной системы;
- болезни почек;
- воспаления мочевого пузыря;
- сниженный иммунитет;
- восстановление сил после перенесения тяжёлых заболеваний;
- для общего оздоровление организма

- в косметологических целях – увлажнение и улучшение внешнего вида кожи.

Когда хвойные ванны противопоказаны:

Как и любая другая процедура, хвойные ванны должны быть назначены врачом, т.к. все же имеют ряд противопоказаний. Это:

атеросклероз;

онкологические заболевания;

при гипотония, при которой применять ванны можно, но большой с осторожностью.