

Ванна успокаивает нервы и способствует погружению в нормальный освежающий сон. Ванна с температурой воды 35°C является самым эффективным средством, успокаивающим нервную систему. Можно принять горячую ванну (40°C) продолжительностью пятнадцать—двадцать минут. Выходите из ванны, как только вода в ней начнет остывать. Горсть липового цвета, брошенная воду, сделает ванну особенно приятной.

Ванна тонизирует организм. Тонизирующим действием на организм обладает не только ванна, но и душ. Но лучше все-таки принять ванну. Англичане очень любят принимать холодную ванну, чтобы "взбодрить" нервы. Необходимо постепенно приучать свой организм к английской ванне. Иначе вместо пользы она может нанести вам непоправимый вред. Горячая ванна (37—40°C) является хорошим тонизирующим средством при условии, что она непродолжительна (не более пяти минут) и к воде прибавлены соли, выделяющие кислород.

После ванны необходимо протереть тело жидкостью, содержащей благовонные эссенции, лаванду, бергамот, мяту, лимонный сок.

Ванна активизирует кровообращение. Наиболее эффективно активизируют кровообращение горячие ванны с температурой воды 40°C, так как они обладают сосудорасширяющим действием. Холодный душ (применять его можно только при хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы) вызовет контрастное раздражение — сузит сосуды. Быстрая смена температуры благотворно влияет на кровообращение, на нервные окончания в коже и является своеобразной гимнастикой для кровеносных сосудов, обеспечивающей питание кожи.

Финская баня (сауна) — хорошее средство борьбы с болезнетворными микробами. У некоторых людей потовые железы выделяют пот, который имеет скверный запах. Иногда кожа покрывается красными пятнами, вызывающими различные воспалительные процессы. Причина этого — недостаточная кислотность эпидермиса. Ванны не только не устраняют этот недостаток, но и благоприятствуют его развитию. Чтобы восстановить нормальную кислотность эпидермиса, которая должна постоянно поддерживаться в пределах от 3 до 5,2 pH, мы рекомендуем вам мыться в паровой бане. Усиленное выделение пота улучшает кислотный барьер поверхности кожи. Это подавляет жизнедеятельность болезнетворных микробов, попадающих на кожу из внешней среды. Кислые мыла не проникают в кожу, и поэтому их действие не идет ни в какое сравнение с действием пара, который способствует усиленному потоотделению, повышающему кислотность всего рогового слоя эпидермиса.

Паровая баня или сауна полезна всем за очень редким исключением. Она способствует излечению указанных недостатков кожи. Для этого рекомендуется ходить в паровую баню или в сауну один-два раза в неделю, а в остальные дни пользоваться кислым мылом.