

Тем не менее, вы когда-нибудь задумывались, что, все-таки лучше? Задавались вопросом, какой метод на самом деле превосходит по чисто объективным причинам? Так пришло время сделать это!

С учетом вышесказанного, ванны безусловно имеют преимущества в первую очередь в силу своей истории и лечебного воздействия. Они издавна использовались из-за их терапевтических и целебных свойств. Купание в природной богатой минералами воде было полезным, чтобы расслабить ум и снять спазмы, в том числе и ревматические, ослабить воспалительные процессы и мышечные заболевания.

Даже в вашей собственной ванне вы, наверняка, испытали некоторые преимущества успокаивающих свойств горячей ванны, таких как:

- Они расслабляют. Лежание в теплой ванне, особенно с арома маслами, это отличный способ успокоить боли в мышцах и боль в ногах, снять стресс и уделить некоторое время для себя.

- Они улучшают кровообращение. Теплая ванна расширяет кровеносные сосуды и помогает циркуляции крови. Ванна снимает все ваши головные боли.

- Они могут помочь облегчить боль. Погружение в ванну, полную воды, помогает отдохнуть суставам и мышцам, с которых снимается нагрузка. Это может быть полезным при артрите, болях в спине, головных болях, спортивных травмах и многое другое.

Чтобы получить максимальную релаксацию и другие выгоды от принятия ванны, примените эти простые советы:

- Покупайте качественные ванны. Например, от бренда KOLO или Sanitec.

- Используйте воду теплой температуры, но не горячую. Слишком горячая вода может обжечь кожу или вызывать его сухость.

- Используйте гели для душа или мыло, которые не содержат вредных химических веществ.

- Побалуйте ваши чувства и ощущения. Используйте морскую соль для ванны, арома масла (лаванда или мята – что кому нравится). Кстати, исследования и опыт доказывают хорошее воздействие подобных добавок при принятии ванны на здоровье.

- Задайте настроение. Прикрутите свет, зажгите свечу и закройте дверь. Ласково (но решительно) напомните вашей семье, что вы закрыты в это время, это время ваше и только для вас. Обеспечьте себе максимальный комфорт, купив подставки для локтей, шеи и так далее. Или же просто сразу купить удобные ванны Kolo со всеми подобными примочками на сайте <http://kolo.ua/>.

- Попробуйте сэкономить воду. Если решили принять ванну, не наполняйте ванну постоянно.

Если следовать этим советам, то даже ярые противники ванн смогут полюбить процесс ее принятия.

постоянно.

Если следовать этим советам, то даже ярые противники ванн смогут полюбить процесс ее принятия.