**Скипидарные ванны для похудения**

Чего только нет в наше время для похудения: специальные продукты, белье, сжигающее лишний вес, тренажеры, миллионы разных диет, таблетки и даже пластыри, подавляющие аппетит. В последнее время популярность набирают скипидарные ванны. И несмотря на всю скептичность данного способа, эффект от него не заставляет себя долго ждать.

Для начала разберем, что же такое скипидар? Наверняка, те, кто близко знаком с ремонтом, ответят однозначно - технический продукт, используемый при растворении красок, лаков и прочего промышленного сырья. И по сути это так и есть. Скипидар – это смолистое тягучее вещество, выделяемое из хвойного дерева при повреждении поверхности его ствола. И в зависимости от способа обработки этого вещества меняется область его применения. С его помощью не только растворяют лакокрасочные изделия, но и производят парфюмерию, бытовую химию, используют в медицине, и добавляют в ванны в лечебных целях.

**Особенности принятия скипидарных ванн**

Ванны со скипидаром не гарантируют быстрого снижения веса - они вообще не являются жиросжигающим средством. Но это действенный способ для восстановления микроциркуляции крови в сосудах. При погружении тела в скипидарный раствор раскрываются капилляры, в крови постепенно снижается уровень холестерина, а кровоснабжение улучшается, особенно на участках «застоя». Такие процедуры приводят в норму обмен веществ, благодаря чему и происходит постепенное снижение веса. Если совместить курс принятия скипидарных ванн с правильным питанием и физическими нагрузками, результат будет заметен еще больше. Те, кто использовал ванны регулярно, отмечают снижение веса до 2-х килограмм за неделю, однако цифра для каждого может быть индивидуальна.

Лучше всего делать процедуру в конце дня перед сном, так как после нее начнется сильное потоотделение: организм «выгоняет» шлаки через пот. Первую процедуру рекомендуется делать не более 5 минут. Это необходимо для того, чтобы определить нужную меру раствора для организма. Если во время ванн ощущается легкое покалывание и жжение – норма подходит, и постепенно можно увеличивать время на 1-2 минуты, доводя до 15 минут за 1 процедуру. Если же покалывания не ощущается, в следующий раз нужно добавить на 5 мл. скипидарного раствора больше. Температура так же четко измеряется. Допустимые значения – 35-38 градусов.

**Разновидности скипидарных ванн для похудения**

Для похудения используют в основном три вида скипидарного раствора:

* желтый скипидар
* белый скипидар
* смешанный раствор**.**

В состав желтого скипидара входит олеиновая кислота и касторовое масло. Такие ванны восстанавливают обмен веществ, расширяют кровеносные сосуды и с потом выводят вредные вещества из организма. Белый скипидар содержит салициловую кислоту и камфару, способствующие усиленному сужению и раскрытию капилляров, раскупоривают «застой» в сосудах. Наиболее действенный при похудении смешанный раствор скипидара, но подбирать его нужно опираясь на особенности организма и здоровье каждого индивидуально, а еще лучше, чтобы это сделал ваш лечащий врач по показаниям.

**Противопоказания к применению**

Несмотря на свои целебные свойства, они подойдут далеко не всем. От них придется отказаться в таких случаях, как:

* беременность и лактация;
* сердечная недостаточность;
* кожные заболевания и открытые раны;
* аритмия;
* индивидуальная непереносимость веществ состава скипидарного раствора.

Главный плюс скипидарных ванн для похудения – это то, что можно сделать лечебные процедуры в собственной ванне, не уезжая на отдых в санаторий. Это не только удобно, но и так же полезно. Не злоупотребляйте частотой - обратитесь к специалисту для более подробного курса процедур.