

Co dzień rano ruszamy w kolejne starcie z otaczającym światem. Co dzień rano rozpoczyna się nasz wyścig z życiem biegnącym szybkim nurtem. Przemierzamy się z zawrotną prędkością pomiędzy setkami ludzi, rzeczy i spraw, tak jest niemal każdego dnia. To zawrotne tempo mogłoby wpędzić w kompleksy nawet takiego sprintera jak struś.

Kiedy w miarę upływu dnia nasz bieg powoli zbliża się ku końcowi,

stając z luksusów i rozrywek rzymskich term. Zapominali o trudach i znojach w łaźniach parowych i suchych, regenerowali organizm w salsach masażu, w których namaszczało ich ciała wonnymi olejkami.

W dzisiejszych czasach niepotrzebne są olbrzymie kompleksy, każdy z nas może sobie zorganizować rzymskie termy we własnej, nawet niewielkiej łaźni. Wystarczy wanna i odpowiednie olejki, a trudy minionego dnia ulecą z parującą wodą.



zastanawiamy się, co pomoże nam odzyskać utracone siły, przywrócić spokojny puls i zregenerować bardzo zmęczone ciało i umysł. Odpowiedź jest tak prosta i oczywista, że prawie jest niedostrzegalna. Rzadko który człowiek uzmysławia sobie, jak doskonałym sposobem relaksu jest...kąpiel.

Już w czasach starożytnych ludzie doceniali zalety kąpeli. Przypomnijmy sobie choćby łaźnie parowe w Rzymie – wspaniałe budowle, doskonałe pod względem architektonicznym, z pięknymi salami nie tylko do kąpeli. Były one miejscem odpoczynku i relaksu. Obywatele spędzali tam długie godziny, korzy-

zując z luksusów i rozrywek rzymskich term. Zapominali o trudach i znojach w łaźniach parowych i suchych, regenerowali organizm w salsach masażu, w których namaszczało ich ciała wonnymi olejkami. W dzisiejszych czasach niepotrzebne są olbrzymie kompleksy, każdy z nas może sobie zorganizować rzymskie termy we własnej, nawet niewielkiej łaźni. Wystarczy wanna i odpowiednie olejki, a trudy minionego dnia ulecą z parującą wodą. Kąpiele relaksacyjne działają pozytywnie zarówno na ducha, jak i na ciało, zapewniają relaks, rozluźnienie mięśni, lepszy przepływ krwi i działanie pobudzające, w zależności od użytych olejków. Czyste olejki eteryczne leczą zmiany skórne, zaś substancje czynne przyswojone i wchłonięte przez pory skóry do krwiobiegu wpływają korzystnie na cały organizm. Kąpiel powinna trwać od 15 do 30 minut i zawierać około 10 kropli mieszanki olejków na wannę. Działanie kąpeli ziołowych lub kwiatowych uzależnione jest od sposobu ich przygotowania i oczywiście od użytych olejków.

Ciepła woda delikatnie masuje wyczerpane mięśnie, ożywia przepływ krwi, pobudza proces dostarczania odżywczych substancji do miejsc, w których są one niezbędne. W połączeniu z odpowiednimi olejkami potrafi czynić cuda. Każdy z olejków ma inne działanie. Dla przykładu eukaliptusowy pobudza i zmniejsza przekrwienie, sosnowy działa dobrze na odprężenie po ciężkim dniu, lawendowy działa antydepresyjnie, geraniowy łagodzi stany lękowe, a rozmarynowy poprawia pamięć. Można także eksperymentować z mieszankami olejków. Pamiętajmy jednak, szczególnie dotyczy to alergików aby sprawdzić, czy ekstrakty nie spowodują u nas reakcji uczuleniowych. Najlepiej jest odrobinę rozcieńczonego olejku nanieść na skórę przedramienia i odczekać około 12 godzin. Jeżeli w tym czasie nie pojawi się wysypka lub swędzenie, to znaczy, że można nalewać wodę do wanny.

A oto dwa przykłady kąpeli:

- na dobry sen: 2-4 łyżki soli morskiej, 4 krople lawendowego olejku, 3 krople olejku z majeranku i tyle samo kropel olejku z cytryny. Usypiająco i uspokajająco działają również olejki: lipowy, różany, rumiankowy oraz z kwiatów gorzkiej pomarańczy
- na rozluźnienie się: 3 krople olejku ylang-ylang (z kwiatów wonnego jagodlinu), 5 kropli lawendowego oraz 2 krople olejku z bergamotki i ½ szklanki gorzkiej soli.

Oczywiście zamiast olejków można także używać suszonych ziół. Zanim jednak zaczniemy eksperymenty z olejkami eterycznymi, przy ich zakupie zapytajmy sprzedawcę, co stosować i w jakiej ilości, ponieważ kąpiel tylko wtedy naprawdę nam pomoże, jeśli będziemy wiedzieć, czego dolać lub dosypać do wody.

**Opr. Iza Staranowicz**