



# A Ty kąpa się, kąpa

Już kąpiesz się nie dla mnie w piesszocie pian - jak śpiewali Starsi Panowie. A ja bym wolała przestawić tak: Już nie kąpiesz się dla mnie w piesszocie pian, bo wiesz o szkodliwości detergentów dla skóry i dbasz o siebie.

Chcę by schludność twa kwitła, kąpiel tobie nie stygła – ale wśród składników i woni pochodzących od Matki Natury.

## Polegiwanie w wannie

Jest idealna pora roku na polegiwanie w wannie, byle nie w szkodliwej pianie, lecz w ziołach, kwiatach, olejkach eterycznych, solach, mleku, a niech tam! nawet w szampanie! Ekologicznym... Mamy taki klimat i tyle ciemności za dnia, że trzeba się dopieszcząć, cieszyć, ratować kąpielami.

Zakup zestawu kąpielowych kosmetyków z supermarketu, to słaby pomysł. Kosmetyki myjące, zmywające, czyszczące zawierają nieciekawą składnik o skrótowej nazwie SLS. Laurylosiarczan sodu SLS (*sodium lauryl sulfate*) i jego krewny SLES (*sodium laureth sulfate*) oraz bliski znajomy ALS (*ammonium lauryl sulfate*) wysuszają skórę i obniżają poziom estrogenów, jak głosi dr Różański. A są wszędzie: w pastach do zębów, w żelach pod prysznic, szamponach, mleczkach, bywa że także w balsamach. Chcącym czytać polecam studiowanie składów INCI. Trawestując modne ostatnio hasło: *Nie czytasz, nie idę z tobą do łóżka*, tworzę własne: *Nie czytasz INCI, nie idę z tobą do wanny*.

Na stronie *The Green Beauty Guide* (<http://thegreenbeautyguide.com/100-ingredients-to-avoid-download/>) znajdziemy całą czarną listę śmieciowych składników w kosmetykach. Skąd egzemę, alergię, aftę, owrzodzenia,

szybciej starzejąca się skóra? Na przykład z SLS-ów. Nikogo nie obchodzi, że tani detergent szkodzi. Producentowi zależy na tym, żeby zarabiać. Powinniśmy uważać na to, co kupujemy. A najlepiej zrobimy naszemu ciału, przygotowując świeże kosmetyki dostosowane do indywidualnych potrzeb własnej skóry, na miarę, jak od osobistego projektanta.

## Proste życie

Zacznijmy od prostych rozwiązań. Wystarczy kupić jeden olejek eteryczny, żeby móc przygotować kąpiel aromaterapeutyczną. Jedyne ważne warunki do spełnienia to zakup prawdziwego, niefałszowanego olejku.

Musi on spełniać normy Farmakopei Polskiej lub innej, np. Brytyjskiej czy Stanów Zjednoczonych. Spełnienie tych norm daje gwarancję, że olejki dopuszczono do obrotu jako składniki leków, zatem są dość bezpieczne. Normy ISO zaś są stosowane w wielu krajach i obejmują wiele cech produktu. Można opierać się na ich dokładności i szerokim zakresie.

## Kąpiel

Przygotowanie kąpeli z olejkiem eterycznym jest proste jak układ scalony gwoźdźdza. Najpierw nalewamy wodę do wanny – ciepłą, ale nie za gorącą. Potem wkraplamy olejek. 10 kropli na wannę wody to standard, jednak polecam zacząć od mniejszej liczby kropli, np. od 6. Jeśli komuś wydaje się, że tyle wody wymaga mnóstwo olejku, to lepiej niech nie ryzykuje. Znam przypadki poparzenia skóry odważnych delikwentów, którzy wlewali pół buteleczki olejku. Ci, którzy dodawali olejku w granicach normy, mieli zaś same pozytywne efekty i doskonałą skuteczność, np. kilka kro-

pli olejku melisowego na pełną wannę sprawia, że roślę chłop idzie po kąpeli do łóżka i zasypia jak niemowlę, natychmiast i słodko.

Olejek należy rozbełtać ręką po powierzchni wody, poleżeć w niej od 15 do 30 minut i nie splukiwać się, a jedynie lekko osuszyć ręcznikiem.

## Znak wodny

Jeśli ktoś kocha wodę, pływanie, tańczenie się, pluskanie lub należy do wodnego trygonu znaków Zodiaku, to z pewnością ucieszy go przepis na kąpiel

### Działanie olejków w kąpeli:

**Anyżowy** – łagodzi ból, kaszel, katar, przeziębienie.  
**Bergamotowy** – usuwa stany zapalne skóry, łagodzi stresy i depresje.  
**Cedrowy** – zmniejsza wypadanie włosów, łagodzi reumatyzm i łęki.  
**Cynamonowy z liści** – ustępuje reumatyzm, artretyzm, nerwobóle, zatrucia pokarmowe.  
**Cytrynowy** – obniża ciśnienie, leczy przeziębienia, łagodzi dolegliwości menopauzy.  
**Drzewa herbacianego** – niszczy skutecznie grzyby, wirusy, bakterie, łagodzi oparzenia.  
**Drzewa różanego** – łagodzi ból głowy, depresję, brak równowagi psychicznej.  
**Eukaliptusowy** – pomocny przy grypcach, przeziębieniach, zmęczeniu umysłu, zwalcza wszy.  
**Geraniowy** – wzmacnia produkcję estrogenów, zatem przedłuża młodość kobiet, dobry na katar.  
**Grejfrutowy** – zwalcza migreny, dobry przy terapii odwykowej od narkotyków, odchudzający.  
**Jałowcowy** – antycellulitowy, przeciw bezsenności, łagodzi bóle menstruacyjne.  
**Kminkowy** – pomaga w kamicy dróg moczowych i żółciowych, likwiduje wzdęcia.  
**Kopru włoskiego** – łagodzi zatrucia pokarmowe, osłabienie wzroku, obstrukcje, kamice nerkową.  
**Lawendowy** – leczy trądzik, grzyby, katar, pomaga w bezsenności, uspokaja.  
**Limetkowy** – usuwa zmęczenie umysłu, łago-



foto. Klara Keller

dzi zaburzenia psychiki związane z alkoholem. **Mandarynkowy** – łagodzi nadwrażliwość ducha i skóry, stabilizuje nastrój, przeciwgrzybiczy.  
**Mięty pieprzowej** – łagodzi stany zapalne skóry, bóle głowy i menstruacyjne, zmęczenie.  
**Neroli** – odmładza, nawilża skórę, przegania depresję skutecznie, wzmacnia naczynka.  
**Paczuli** – przeciwtrądzikowy, antycellulitowy, leczy łupież i skaleczenia, antydepresant.  
**Petitgrain** – polecany w rekonwalescencji, przeciwgrzybiczy, łagodzi trądzik, bezsenność i łęki.  
**Pomarańczowy** – przeciwdepresyjny i przeciwłękowy, łagodzi napięcia mięśni, ułatwia zasypianie.  
**Rozmarynowy** – usuwa zmęczenie, dodaje wigoru seksualnego, poprawia pamięć, wzmacnia włosy.  
**Różany** – przegania depresję i łęki, odmładza, uspokaja, pomaga się skupić.  
**Sandałowy** – pomaga się uspokoić, wzmocnić chęć do życia, zasypiać, łagodzi podrażnienia skóry.  
**Sosnowy** – leczy drogi oddechowe, pomaga w astmie, sprzyja skupieniu, łagodzi menopauzę.  
**Szałwii muszkatołowej** – obniża ciśnienie, odmładza, powstrzymuje łysienie.  
**Tymiankowy** – podwyższa ciśnienie, łagodzi reumatyzm i artretyzm, przeciwkatarowy.  
**Ylang-ylang** – afrodyzjak, zmniejsza przetłuszczenie się skóry, obniża ciśnienie, poprawia krążenie.

blemy z sercem, powinni zrezygnować z kąpeli z solami.

Prawdziwy olejek różany jest dość drogi, jednak wart swojej ceny. Dodaj 5 kropli do kąpeli, a nie tylko doskonale naaromatyzuje pomieszczenie, ale też uspokoi duszę, natchnie otuchą i sprawi, że mózg zacznie pracować efektywniej. Potrzebujemy jeszcze tylko zmielonych nasion gorczycy w ilości 1 łyżeczki. Wsypujemy je do wanny i kąpiel gotowa. Teraz 15 minut rozkoszy i zostawienia świata samopas. Jak się nie zawali, to można wypróbować jeszcze kolejne przepisy na kąpiele.

## Technika wodnika

Wielbiciele wanny pewnie nie za często korzystają z samego prysznica, chociaż jeśli przerzucają się na naturalne kąpiele, bez SLS-ów, to warto wziąć natrysk przed kąpielą, umyć ciało roślinnym mydłem, zmyć zmęczenie i kurz.

Gdy po prysznicy nalewamy wodę do kąpeli, możemy paradować w miękkim szlafroku i przygotowywać misterium hiperrelaksu. Zmniejszenie górnego światła w łazience i pozostawienie jedynie bocznych, niższych, jest dobrym pomysłem. Jeśli ktoś nie ma regulacji światła, może zgasić elektryczne w ogóle i zapalić świeczki.

Ujemnie, korzystnie jonizują powietrze świece z wosku pszczelego. Lepiej nie kupować wosku z przemysłowych hodowli pszczoł, gdzie są one nadmiernie eksploatowane. Wosk z pasieki mniejszej, od szanującego pszczoły pszczelarza jest o niebo zdrowszy. Dla wegan polecam wosk sojowy. I wegetarianom i weganom, wszelkim ludziom świadomym odradzam parafinę i stearynę.

Świece nie muszą być aromatyzowane. Kąpiel będzie wonna lub można też spryskać łazienkę sprayem z natural-

nymi perfumami do wnętrza. Do wanny wlej trzy litry mleka. Dodaj 3 krople olejku eterycznego cedrowego i łyżkę miodu.

Nadszedł wreszcie moment totalnego zanurzenia w spokój. Ułóż się wygodnie w wannie, zamknij oczy, oddychaj jak w jodze, czyli głęboki wdech i wydech, a wszystko z zamkniętymi ustami. Po minucie oddychania otwórz powieki i patrz na płomień świeczki, na sufit, ściany, miejsca bez nadmiaru szczegółów. Myśl o morzu. Zapach też Cię zrelaksuje. Bo przede wszystkim o moc woni natury nam chodzi. Niech kwitnie aromat kwiatów, przypraw, drewna i owoców nawet zimą.

Katarzyna Kochańska



**Katarzyna Kochańska** – znawczyni herbat, olejków eterycznych, naturalnych przepisów na urodę, kiperka, kompozytorka smaków i zapachów. Poza tym, od lat zajmuje się aromaterapią i aromamarketingiem. Jako dziennikarka i redaktorka promowała wiedzę o herbatach i aromaterapii oraz o naturalnych kosmetykach, ziołach i fitnessie. **Właścicielka marki Herba Thea** ([www.herbathea.pl](http://www.herbathea.pl)), która została wybrana najlepszą herbaciarnią w stolicy głosami widzów TVN Warszawa, oraz *Akademii Sztuk Wonnnych*. Organizuje warsztaty i pokazy w całej Polsce. **Kontakt:** 533 281 603, k.kochanska@herbathea.pl [www.facebook.com/herbathea](http://www.facebook.com/herbathea)

Pierwsza franczyzowa herbaciarnia-galeria **Herba Thea, Warszawa-Śródmieście, ul. Pokorna 2**. Tu niepokorni pokazują rzemiosło, sztukę, realizują pomysły i swoje potrzeby oraz wyprawiają wegetariańskie imprezy, m.in. wesela.