

Domowe SPA – pomysły na ziołowe kąpiele

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section admin_label="section"][et_pb_row admin_label="row"][et_pb_column type="4_4"][et_pb_text admin_label="Tekst" background_layout="light" text_orientation="left" use_border_color="off" border_color="#ffffff" border_style="solid"]
```

Osiem lat temu na łamach „New York Times” dr John Bailey mówił, że niewielkie ilości substancji chemicznych, używanych do produkcji środków do pielęgnacji, nie są szkodliwe. I tak do dziś jedynym argumentem firm kosmetycznych staje się powtarzanie tych samych słów: „Niewielkie ilości szkodliwych substancji, używanych do produkcji naszych kosmetyków, są bezpieczne”. Czyżby? Jak samemu zrobić naturalne SPA w łazience i znaleźć pomysły na ziołowe kąpiele?

W całej tej sytuacji zapomina się wspomnieć o łączeniu substancji – odrobiny środka zawierającego substancje rakotwórcze i odrobiny substancji niszczącej nasz układ hormonalny z płynem do kąpieli czy szamponem. Czy tego typu „bezpieczeństwo użytkowania” zostało faktycznie przetestowane? OCZYWIŚCIE! Jakżeby nie! Zostało przetestowane pod kątem miejscowego, chwilowego wpływu na zdrowie, czyli występujących miejscowo różnego rodzaju wysypkach, podrażnieniach skóry, opuchliznach czy łzawieniu oczu.

Czy substancje zostały zbadane w kontekście długotrwałego użytkowania i wpływu na nasze zdrowie w odniesieniu do chociażby rozwoju raka, obniżenia odporności czy upośledzania układu rozrodczego? Naprawdę chcesz wiedzieć? Byłabym zaskoczona, gdyby choć kilka firm przeprowadziło tego rodzaju badania, zwłaszcza w sytuacji, gdy mieszaniny substancji stanowią nowość i bywają natychmiast wprowadzane na rynek.

Kiedy miałyby być testowane, skoro badania zajęłyby lata, ba, nawet dekady! Chociaż nie... Błąd! Są testowane, teraz, ale na Tobie i Twoich dzieciach! Pamiętacie...? Słynne tabletki hormonalne z końską dawką hormonów też były kiedyś dystrybuowane jako bezpieczne.



Z drugiej strony – jak wyobrażasz sobie badanie naukowe sprawdzające bezpieczeństwo stosowania wybranych substancji? Weźmy pod uwagę możliwość obserwacji wpływu kosmetyków komercyjnych na bezpłodność 40-letniego syna kobiety, która stosowała kosmetyki, będąc w ciąży. Niemożliwe do wykonania, zbyt dużo zmiennych. Jednak jeśli wiesz, że określona substancja upośledza układ rozrodczy, to po jaką cholere zechcesz używać jej w pierwszej kolejności...? Czy informacja o jej działaniu nie wystarczy? Wolisz grać w rosyjską ruletkę „minimalnymi” ilościami? Weź pod uwagę, że „minimalna” ilość występuje w kilku produktach – A, B, C, D, E, F, G; każdego z nich używasz na co dzień do pielęgnacji skóry czy sprzątania domu. Wciąż uważasz że ilości szkodliwych substancji są

minimalne? Pozbądź się niepotrzebnych produktów już dziś! Już dziś wyrzucić płyn do kąpieli.

Toksyczne bąbelki

Kąpiel w wannie wypełnionej bąbelkami jest kreowana przez media jako coś luksusowego. Jednak czy kąpiel w wannie wypełnionej toksycznymi substancjami typu SLS i perfumami może być luksusowa? Jeśli na domiar złego często miewasz problemy z różnego rodzaju zapaleniami, wiedz, że kąpiele z użyciem płynu mogą stanowić ich przyczynę szczególnie w przypadku dzieci. W Stanach Zjednoczonych na etykietach produktów znajdziesz informację: „UWAGA! Używaj wedle zaleceń. Długie i przedłużające się działanie produktu może wywołać podrażnienia skóry i układu rozrodczego”(1). Czy Kleopatra musiała siedzieć w wannie pełnej mleka ze stoperem? Nie. Kobieta XXI wieku powinna.

**Dobra, zamiast kąpać się w brei zwanej
płynem do kąpieli, przygotujmy ziołowe
kąpiele:**

Pobudzająca kąpiel



Ziołowe kąpiele potrafią dostarczyć nam energii. Jeśli czujemy się wyczerpani i zmęczeni, zamiast zasiadać przed telewizorem – zróbmy coś dla siebie. Sól w podanym niżej przepisie ma delikatne działanie oczyszczające z toksyn, ale również mineralizujące, ponadto obniża ciśnienie i usuwa napięcia w mięśniach.

Potrzebujesz:

- 3 części suszonej mięty
- 2 części kwiatu nagietka lekarskiego
- 1 części suszonego rozmarynu
- 1 części suszonego ziela szałwii
- 2 części soli kamiennej lub morskiej

Wymieszaj wszystkie zioła ze sobą i trzymaj w szklanym, szczelnie zamkniętym pojemniku. Zawartość około jednej szklanki mieszanki najlepiej zawieś pod kranem w lnianej torebeczce, odkręć na nią strumień gorącej wody, a następnie wrzuć torebkę do wanny.

Ziołowe kąpiele – relaksująca kąpiel



Zioła znajdujące się w poniższej mieszance mają działanie relaksujące i regenerujące, natomiast soda oczyszczona delikatnie usuwa toksyny, jednocześnie zmiękcza i nawilża skórę.

Potrzebujesz :

- 2 części suszonego kwiatu rumianku
- 2 części suszonego kwiatu lawendy
- 1 części suszonego kwiatu lipy
- 1 części sody oczyszczonej

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i postępuj zgodnie z powyższym przepisem.

Luksusowa ciasteczkowa kąpiel dla zmysłów



Dlaczego uwielbiam naturalne kosmetyki? Bo można je zjeść! Nie musisz wypluwać z ust gorzkiej wody, nie musisz stresować się, że w wannie pływa chemia, która rujnuje Twoje zdrowie. Możesz zanurzyć się i delektować byciem tu i teraz. Poniższy przepis może posłużyć również do zrobienia ciasteczek – wystarczy dodać do niego masło, jajka, rodzynki i odrobinę sody oczyszczonej. Zrób więcej, żeby uzyskać dwa w jednym.

Uwielbiam płatki owsiane – ich wpływ na skórę jest fenomenalny! Nawilżają i łagodzą podrażnienia (podobnie jak drogocenny miód, który ponadto ma działanie przeciwzmarszczkowe, ujędrniające i odżywcze). Cynamon delikatnie stymuluje skórę do działania, zaś czekolada zmiękcza, odświeża i tak, jak miód – odmładza skórę.

Potrzebujesz:

- 1 szklanki płatków owsianych
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżki prawdziwego kakao

Opcjonalnie możesz użyć odrobiny świeżej lub suszonej i startej (jak szaleć, to szaleć!) skórki z pomarańczy, ale zamiast wkładać do słoika – wrzucić ją bezpośrednio do wanny.

Wszystkie składniki zmiksuj w młynku lub w blenderze, następnie wsyp całą miksturę do wanny, dodając $\frac{1}{2}$ szklanki miodu jeśli chcesz) i 2 łyżki oliwy z oliwek. Nalej wody i zapal świecę.

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]