

# Moc relaksacji

Co dzień rano ruszamy na kolejne starcie z otaczającym nas światem. Co dzień rano rozpoczyna się nasz wyścig z życiem biegnącym szybkim nurtem. Przemieszczamy 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, 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 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, korzystając z luksusów i rozrywek rzymskich term.

Zapominali o trudach i znojach w łaźniach parowych i suchych, regenerowali organizm w salach masażu, w których namaszczano 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 trudny 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. Do wanny powinno się dodać około 10 kropli mieszaniny olejków. 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. Eukaliptusowy np. pobudza i zmniejsza przekrwienie, sosnowy działa dobrze na odprężenie po ciężkim dniu, lawendowy działa anty-

depresyjnie, 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 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**