

## Balneoterapija - kućne kupke za vitalnost

*Kupke i njihova ljekovitost poznate su već od davnina, a i danas u mnogim toplicama, lječilištima i modernim hotelima kao dio ponude nude se upravo razne kupke. Kupke djeluju ljekovito na čitav organizam, a liječenje kupkama se naziva balneoterapija. Da bi uživali u nekoj finoj kupki nije uvijek potrebno posjećivati lječilišta i hotele, već je možete napraviti i u vlastitoj kupaonici*

Koliko god izgledalo jednostavno napraviti kupku, ipak nije svejedno kako ćete je napraviti. Kupke obično povezujemo s finim mirisom i to najčešće mirisom eteričnih ulja, što naravno nije kriva predodžba, ali kod upotrebe eteričnih ulja u kupkama potrebna je i doza opreza. Naime, **eterična ulja** nisu topiva u vodi i kada bi ukapali čista eterična ulja u vodu, ona bi ostala na površini i u trenutku kada uđete u kadu odmah bi se zalijepila na kožu. Čista eterična ulja se ne nanose na kožu i u tom slučaju može doći do manjih ili čak i većih iritacija kože. Da biste to izbjegli treba ulja raspršiti u sitne kapljice i upotrijebiti neki **emulgator**. Najbolji prirodni emulgator je **lecitin** kojeg u velikim količinama ima u sojinom i zobenom vrhnju.

Kupku napravimo tako da u vrhnje dodamo željena eterična ulja, dobro izmiješamo žlicom ili promućkamo u bočici. Ukoliko želite da vaša kupka ima još dodatni njegujući efekt, možete dodati i žličicu - dvije nekog biljnog ulja. Temperatura kupke bi trebala biti između 29-34°C jer je to temperatura koja daje osjećaj ugone, opuštanja i blagog znojenja. Ovisno koja eterična ulja ćete koristiti možete staviti od 2-3 kapi do maksimalno 20 kapi.

Primjenom eteričnih ulja u kupkama možete si pomoći u puno različitih stanja i situacija, pa za opuštajuću kupku možete koristiti eterična ulja prave lavande, petit grain gorke narače, mandarine...

**Antidepresivno i razvedrujuće** će djelovati eterična ulja slatke naranče, mandarine, bergamota, geranija, limunske trave...

**Stimulirajuće i zagrijavajuće** će djelovati đumbir, bosiljak metil kavikol, bijeli bor...Kod bolnih mišića će pomoći ružmarin kamfor, ružmarin cineol, lovor...

**Kod dišnih infekcija** ravensara, čajevac, eukaliptus globulus i radiata...

Uz kupku je potrebno **piti dosta tekućine** jer boravkom u kupki dolazi do pojačanog znojenja pa može doći do dehidracije, a dodatnim unosom tekućine potičemo izlučivanje toksina iz organizma. Osim prekrasnih mirisa i djelovanja eteričnih ulja, zašto se ne biste malo poigrali s ostalim mirisima, pa napravili kupku s mirisom kokosa, karamele, vanilije, jagode, breskve, marelice... Ti mirisi su nam dostupni kao aromatski ekstrakti koji nemaju nikakvo terapijsko djelovanje na organizam, osim samog mirisnog užitka. I mirisne ekstrakte možete staviti u sojino ili zobeno mlijeko, ili ih možete staviti u prirodnu šamponsku bazu koja je dobivena od kokosovog, palminog i ulja uljane repice.

**Šamponska baza** se i fino pjenuši, pa si možete napraviti pjenušavu i mirisnu kupku. Izrađujete li kupku u sojinom vrhnju ili u šamponskoj bazi, uvijek pripremljenu smjesu dodajte na kraju kada ste kadu napunili vodom.

Mogućnosti su zaista velike, pa nadolazeće hladnije dane iskoristite da se zagrijete nekom finom mirišljavom kupkom.

*Napomena: Kupke ne bi trebale primjenjivati trudnice i astmatičari. Potreban je oprez i kod osoba s povišenim krvnim tlakom i srčanim bolesnicima. Također, važno je napomenuti da treba izbjegavati fenolna eterična ulja poput timijana kemotip timol, origana, primorskog vriska jer mogu biti jako iritantna za kožu.*

**Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima [www.aromaterapijaviola.com](http://www.aromaterapijaviola.com)**

**mob: 091-180-15-92**

**mail: [katica.wolf@gmail.com](mailto:katica.wolf@gmail.com)**