



AROMATIČNE KUPKE

Budući da eterična ulja nisu topiva u vodi, kapanje eteričnih ulja direktno u vodu nije dobro. U tom slučaju bi eterična ulja ostala na površini, a našim ulaskom u vodu ona bi se trenutno "zalijepila" za kožu. Na taj način može doći do oštećenja kože zbog iritativnog djelovanja velike koncentracije ulja. Stoga ulja treba raspršiti u sitne kapljice, a da bismo to napravili potrebni su nam *emulgatori*.

Najbolji prirodni emulgator je *lecitin*, a nalazi se u velikim količinama *u sojinom vrhnju* koje je danas lako dostupan proizvod. Kravlje vrhnje, med, sol ili mlijeko (uključujući i sojino mlijeko!) nisu dobri emulgatori, stoga ih nemojte koristiti za pravljenje kupki s eteričnim uljima. No, sol ili med se mogu dodati u kupku koju ste napravili sa sojinim vrhnjem.

RECEPTURA:

Do 40 kapi eteričnih ulja pomješajte s oko 100 mL sojinog vrhnja. Za suhu kožu (ili ako se u kupku dodaje morska sol koja lagano isušuje kožu) dobro je u mješavinu ulja i sojinog vrhnja dodati 1-2 žličice nekog hladno prešanog biljnog ulja koje će istovremeno negovati kožu. Dobro izmiješajte žlicom (oko 5 minuta), mućkanjem u zatvorenoj bočici (oko dvije minute) ili štapnim mikserom (oko pola minute).

Kadu napunite vodom, po želji rastopite šaku čiste morske soli (koja izvlači toksine iz kože i čisti energetska polja - auru), sojino vrhnje s uljima dodajte tek kad je kada puna jer će u suprotnom ulja ishlapjeti s parom.

Vruće kupke (oko 38°C) su dobre za pojačavanje rada žlijezda znojnica, što je dobro ako imate **prehladu ili gripu**. U takvu kupku stavite neko imunostimulirajuće ulje (čajevac, ravensara) i nakon kupke otiđite u krevet i iznojite se.

Opuštajuće kupke (29 - 34°C) služe za smirenje i opuštanje.

Okrepjujuće kupke (18 - 24°C) stimuliraju, razbuđuju i osvježavaju. Stimulirajuća eterična ulja (ružmarin kemotip cineol ili verbenon, eukaliptus radiata, bor...) u takvoj kupki imaju najbolje djelovanje jer se u toplijima poništava njihov stimulirajući učinak.

ČAJ:

Budući da u kupkama (pogotovo vrućim) dolazi do znojenja, potrebno je već prije kupke misliti na nadoknadu tekućine. Najbolje je uzimati čajeve koji potiču znojenje. To su *cvijet lipe*, *cvijet crnog sljeza* ili *cvijet bazge*. Lipa je povoljna jer smiruje središnji živčani sustav, dok je crni sljez izvrstan ako imate problema s dišnim organima.

Čaj se priprema tako da se dvije jušne žlice čaja preliju s 350 mL kipuće (netom proključale) vode. Ostavi se poklopljeno 10 minuta, procijedi i popije petnaestak minuta prije odlaska u kupku.

NEKI PRIMJERI MJEŠAVINA ETERIČNIH ULJA:

Za smirujuću kupku koristite:

15 kapi ulja prave lavande (*Lavandula officinalis*)

15 kapi ulja usplođa mandarine (*Citrus reticulata*)

Po želji možete dodati i dvije kapi eteričnog ulja vetivera (*Vetiveria zizanoides*) koje iznimno smiruje.

Za kupku za poticanje cirkulacije i stimuliranje (pogotovo u zimskim mjesecima), koristite:

15 kapi ružmarina kemotip 1,8-cineol (*Rosmarinus officinalis*)

10 kapi čempresa (*Cupressus sempervirens*)

6 kapi ulja klinčićevca (*Syzygium aromaticum*)

Za kupku kod umornih i otečenih nogu te kod celulita koristite:

20 kapi eteričnog ulja atlaskog cedra (*Cedrus atlantica*) ili himalajskog cedra (*Cedrus deodara*)

15 kapi eteričnog ulja petit graina gorke naranče (*Citrus arantium* var. *amara*) ili petit graina mandarine (*Citrus reticulata*)

Djelovanje možete pojačati dodatkom 5 kapi eteričnog ulja ploda borovice (*Juniperus communis*).

Za kupku kod PMS-a i bolnih menstruacija koristite:

15 kapi eteričnog ulja muškatne kadulje (*Salvia sclarea*)

8 kapi bosiljka kemotip metilkavikol (*Ocimum basilicum*)

8 kapi geranija Bourbon (*Pelargonium x asperum*).

KAKO OBOJITI KUPKU?

plavo-ljubičasta: dvije šake cvjetova crnog sljeza zamotane u gazu potopite u kupku (ili ih samo stavite u kupku ako želite da plutaju po vodi)

crvena: jednu šaku cvjetova hibiskusa kuhajte 5 minuta u 1L vode s 1 jušnom žlicom limunske kiseline, ostavite poklopljeno 10 minuta, procijedite i dodajte u kupku

žuta: 2 jušne žlice kurkume kuhajte 1 minutu u 1L vode, ostavite poklopljeno 10 minuta i izlijte bez taloga u kupku

žuto-narančasta: 2 šake cvjetova nevena prokuhajte 2 minute u 1L vode, ostavite poklopljeno 10 minuta, procijedite i izlijte u kupku

ŠUMEĆE KUGLICE ZA KUPKU

Jedan od najzanimljivijih načina uživanja u kupkama je napraviti - šumeću kupku! Premda će šumeća kupka nekoga podsjetiti na otapanje u vodi nekih lijekova ili vitaminskih pripravaka, njezina svrha nije tek puka radost zbog mjehurića u vodi. Limunska kiselina u kuglicama služi tome da ukloni višak kalcija (vapnenca) iz vode i time kožu učini mekšom. Uklanjanje viška kalcija u kupki pogotovo je korisno kod ljudi s masnom kožom, te kod svih osoba koje imaju problema sa začepljanjem pora kože. Naime, odveć tvrda voda stvara taloge reagirajući s masnim kiselinama prisutnima na površini kože i time začepљуje pore, onemogućujući normalno lučenje masnoće, povećavajući rizik od upala i sprečavajući disanje kože.

Neki proizvođači nude nimalo jeftine raznobojne šumeće kuglice, kuneći se u prirodnost njihove kozmetike. Takve šumeće kuglice u jarkim roza ili plavim bojama opterećene su sintetskim bojilima. Stoga sugeriram bojanje kupki prirodnim biljnim materijalima, poput cvjetova crnog sljeza.

Temeljni sastojci šumećih kuglica su **limunska kiselina** i **soda bikarbona** (natrijev hidrogen karbonat). To su suhe praškaste tvari koje kada se pomiješaju na suhom međusobno ne reagiraju. No, čim dođu u doticaj s vodom, počinje burna reakcija, pri čemu dolazi do oslobađanja mjehurića plina ugljičnog dioksida, a u vodi nastaje otopina (pufer) limunske kiseline. Za šumeće kuglice važan je omjer limunske kiseline i soda bikarbone: *ukoliko se stavi previše limunske kiseline, nastat će odveć kisele kupke koje mogu iritirati kožu i sluzokožu.*

Kupite prikladne količine limunske kiseline i soda bikarbone (500 g do 1 kg). Kupujte ih u specijaliziranim trgovinama (kontakte potražite u rubrici "Recepture" na našim web stranicama) kako biste prošli povoljnije. Cijena soda bikarbone i limunske kiseline u drugim trgovinama obično su odveć visoke zbog trgovačkih marži.

Kao **mirisni dodatak** dodaju se male količine eteričnih ulja intenzivnog mirisa, poput geranija Bourbon, ili se kao osnova spravlja aromatična kupka s eteričnim uljima u sojinom vrhnju (koja je onda osim mirisa i ljekovita i njegujuća za kožu!).

Za jednu kupku, odnosno jednu kuglicu, bit će vam potrebno:

30 grama limunske kiseline

40 grama soda bikarbonate.

Sve posude u kojima radite moraju biti potpuno suhe, jer će se u suprotnom kuglice raspasti.

Limunska kiselina nadražuje sluznicu nosa, očiju i usta, stoga obavezno trebate nositi zaštitne gumene rukavice za domaćinstvo, nos i usta zaštitite tkaninom, a oči naočalama.

Možete odmah napraviti veću količinu kuglica, pa sigeriramo sljedeću recepturu:

- navucite gumene rukavice, zaštitite lice i nos tkaninom a oči naočalama
- 300 grama limunske kiseline odvažite u suhi tarionik i razmrvite krupne kristale limunske kiseline u sitan prah
- u odvojenu posudu odvažite 400 grama soda bikarbonate
- umiješajte limunsku kiselinu u soda bikarbonu
- eventualno dodajte 6-8 kapi eteričnog ulja geranija Bourbon (osim ako ne spravljate i aromatičnu kupku sa sojinim vrhnjem)
- počnite rukama miješati masu. U početku će masa biti praškasta. Nakon par minuta miješanja prah će se početi lijepiti, sve dok ne postane dovoljno ljepljiv da formirate suhe, čvrste kuglice. Napravite deset kuglica. Ukoliko se kuglice nikako ne lijepe ni nakon deset minuta miješanja, možete poprskati masu s vrlo malom količinom vode. Budite oprezni, jer pretjerate li s količinom vode može se desiti da kuglice nabubre i raspadnu se.
- stavite kuglice na suho mjesto preko noći i onda ih spremite u suhu posudu. *Nemojte kuglice sušiti na radijatoru ili u pećnici, jer će nabubriti i raspasti se.*

Kuglice se drže na sobnoj temperaturi i stabilne su nekoliko mjeseci. Za kupku upotrijebite samo jednu kuglicu koju stavite u vodu prije no što u nju uđete.

I uživajte! ☺

napisali: Stribor Marković & Boris Pecigoš