

AROMATIČNE KUPKE I ŠUMEĆE KUGLICE



više od pukog užitka

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Zašto se čista eterična ulje ne kapaju u kupku?

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. Osim sojinog vrhnja, danas je dostupno i **zobeno vrhnje** koje sadrži lecitin iz repice, pa ga možete koristiti.

RECEPTURA:

Do 40 kapi eteričnih ulja pomješajte s oko 100 mL sojinog vrhnja. *Pazite: iritativna ulja, poput timijana kemotip timol, primorskog vriska, mravinca, cimeta lista i kore, klinčićevca, ne smiju se koristiti u toj količini, već u daleko manjoj (do desetak kapi).* 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 njegovati kožu. Dobro izmiješajte žlicom (oko 5 minuta), mućkanjem u zatvorenoj bočici (oko dvije minute) ili štapnim mikserom (oko pola

minute). Kupki možete dodati nekoliko žličica glicerola, koji pojačava vlažnost kože (djeluje kao humektans).

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

Koje temperature može biti kupka?

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 otidite u krevet i iznojite se.

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

Okrepljujuće 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.

Koje čajeve koristiti prije kupke?

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 (dijafoeretici). To su **cvijet lipe**, **cvijet crnog sljeza** ili **cvijet bazge**. Lipa je zanimljiva jer smiruje središnji živčani sustav, dok je crni sljez izvrstan ako imate problema s dišnim organima.

Čaj se priprema tako da se jednu do dvije jušne žlice biljnog materijala preliju s 350 mL kipuće (netom proključale) vode. Ostavi se poklopljeno 10 minuta, procijedi i popije petnaestak minuta prije odlaska u kupku. Nemojte dodavati šećer, eventualno manje količine sladova.

Srećom, ovi navedeni čajevi vrlo su ukusni, za razliku od većine biljaka koje djeluju, primjerice, na jetru i žuč.

Primjeri mješavina za kupku

Za **smirujuću kupku** koristite:

15 kapi ulja prave lavande (*Lavandula officinalis*)

15 kapi ulja usploda mandarine (*Citrus reticulata*)

Po želji možete dodati i dvije kapi eteričnog ulja vetivera (*Vetiveria zizanoioides*) 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 (*Eugenia caryophyllata*)

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 aruantium* 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

Zašto šumeće kuglice?

Jedan od najzanimljivijih načina uživanja u kupkama je napraviti - šumeću kupku! Premda će šumeća kupka 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.* Loš omjer ovih dviju tvari i čini kuglice nestabilnima. Osim ovih dviju tvari, za kuglice će vam trebati i eterična ulja koje parfimiraju kuglice, te eventualno i prirodne boje i cvjetići ili listići biljaka za ukrašavanje.

Kako spraviti šumeće kuglice?

Kupite prikladne količine limunske kiseline i soda bikarbone (500 g do 1 kg). Kupujte ih u specijaliziranim trgovinama (možete ih nabaviti i na www.centarcedrus.com) 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

70 grama soda bikarbone.

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 trebete 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, zašтите 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 700 grama soda bikarbone
- umiješajte limunsku kiselinu u soda bikarbonu
- eventualno dodajte 6-8 kapi eteričnog ulja geranija Bourbon (osim ako ne spravlјate i aromatičnu kupku sa sojinim vrhnjem)
- počnite rukama miješati masu. U početku će masa biti praškasta. Nakon par minuta miješanja prah će se početi polako lijepiti, sve dok ne postane dovoljno ljeplјiv da formirate suhe, čvrste kuglice. Najčešće materijal ostane predugo krt i suh, zbog čega se kuglice počinju raspadati. Možete ga pošpricati a malom količinom **apsolutnog (anhidričnog) etanola**. Masa nakon pola minute

miješanja rukama postaje ljepljiva, ali ne šumi! Napravite desetak kuglica. Ukoliko se kuglice nikako ne lijepe, dodajte sprejalicom još malo etanola. Umjesto da radite "grude" rukama, mogu se kupiti i okrugli kalupi za spravljanje kuglica u koje se utisne materijal i spoji.

- 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.*

Spravljanje kuglica, mada izgleda banalno, zahtijeva vještinu i isukutvo. Možete ih naučiti spravljanje na našoj radionici prirodne kozmetike čiji program možete naći na www.centarcedrus.hr.

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.

Kako obojiti i ukrasiti kuglice?

Kuglice se mogu obojiti prirodnim tvarim: prahom cvijeta hibiskusa (roza-ljubičasto), kurkumom (žuto) i klorofilom (zeleno).

U masu kuglice, ali i kao ukras u pakiranje, mogu se staviti cvjetići lavande, listići ružmarina i latice sihog hibiskusa.

I uživajte!