

## Dopřejme si relaxační koupel

---



### Vyzkoušejte tyto domácí koupele:

#### Medová koupel na tělo, vlasy i obličej

Do vany nalijeme 1 až 2 litry **mléka** a přidáme několik lžic **medu**. V misce si pak smícháme **med, žloutek a lžičku olivového oleje** a tuto směs vetřeme do vlasů. Obličej si potřeme **medem**, který napřed rozpustíme ve trošce horkého **mléka** (aby se lépe nanášel). Ponoříme se do vany a **relaxujeme tak dlouho, dokud je nám příjemné**.

#### Kakaovo-kokosová koupel

Pro ty z vás, které rády experimentujete, máme recept na kakaovo-kokosovou koupel, která vás **zaručeně příjemně naladí**. Jak na to? Smícháme 2 lžíce **neslazeného kakaa** se 150 ml **kokosového mléka** a ½ hrnkem **pěny do koupele** (nejlépe zcela neparfémované). Po důkladném rozmixování vlijeme přímo do horké vody. Po této koupeli se nezapomeneme osprchovat.

#### Koupel proti celulitidě

Celulitida trápí v dnešní době nejednu ženu. **Na zlepšení lymfatického oběhu** si proto do horké koupele nakapeme **éterické oleje, které prokrvují, aktivují tok lymfatických tekutin, napomáhají odstraňovat otoky a vylučovat toxické produkty látkové výměny z těla**. Vyzkoušet můžeme například několik kapek **rozmarnového, vavřínového, skořicového nebo jalovcového éterického oleje**.

## Povzbuzující mořská koupel

**Slaná voda zbaví tělo únavy a příjemně osvěží.** Nemusíme se bát toho, že by mořská sůl příliš vysušila naši pokožku, jelikož mořská sůl ve spodních vrstvách kůže váže vodu a proto naše pokožka zůstane hydratovaná a vláčná. Koupel rovněž vyplavuje z těla škodliviny a organismus přijímá minerální látky. Návod: hrnek **mořské soli** vsypeme přímo do horké koupele.

## Uvolňující koupel

Směs listů **břízy, meduňky a levandule** spaříme horkou vodou a vše pak vlijeme do horké vany. Tato koupel má **zklidňující účinky, pomáhá při nervových onemocněních, revmatizmu a srdečních potížích.**

## Koupel při stresu a vypětí

Smícháme si **mátu pepřnou, meduňku lékařskou, třezalku tečkovanou a borovicové výhonky.** Dáme do vroucí vody a poté přelijeme do horké vany. Tato koupel **působí zklidňujícím efektem na náš nervový systém a posiluje ho.** Zároveň **působí lehce sedativně a pomáhá proti nespavosti**

## Obecné rady pro relaxační koupele:

- **Teplota vody** koupele by měla být **kolem 38°C.**
- **Koupel by měla trvat zhruba 20 minut** (déle jak 30 minut nedoporučujeme).
- Při koupeli **ponoříme celé tělo** pod vodu.
- Všechny **starosti hodíme za hlavu** a snažíme se myslet jen na samé příjemné věci (například na nikým a ničím nerušenou dovolenou u moře).
- Pro úplné zklidnění si můžeme pustit nějakou **relaxační hudbu (například zpěv ptáků nebo šumění moře)**, ale raději jen velmi tiše.
- **Koupel provádíme nejlépe před spaním**, aby měla naše pokožka i mysl čas během noci regenerovat.
- **Účinky horké vody můžeme podpořit barevnými světly** – dnes například existují speciální sprchové hlavice, které mění barvy nebo světelné zdroje zabudované přímo ve vaně. O chromoterapii neboli terapii barvami jsme psali více v našem dřívějším článku [ZDE](#)