

5 dodatków do kąpieli na jesienne wieczory

data aktualizacji: 2021.12.01



Leżenie pod kocem i picie gorącej herbaty z cytryną to idealny sposób na odpoczynek o tej porze roku, ale po całym dniu pracy nic nie odpręża lepiej niż rozgrzewająca kąpiel w wannie z taki i dodatkami jak musujące kule, zdrowotne sole czy odprężające liście konopi. Produkty nie tylko pięknie pachną. Mogą również pielęgnować ciało, a nawet działać prozdrowotnie.

Gdy temperatura za oknem spada, warto sprawić sobie gorącą kąpiel. Może być ona nie tylko odprężająca, ale i pielęgnować skórę lub pozytywnie wpływać na funkcjonowanie całego organizmu. Wszystko zależy od użytych dodatków

Szczypta soli

Choć sole do kąpieli najczęściej kojarzą się z kolorową wodą i przyjemnym zapachem, to nie każda z nich musi pięknie pachnieć lub barwić wodę. W przypadku tych produktów, często pochodzących z różnych części świata, o wiele ważniejsze są ich naturalne właściwości zdrowotne. Sól z Morza Martwego pomaga w niwelowaniu problemów skórnych i suchości naskórka, w pielęgnacji sprawdza się też odmiana himalajska, która łagodzi podrażnienia. Sól Epsom regeneruje mięśnie, działa przeciwbólowo oraz przeciwgrzybiczo, natomiast jodowo-bromowa może być wykorzystywana do

inhalacji dróg oddechowych.

- *W solach znajdziemy bogactwo minerałów jak m.in. magnez, jod, potas czy cynk. Kąpiele w nich działają odprężająco i pozytywnie na organizm, ale aby ciało jak najlepiej wchłonęło dobroczynne składniki, warto przed zanurzeniem się w wodzie wziąć szybki prysznic i oczyścić skórę. Optymalny czas kąpieli solankowej to 20-30 minut i nie powinno się go przekraczać. Niektóre z tego typu produktów zawierają dodatkowo cenne oleje roślinne o właściwościach pielęgnacyjnych lub olejki eteryczne* - komentuje **Anna Wodzyńska-Szklanko**, brand manager sklepu Bee.pl, oferującego kosmetyki i produkty do kąpieli.

Ziołowa herbatka - konopie, rumianek lub mięta

Świetnym dodatkiem do kąpieli okazują się też zioła, które można zwyczajnie wziąć z kuchni lub skorzystać ze specjalnych mieszanek przeznaczonych do tego celu. Nie wrzucamy jednak torebek bezpośrednio do wanny - na początek parzymy kilka w dzbanku i czekamy aż wywar nabierze intensywności. Gotową esencję dodajemy do wody i już możemy korzystać z dobroczynnego działania roślin.

Które zioła wybrać? Rumianek sprawdzi się u posiadaczek skóry wrażliwej, którą ukoi i złagodzi stany zapalne czy trądzik. Z kolei kąpiel z dodatkiem mięty i melisy pomoże zasnąć i odpręży po stresującym dniu. Właściwości relaksacyjne, wyciszające i pielęgnujące skórę mają także konopie siewne coraz częściej wykorzystywane w przemyśle kosmetycznym oraz salonach SPA.

Puder nie tylko do twarzy

Kąpiel w pudrze wydaje się być dość oryginalnym pomysłem, ale jest to możliwe i... bardzo przyjemne. Oczywiście stosuje się do niej inny produkt niż ten, który aplikuje się w trakcie makijażu i czasami obwinia za przesuszenie skóry. Te przeznaczone do kąpieli nawilżają ciało i pielęgnują naskórek, dzięki zawartości masła shea lub naturalnych olejów na przykład ze słodkich migdałów. Niektóre z nich wzbogacono też o płatki kwiatów czy kozie mleko, dlatego leżąc w wannie można poczuć się jak Kleopatra.

- *Pudry do kąpieli wzbogacane są także olejkami eterycznymi, które świetnie relaksują i umilają czas spędzony w łazience przyjemnym zapachem. W sezonie jesienno-zimowym dobrze jest wybrać te o zapachu pomarańczy, które w połączeniu ze świecą o cynamonowym aromacie wprowadzą w świąteczny nastrój. Puder używa się podobnie jak sól - wystarczy wsypać do ciepłej wody rekomendowaną ilość produktu i poczekać aż się rozpuści* - dodaje Anna Wodzyńska-Szklanko.

Wybuchowy relaks - kule i bomby musujące

Relaksacyjna kąpiel nie może się obyć bez dużej ilości otulającej piany, a najlepszym sposobem na jej wytworzenie są kule i bomby musujące. Tego typu produkty nadają wodzie przyjemny, odprężający zapach i ciekawy kolor. Przy ich wyborze nie należy się jednak kierować wyłącznie aspektami estetyczno-aromatycznymi - wiele kul i bomb ma też działanie pielęgnujące skórę. To zasługa dodanych do nich składników, takich jak bogate w witaminy naturalne oleje roślinne i masła, które nawilżają naskórek, zmiękcniają go i wygładzają. Warto też zwrócić uwagę na dodawane do nich olejki eteryczne, które nadadzą kąpieli właściwości aromaterapeutycznych.

Moc zapachów i pielęgnacji - eteryczne olejki

Bez wątplenia nieodłącznym elementem odprężającej kąpieli jest przyjemny zapach unoszący się w łazience. Do tego celu warto zaopatrzyć się w olejki eteryczne. Wystarczy kilka kropel dodanych do wody, by otoczyć kąpiącego się przyjemnym aromatem i podziałać na niego prozdrowotnie. Olejek z

eukaliptusa poradzi sobie z zatkanym nosem, ten z drzewa herbacianego pomoże w walce z trądzikiem, a lawendowy ukoi nerwy i ułatwi relaks.

- Kąpiel w wannie to doskonała okazja do aromaterapii w warunkach domowych. Alternatywą dla olejków eterycznych są olejki do kąpieli – ich zapach jest delikatniejszy, ale takie produkty świetnie działają na skórę. Wystarczy wlać odrobinę kosmetyku do wody, a po wyjściu z wanny skóra będzie nawilżona i gładka. To doskonałe rozwiązanie dla osób nie lubiących stosować balsamów do ciała ze względu na uczucie lepkości – radzi Anna Wodzyńska-Szklanko.

Szczęśliwi posiadacze wanny nie powinni się dłużej zastanawiać i sięgnąć po odpowiednie dodatki, z którymi jesień i zima staną się bardziej znośne.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/5-dodatki-do-kapieli-na-jesienne-wieczory,68855>