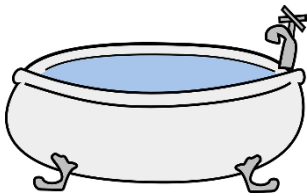


LIEČIVÁ SILA PRÍRODY

www.byliny.sk



BYLINKOVÉ KÚPELE



Raz za čas, hlavne v týchto studených dňoch, každému dobre padne ponoriť sa do vane plnej horúcej vody a len tak relaxovať. Pustiť všetky myšlienky von z hlavy a oddávať sa príjemným pocitom. Zväčša si kúpeľ spríjemňujeme vonnou soľou, alebo penou. Je tu aj ďalšia možnosť. Použiť do kúpeľa bylinky a urobiť ho prospešným aj pre svoje zdravie.

Rozoznávame viac druhov bylinných kúpeľov. Úplný kúpeľ, kedy si napustíme plnú vaňu do ktorej sa ponoríme. Odporúča sa aby srdce kúpajúceho ostalo nad vodou. Ďalší spôsob je sedací kúpeľ, kedy vo vani sedíme. Voda by mala v tomto prípade siahať nad obličky. Potom sú ešte kúpele špecifických častí tela napr. nôh.

Bylinný kúpeľ si môžeme pripraviť buď vložením bylín priamo do vane, alebo vylúhovaním v nádobe s teplou vodou a jej obsah vliať do vane. Na kúpeľ potrebujeme 200 až 300 gramov čerstvých bylín (časti rastlín – kvet, byľ, list) alebo 20 až 100g gramov sušených bylín (drogy). Najlepšie je bylinky vložiť do plátenného vrecúška, aby vám neplávali po celej vani. Prípadne si môžete kúpiť pripravené vrecko s bylinným kúpeľom. Vrecúško s bylinkami vložíme do vane s vodou teplou 36 – 37° C a necháme lúhovať 10 minút, alebo ho vylúhujeme 10 až 20 minút v zovretej vode a vlejeme aj s ním do vane. Samotný kúpeľ by nemal trvať dlhšie ako 20 minút. Po kúpeli sa osprchujte, najlepšie vlažnou vodou a uterákom si premasírujte celé telo, aby sa rozprúdila krv.

Breza – kúpeľ má regeneračný, dezinfekčný účinok a uvoľní zapchaté póry. Na úplný kúpeľ potrebujeme 100 gramov sušených listov, ktoré prelejeme jedným litrom vriacej vody, po 20 minútach scedíme.

Harmanček - je zdravý pre pleť a kúpeľ môžete použiť na jej spevnenie. Kúpeľ upokojuje podráždenú pokožku a pôsobí mierne potopudne. Teplý sedací kúpeľ s harmančekom odvarom blahodarne pôsobí na hemoroidy, alebo zlatú žilu. Harmanček čistí, dezinfikuje, pôsobí antistresovo a utišujúco. Na 1 vaňu vody použijeme 150 až 200g kvetov harmančeka.

Hroznový list - kúpeľ dokonale relaxuje, uvoľňuje, zlepšuje cirkuláciu krvi a pôsobí proti opuchom nôh.

Levanduľa - tento kúpeľ prináša pocit úľavy, osvieženia a regenerácie, obzvlášť príjemne pôsobí vôňa kvetov. Pomáha pri nervozite, nespavosti, na upokojenie po psychicky náročnom dni. Zbaví vás stresu a podráždenosti. Na 1 vaňu je potrebných 50g drogy (kvetov a vňate).

Materina dúška - kúpeľ pozitívne pôsobí na regeneráciu psychicky a nervovo vyčerpaných ľudí. Nervózni a podráždení ľudia sa cítia po týchto kúpeľoch v oveľa lepšej pohode. Kúpeľ pomáha tiež pri reumatizme. Okrem toho materina dúška pomáha pri chorobách dýchacích ciest, alebo poruchách trávenia. Na úplný kúpeľ potrebujeme 200 g byliny.

Medovka lekárska – bylinka osoží pri vyčerpanosti spojenjej s nespavosťou. Povznáša náladu, upokojuje myseľ, podporuje pamäť, zvyšuje koncentráciu a harmonizuje psychiku. Je vhodná pri nachladnutí a zvýšenej teplote, pretože podporuje potenie a zmierňuje bolesti hlavy. Tiež účinkuje proti reumatickým bolestiam. Medovku, alebo medovkové prípravky je najlepšie užívať doma v pokoji, prípadne večer, pretože znižujú schopnosť koncentrácie. Na kúpeľ potrebujeme 50 až 60 gramov medovkových listov, ktoré prelejme 1 litrom vody, zohrejme a po 10 minútach precedíme.

Pagaštan konský - kúpeľ osoží pri hemoroidoch, kŕčových žilách, pri zápaloch žíl a priaznivo ovplyvňuje krvný obeh. Pagaštan sa zvonku používa ešte proti reume, ischiasu, zápalu sedacieho nervu, pri



popáleninách a všetkých druhoch lámok. Príprava kúpeľu je odlišná od iných. Posekáme kilo gaštanov a varíme štvrt hodinu v štyroch litroch vody. Potom odvar precedíme a nalejeme do vody na kúpanie.

Pamajorán obyčajný (oregano) – už jeho ľudový názov Dobromyseľ hovorí, že po kúpeli budete svieži a hlavne v pohode. Osoží pri vyčerpanosti, rôznych stavoch nervovej únavy (bolení hlavy a pod.) a zlepšuje náladu, čiže pôsobí ako antidepresívum. Droga pôsobí tiež dezinfekčne. Neodporúča sa jeho užívanie v tehotenstve a pri epilepsii. Čerstvý pamajorán zalejeme olivovým olejom a rozmliaždime v mažiari. Takto pripravený aromatický roztok vlejeme do horúceho kúpeľa.

Podbeľ liečivý – kúpeľ je výborný pre ľudí s mastnejšou pokožkou, na podráždenú kožu, kožné zápaly a bercove vredy. Zápar pripravíme z 200g drogy, ktorú zaparíme 2l vriacej vody a necháme lúhovať 20 minút.

Puškvorec obyčajný - používa sa na prípravu osviežujúcich kúpeľov. Podzemky tejto rastliny obsahujú silicu so vzpružujúcim a prekrvujúcim účinkom. Kúpele pomáhajú pri studených nohách a rukách, vtedy ich používame čo najteplejšie. Kúpeľ si nerobte večer. Po kúpaní je vhodné aspoň hodinu odpočívať pod prikrývkou. Zápar do kúpeľa: 6 polievkových lyžíc drogy lúhujeme 20 minút v litri vody. Alebo 200g podzemku sa dá do 5 litrov studenej vody. Na druhý deň sa prihreje na bod varu, vylúhuje sa a pridá do vody na kúpanie.

Rebriček obyčajný – kúpeľ má protizápalový, hojivý a antibakteriálny účinok, sťahuje póry a je veľmi vhodný na mastnú nečistú pokožku. Taktiež sa používa pri zápale vaječníkov, už prvý kúpeľ v rebričku odníme bolesť a zápal začne ustupovať. Tento kúpeľ je dobrý tiež pri nočnom pomočovaní detí a starších ľudí, pri bielych tokoch, nepravidelnej menštruácii a pri prechode. Spravíme si zápar z 250g vňate, po 20 minútach scedíme.

Repík lekársky - protizápalovo účinkujúca bylina. Používa pri rôznych kožných ochoreniach, ekzémoch, alebo pri zníženej hnojivosti kožných poranení. Kúpeľ je vhodný aj pre mastnú a nečistú pokožku s hojivými účinkami. Pomáha tiež pri rehabilitácii zlomenín. Použijeme 200g vňate repíka na 3 l vody, po 20 minútach scedíme.

Rozmarín lekársky – kúpeľ upokojuje a odstraňuje nervové vyčerpanie. Pomáha nohám – predovšetkým pri reumatických ochoreniach a proti únave od nôh. Aktivuje telesné funkcie a zlepšuje koncentráciu mysle. Pomáha vzpružiť svaly po fyzickej drine, ale i nervy a zvlášť pamäť po psychickej námahe. Kúpeľ sa neodporúča pred spánkom práve kvôli výnimočným povzbudivým účinkom. U mnohých ľudí môže rozmarín vyvolať alergické vyrážky, preto buďte opatrní. Pri príprave aromatického kúpeľa použijeme 50 g drogy na dva litre vody, ktoré ďalej riedime v kúpeli.

Šalvia lekárka - mierni zápaly, hojí rany, znižuje vylučovanie potu. Kúpeľ je vhodný pre nečistú pleť a akné. Pred objavením dezodoračných sprejov sa šalviový kúpeľ používal proti poteniu a proti nepríjemnému telesnému pachu. Kúpeľ má osviežujúci, dezinfekčný, sťahujúci a protizápalový účinok. Sedací kúpeľ: 4 plné hrste listov dáme na noc do studenej vody. Nasledujúci deň všetko privedieme do varu a zohriate pridáme do kúpeľa.

Tymian - Kúpeľ má príjemnú vôňu. Pre svoj protizápalový i prekrvujúci účinok je vhodný na ošetrovanie mastnej pokožky s rozšírenými pórami. Kúpeľ celkovo povzbudzuje fyziologické funkcie organizmu. Rimania ho spájali so statočnosťou a preto ho pridávali do kúpeľa vojakom, ktorí sa chystali do boja. Pri kúpeľoch používame 200 g drogy (zápar alebo odvar) na polovicu vane.

Žihľava dvojdómá - kúpele sa odporúčajú pri bolestiach chrbta, zúžených cievach na nohách, tiež pri ischiase. Používa sa pri reume a zápaloch nervov na rukách a nohách. Ak Vám vypadávajú vlasy, tak si



ich môžete v kúpeli umyť. Na kúpeľ dáme 200g žihľavovej vňate na noc vylúhovať do 6-8 l studenej vody, na druhý deň scedíme a vzniknutý extrakt si pridáme do kúpeľa.

Kúpele si môžeme pripraviť tiež zo **zmesi viacerých bylín**. Ich účinky sa potom dopĺňajú.

Kúpeľ pre vzpruženie - pripravíme si 3 hrste listov rozmarínu, 1 hrst' čerstvých lupienkov ruže, 1 hrst' kvetov levandule. Rastliny spolu zmiešame, zabalíme do vrečka a ponoríme do vody. Kúpeľ osviežuje, otvára póry a vzpružuje.

Kúpeľ na dýchacie cesty – zloženie: čierna baza kvet, dobrá myseľ, kapucínka, smrekovec opadavý, skorocel, divozel, eukalyptus, nechtík, yzop. Zlepšuje dýchacie problémy, zápalové stavy, astmu, zápaly horných ciest dýchacích, ale tiež len jednoducho regeneruje dýchacie cesty a tak celkovo posilňuje organizmus.

Uvoľňujúci kúpeľ – zloženie: 2 diel levandule, 2 diely mäty, 2 diely medovky, 1 diel harmančeka, 3 litre vriacej vody. Byliny zmiešame a zalejeme vriacou vodou. Necháme 1 hodinu lúhovať. Po uplynutí tejto doby precedíme a vzniknutý nálev vlejeme do vody vo vani. Kúpeľ by mal trvať 15 minút. Pre zintenzívnenie jeho účinku si doprajeme 20minutovú relaxáciu. Opakujeme 5 dní po sebe.

Osviežujúci voňavý kúpeľ – zloženie: kvety ďateliny lúčnej, kvety rumančeka, vňať bazalky, vňať dúšky materinej. Všetky bylinky zmiešame rovnakým dielom a 3-5 hrstí z tejto čajoviny prelejeme vriacou vodou 2-3 L, po 20 minútach zápar scedíme a nalejeme do vane s teplou vodou.

Kúpeľ na prekrvenie a osvieženie s mierne dezinfekčným účinkom – zloženie: 40g mäty, 10 g levandule, 50 g dúšky materinej, 40 g kvetou rumančeka, 40 g listou šalvie, 40 g koreňa puškvorca. Čajovinu prelejeme vriacou vodou, po 20 minútach scedíme a vlejeme do vane s vodou.

Kúpeľ na dobrý spánok - 100g kvetov harmančeka a 100g kvetov lipy, drogy zmiešame a zaparíme vriacou vodou na 20 minút. Scedené pridáme do vane s vodou. Tento kúpeľ utišuje, regeneruje, uvoľňuje kŕčovitosť a očisťuje pleť. Hodí sa ako kúpeľ tesne pred spaním.

Luxusný kvetový kúpeľ - potrebujeme kvety kamilky, levandule, vňať mäty a šalvie. Po 30g z každej drogy, lúhujeme pod pokrievkou 20 minút, scedíme a prilejeme do kúpeľa. Tento regeneračný kúpeľ osvieži, vzpruží, dodá energiu a podporí prekrvenie kože a vyčistí pleť. Do kúpeľa si môžete tiež pridať pár čerstvých kvetov.

Využívanie bylenných kúpeľov, hlavne dlhodobé, konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Viac informácií nájdete na našej stránke www.byliny.sk a ingrediencie si môžete kúpiť v našom eShope obchod.byliny.sk. Pokiaľ chcete aby Vám boli posielané novinky z tejto stránky, vložte svoju [mailovú adresu](mailto:obchod@byliny.sk). Konzumáciu bylín konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

