

Nuo senovės civilizacijų laikų maudynės vonioje garsėjo turtingomis ritualinėms tradicijomis. Senovės Egipte, Graikijoje ir Romos imperijoje maudomasi buvo ne tik kūno higienos palaikymui, bet ir skirta pasilsėti, bei atsipalaiduoti. Kai kada jos buvo siejamos ir su religinėmis apeigomis. Šiomis dienomis dažnai neberandame laiko tokiai atsipalaidavimo formai.

Siekiantiems į kasdienybę įnešti daugiau ramybės ir harmonijos, vonia tam gali itin puikiai pasitarnauti. Šiame straipsnyje pasidalinsime patarimais, kaip net ir trumpas maudynės vonioje paversti naudingu ir visapusiškai praturtinančiu laiku.

Kaip laiką vonioje paversti malonesniu?

1. Sukurkite atpalaiduojančią atmosferą

Pritemdytas apšvietimas ir romantiška žvakių šviesa gali padėti sukurti prabangią ir atpalaiduojančią aplinką. Čia reikšmingai pasitarnaus ir kvapiosios žvakės, vonios druskos ar eteriniai aliejai. Būkite kūrybingi ir leiskitės į nuotykius – tai gali padėti sukurti ypatingą ir nepakartojamą patirtį.

2. Atgaivinkite odą atpalaiduojančiomis kūno priežiūros priemonėmis

Kūno priežiūros priemonės gali prisidėti prie nepriekaištingos ir švytinčios odos. Kūno šveitikliai ar masažo kempinėlės gali padėti pašalinti negyvas kūno ląsteles ir suteikti odai švelnumo, o kūno kremai ir aliejai gali padėti maitinti ir drėkinti odą bei padidinti jos elastingumą. [Rituals](#) kūno priežiūros priemonių rinkiniai sudaryti iš prabangiais kvapais ir ingredientais pasižyminčių produktų būtent tai ir gali padėti įgyvendinti.

3. Pasirūpinkite ne tik savo oda, bet ir plaukais

Kūnui gali praversti malonus laiko praleidimas burbulinėje vonioje, bet kodėl tuo pačiu metu nepasirūpinus plaukais? Prieš pradėdami maudytis vonioje užsitempkite plaukų kaukę, kad ji spėtų įsigerti ir suteikti visapusišką naudą jūsų plaukams. Be to, vonios garai padės kaukei dar geriau veikti. Parduotuvėse ir internete galite rasti įvairių plaukų kaukių arba jei nenorite jų pirkti, galite pamirkyti savo plaukus pavyzdžiui, argano aliejuje.

4. Skirkite maudynėms laiko ir pasirūpinkite pramogomis

Šiame greitai besikeičiančiame ir streso kupiname pasaulyje, kuomet laikas tampa vis intensyvesnis, gali būti sunku rasti laiko maudynėms ir atsipalaidavimui. Tačiau net trumpos maudynės vonioje gali tapti puikiu ritualu, kuriuo galite pradėti arba užbaigti dieną. Rytinės maudynės vonioje gali padėti pasikrauti energijos ir pasiruošti naujos dienos iššūkiams, o vakarinės – atsipalaiduoti ir pasiruošti poilsiui bei kokybiškam miegui.

Žmonės, kuriems sunku skirti laiko ilgesnėms maudynėms, gali laiką vonioje praleisti užsiimdami meditacija ar dienos refleksija, taip pat – klausytis mėgstamos muzikos arba klausytis audio knygų, o gal net pasijungti mėgstamiausią filmą. Tik būtinai užtikrinkite, kad elektriniai prietaisai nesukeltų pavojaus jūsų gyvybei.

5. Užtikrinkite komfortą

Norint visapusiškai mėgautis atpalaiduojančia ir ramybę teikiančia patirtimi, svarbu užtikrinti saugias ir komfortiškas sąlygas. Užtikrinkite, kad vandens temperatūra būtų nei per karšta, nei per šalta. Juk nesinori vonioje drebėti ar pernelyg karštu vandeniu nusideginti odą.

Kadangi žmogaus kūno temperatūra paprastai yra kiek mažesnė nei 37°C laipsniai Celsijaus, idealiausia vandens temperatūra laikomi 40–45°C. Senjorams rekomenduojama, kad vandens temperatūra būtų kuo artimesnė kūno temperatūrai.

Jei atpalaiduojančią aplinkos atmosferą kuriate pasitelkdami aromatines žvakes, svarbu užtikrinti tinkamą patalpos vėdinimą ir priešgaisrinę saugą. Jei maudynių metu naudojate elektrą naudojančias priemones, svarbu užtikrinti, kad jos būtų saugiu atstumu nuo vandens.

Be to, svarbu užtikrinti, kad vonios priemonės, kurias naudojate, būtų tinkamai parinktos jūsų odai. Prieš išgydami šampūną, dušo želė, muilą ar kitas kūno priežiūros priemones, atkreipkite dėmesį į jų sudėtį ir įsitikinkite, kad jose nėra dirbtinių dažiklių, stiprių chemikalų ar kenksmingų konservantų (pavyzdžiui, parabenu ir sulfatų). Ieškokite švelnių, odą maitinančių ir drėkinančių produktų, ypač, jei turite jautrią ar sausą odą.

6. Investuokite į šoninį staliuką arba vonios padėklą

Vonios padėkliukai gali stovėti skersai vonios, todėl virš jūsų juosmens iš esmės kabo stalas. Juose galima laikyti visus maudymosi reikmenis, pavyzdžiui, žvakes, gėrimus, gerą knygą ir

užkandžius.

Atsipalaiduokite ir pasimėgaukite laiku, skirtu sau

Taigi, net ir trumpos maudynės vonioje gali tapti puikiu būdu atsipalaiduoti. Viskas, ko tam reikia – pasirūpinti tinkama atmosfera, pasirinkti jūsų odai tinkamas bei jūsų poreikius atitinkančias kūno priežiūros priemones, pasirūpinti ne tik kūnų, bet ir išnaudoti laiką pasirūpinant plaukais. Taip pat – užtikrinti komfortišką vandens temperatūrą ir pasirūpinti saugumu.

