

### Algemene informatie

Kruidenbadschuim bevat een waardevol balsem-extract en is ontspannend en rustgevend.

De delicate geur van lavendel en limoen heeft een verfrissend en revitaliserend effect op lichaam en geest. Het geeft nieuwe energie en een rustgevende badervaring met een huidvriendelijke pH.

### Toepassingen

Giet 2-3 doppen van de kruidenshampoo in het badwater en verdeel dit goed.

Badtijd: 15-20 minuten bij 36°-38°C

Buiten het bereik van kinderen houden. Niet gebruiken bij baby's en peuters.



### Achtergrond & geschiedenis

De praktijk van badschuim gaat enkele millennia terug tot de Egyptenaren en Babyloniërs, die vaak baden namen met aromatische kruiden en andere stoffen voor hygiënische en medicinale doeleinden.

Van de oudheid tot de middeleeuwen, maakten verschillende landen van de Middellandse Zee en het Nabije Oosten aromatische kruidenbaden op grote schaal voor medische doeleinden. In de loop van de tijd heeft deze praktijk, die in het oude Egypte en Babylonië begon, zich verder ontwikkeld en door beroemde Griekse geleerden en beoefenaars verspreid over Zuid-Europa en het Nabije Oosten. Dit beïnvloedde later de medische praktijken in West-Europa.



De zeer gewaardeerde kruidenbaden zijn tegenwoordig niet helemaal vergeten. Moderne wetenschap bewijst dat baden

spierspanning kan verlichten, bloedvaten kan verwijden en de hartslag kan vertragen. Kruiden kunnen aan deze voordelen bijdragen. Baden met aftreksels van geurige kruiden wordt traditioneel gebruikt om vele ziekten te behandelen, kan fysieke en mentale vermoeidheid elimineren en is gunstig voor de huid en haar.

Sinds het einde van de jaren zestig, als gevolg van het wijdverbreide gebruik van fytotherapie in de Verenigde Staten en Europa, zijn kruidenbaden nog populairder geworden. Zepen, shampoos en douchegels met verschillende kruiden en andere van planten afgeleide aromatische stoffen zijn nu overal verkrijgbaar om in te baden.

Vluchtige oliën zijn echter niet de enige middelen die in een aromabad werken. Geurige planten bevatten tal van andere bestanddelen (tannines, flavonoïden, alkaloiden, enz.) die ook therapeutisch zijn in een kruidenbad. De infusie van een heel geurig kruid wordt vaak als effectiever beschouwd dan zijn pure vluchtige olie.

Ondanks het aantal moderne werken over fytotherapie, vergeleken met de oude medische manuscripten, bevatten ze beperkte informatie over aromatische baden. Veel oude recepten zijn vergeten. Om ze te doen herleven, moet men verwijzen naar de oude boeken over geneeskunde en farmacie. Deze bronnen bevatten talrijke aanbevelingen die van belang kunnen zijn voor moderne artsen en zou de moderne kruidengeneeskunde kunnen verrijken.