

Sarea de baie

Articol de: anca axenia

Atunci cand te simti coplesita de stres si oboseala sau cand simti ca ai nevoie de o binemeritata sedinta spa, solutia este mai simpla si mai comoda decat v-ati imagina: o baie relaxanta, in liniste sau pe ritmuri suave, in lumina difuza a lumanarilor...si ingredientul secret - sarea de baie.

Sarea de mare provoaca o serie de reactii mecanice, dezlantuind, in tot organismul, procese biologice, biochimice si biofizice, care conduc nu numai la rasfatul simturilor dar si la normalizarea functionarii diverselor organe si la vindecarea diferitelor boli (cardiovasculare, nevralgice, ginecologice, abdominale, dermatologice, psihice, sexologice, osteoarticularii).

Sarurile de baie sunt folosite in scopuri terapeutice, pentru calmarea durerilor, in tulburarile circulatiei periferice, si eliminarea stresului...pana si gandurile ni le pune in ordine. Foarte important este timpul petrecut in cada, care trebuie sa fie de cel putin 20 de minute, pentru a permite esentelor sa-si faca efectul, efect ce difera de la o aroma la alta. Spre exemplu, lamaia ajuta la concentrare, salvia este relaxanta, euforica si afrodisiaca, lavanda elibereaza caile respiratorii si alunga insomniile, menta calmeaza digestia si durerile de cap, echilibreaza starea emotionala, mandarina reda buna-dispozitie, rozmarinul revigoreaza, trandafirul are efect calmant si antidepresiv (baile cu petale de trandafiri erau preferatele Cleopatrei).

Pentru un efect si mai intens, sarea se poate combina si cu alte ingrediente cu efect calmant si hidratant, precum untul de cacao, laptele praf sau uleiurile esentiale (care trebuie sa fie neaprat naturale).

PS: Cea mai buna si mai eficienta aromoterapie este in doi!

Reteta folosita de Cleopatra: 2 cesti de sare; 1 lingurita de avocado; 1 lingurita de jojoba; 1 lingurita de unt de shea; ulei vegetal obtinut prin presare la rece.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

