

ВАННЫ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ ОТ ТРЕВОЖНОСТИ

Думаю, сейчас не нужно никому доносить идею важности релаксации и качественного отдыха. Всем нам нужно иногда "замирать" и восстанавливать силы. С такой задачей отлично справятся ванны с солью. Ванны принимают курсом через день вместо душа или после него.

ПРАВИЛА ПРОЦЕДУРЫ:

- ✓ Чтобы эффект релаксации был более значительным, перед ванной или душем хорошо разотрите тело сухой лифой (или мочалкой). Движения от периферии (ладони, стопы, шея) к центру тела.
- ✓ В идеале принимайте ванну за 1-2 часа до отхода ко сну.
- ✓ Перед тем, как заходить в ванну выпейте стакан теплой воды. Если хотите добавьте в воду лимон, корицу, имбирь. В зависимости от состояния здоровья и того, что любите.
- ✓ Побалуйте себя: зажгите аромалампу, свечи, включите приятную спокойную музыку
- ✓ Температура воды 36-39 гр. Вы будете принимать ванну 15-20 мин. Следить за температурой надо постоянно, добавляя горячую воду.
- ✓ На ванну нужно [стакан английской соли](#)
- А также несколько капель масел для расслабления:
 - 🟢 Нероли – 4 капли
 - 🟢 Грейпфрут – 4 капли
 - 🟢 Сосна – 2 капли
- ✓ Проследите за тем, чтобы область сердца была над водой.
- ✓ Если хотите помыться с мылом, сделайте это до ванны. После просто сполоснитесь теплой водой.
- ✓ После ванны отдохните в постели, укрывшись, около часа. Лучше всего в это время что – то послушать: хорошую музыку или книгу. Если получится потом сразу уснуть – замечательно.

Можно заменить ванну на ванночки для ног.

2 ст. ложки английской соли на ванночку. Добавляйте приятные вам эфирные масла. Хорошо добавлять несколько капель эфирных масел лаванды или бергамота.

Уверяю вас, утром вы сами себе удивитесь - настолько спокойным и энергичным человеком почувствуете себя!

✉ e-mail: info@vitateva.com

☎ телефон/WhatsApp: +972 515003325

Юлия
Резников

натуропат и специалист
по лечебному питанию
с 27-летним стажем



Telegram-канал
<https://t.me/vitateva>



Facebook
@macrobiotica4u



Instagram
@julia_reznikov



YouTube
@VITATEVA