

Prírodný relaxačný kúpeľ - ako na to?

Moderná doba plná náhlenia sa znamená pre telo obrovský šok v podobe stresu. Práve ten má za následok nepríjemné a najmä bolestivé stuhnutie svalstva v oblasti šije a trapézov, kde dokáže účinne pomôcť práve kúpeľ s obsahom prírodných výťažkov, ktoré majú upokojujúci a uvoľňujúci účinok.



<https://i.pinimg.com/564x/95/f2/2c/95f22c8de67d74ddabb9231558169f53.jpg>

Zvoľte optimálnu teplotu vody

Dokážete s presnosťou určiť, aká teplota vody je optimálna na to, aby boli vaše svaly uvoľnené, telo regenerované a zmysly utlmené? Keďže všetkého veľa škodí, rozhodne nie je namieste kúpať sa v príliš studenej, ale ani príliš teplej vode.

Optimum preto predstavuje **35 - 38°C**.

Atmosféra je základ

Atmosféru si môžete navodiť tmeným svetlom, [vonnými sviečkami](#), ale aj **difuzérom**, ktorý vašej mysli dopraje zaslúžený odpočinok bez akýchkoľvek nutkavých myšlienok.

Nezabudnite tomu všetkému pridať podmaz romantickej **hudby**, ktorá z vašej kúpeľne vykúzli miesto plné relaxu a starostlivosti o seba samú.



<https://i.pinimg.com/736x/5e/cf/91/5ecf91581e54f0c6557b4d7a7c3f16dd.jpg>

Sila esenciálnych olejov

[Esenciálne oleje](#) majú obrovskú výhodu najmä vo svojej **univerzálnosti**, keďže na trhu nájdete množstvo rôznych [vonných olejov](#), ktoré si tak viete jednoducho **prispôbiť** podľa svojich preferencií a potrieb.

Himalájska soľ ako ozdravná kúra

[Soľ do kúpeľa](#) nie je len pre milovníkov mora, ale najmä pre tých, ktorých trápia rôzne zdravotné problémy vrátane tých duševných. Himalájska soľ dokáže telo **detoxikovať**, čo má za následok uvoľnenie celého organizmu nielen po jeho fyzickej stránke.

Kúpeľ s himalájskou soľou ocenia taktiež aj tí, ktorí bojujú s kožnými problémami od ekzémov cez nadmerné potenie až po psoriázu.