



Trasformate la vostra doccia o bagno giornaliero in una rilassante esperienza benessere

Alternate acqua calda e fredda sotto la doccia per purificare:

1. Fate la doccia con acqua calda per un minuto poi per 30 secondi con acqua fredda. Ripetete il ciclo diverse volte.
2. L'acqua calda dilaterà i vasi sanguigni migliorando la circolazione, mentre l'acqua fredda restringerà i vasi sanguigni abbassando la pressione.
3. Assicuratevi di cominciare dai piedi e poi salite quando passate dall'acqua calda a quella fredda o viceversa. Non solo questo alternare l'acqua calda con quella fredda migliorerà la circolazione e vi sveglierà, ma eliminerà le tossine dal vostro corpo e ridurrà le infiammazioni muscolari. Provateci!

Rilassatevi con il bagno perfetto:

1. Riempite la vasca da bagno con acqua calda.
2. Aggiungete 2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva con lo stesso tanto di miele e mezza saponetta di sapone alla glicerina.
3. Spargete petali di rosa, aggiungete un paio di gocce di olio essenziale (vedi l'allegato per le raccomandazioni in merito ai diversi oli, ai loro effetti benefici per la salute e a come mescolarli) ed accendete una candela profumata per un bagno appagante che rilassi sia la mente che il corpo.

Bagno ai sali di Epsom

Un bagno alcalino una volta alla settimana purificherà tutto il corpo e vi libererà dalle tossine:

- Aggiungete circa 4 cucchiaini da tavola di sale alcalino di Epsom al vostro bagno e dedicate a voi stessi tutto il tempo necessario a godervi i suoi effetti salutari.
- Rimanete a mollo per 30 minuti in acqua calda (temperatura massima di 37°C).

Bagno alcalino al bicarbonato di sodio

Espelle dal corpo tossine dannose e metalli, dà sollievo ai muscoli in caso di dolori e alcalinizza il corpo:

- Mescolate 4 tazze di bicarbonato di sodio al vostro bagno mentre riempite la vasca.
- Una volta che la temperatura dell'acqua è scesa il tanto che possiate entrare nella vasca (ma è ancora calda) rimanete a mollo per 30-45 minuti e poi asciugatevi con un asciugamano.



- Non sciacquatevi e non fate la doccia fino al giorno successivo.

Bagno all'aceto

Il bagno all'aceto è un modo rapido per ristabilire l'equilibrio acido-alcalino nel vostro corpo.

Il vostro corpo potrebbe essere troppo acido se:

- Dovete fare spesso dei respiri profondi per sentire che state ricevendo abbastanza ossigeno
- Sentite una sensazione di bruciore quando andate in bagno
- La vostra pelle risulta umidiccia o di aspetto giallastro
- Avete spesso voglia di zuccheri
- Sentite acidità o bruciori di stomaco
- Vi sentite male come se aveste l'influenza, con dolori articolari e muscolari

I bagni all'aceto sono eccezionali per liberarsi degli eccessi di acido urico nel corpo. Sono ottimi in particolare per alleviare dolori articolari e disturbi come l'artrite, la borsite, la tendinite e la gotta:

- Aggiungete 1 o 2 tazze di aceto di sidro al 100% di mele nella vasca da bagno riempita con acqua calda.
- Rimanete a mollo dai 40 ai 45 minuti.