



Pretvorite svakodnevno tuširanje ili kupku u opuštajući wellness doživljaj

Za detoksikaciju organizma prilikom tuširanja naizmjenično upotrebljavajte vruću i hladnu vodu:

1. Tuširajte se toplom vodom jednu minutu, a zatim hladnom vodom 30 sekundi. Ponovite postupak nekoliko puta.
2. Topla voda uzrokovat će širenje krvnih žila i pojačanu cirkulaciju, a hladna voda stezanje krvnih žila i smanjenje krvnog tlaka.
3. Ne zaboravite krenuti u smjeru od stopala prema gore kada se prebacujete s vruće vode na hladnu ili s hladne vode na vruću. Naizmjenična upotreba vruće i hladne vode pospješit će cirkulaciju i razbuditi vas, ali i ukloniti toksine iz tijela i smanjiti upalu mišića. Pokušajte!

Opustite se uz savršenu kupku:

1. Napunite kadu toplom vodom.
2. Dodajte 2 žlice maslinovog ulja i 2 žlice meda te pola pločice sapuna na bazi glicerina.
3. Dodajte latice ruža, nekoliko kapi eteričnog ulja (u nastavku vidjeti preporuke koje se odnose na razna ulja, njihove učinke na zdravlje i kako ih kombinirati), zapalite mirisnu svijeću i uživajte u čarobnoj kupki koja će opustiti vaše tijelo i vaš um.

Kupka s Epsom soli

Alkalna kupka jednom tjedno očistit će cijelo vaše tijelo i osloboditi ga od toksina:

- Dodajte oko 4 žlice alkalne Epsom soli u kupku i odvojite vrijeme za uživanje u njezinim ljekovitim svojstvima.
- Ostanite 30 minuta u toploj vodi (maksimalna temperatura 37°C)

Alkalna kupka sa sodom bikarbonom

Izbacuje štetne tvari i metale iz tijela, uklanja bolove u mišićima i vraća organizmu alkalnost:

- U kupku dodajte 4 šalice sode bikarbone dok se kada puni vrućom vodom.
- Kada se voda malo ohladi (ali dok je još vruća), uživajte u kupki 30 do 40 minuta te se potom obrišite ručnikom.



- Ne ispirite tijelo i ne tuširajte se sve do idućeg dana.

Kupka s octom

Kupka s octom brz je način za postizanje kiselo-lužnate ravnoteže u tijelu.

Vaše je tijelo previše kiselo ako:

- često morate duboko udisati kako ne biste imali osjećaj da vam nedostaje kisika
- osjećate peckanje prilikom odlaska na toalet
- imate ljepljivu kožu ili ako vaša koža izgleda žućkasto
- vam se često jede slatko
- osjećate kiselinu ili žarenje u trbuhu
- se osjećate loše i prehladeno, uz bolove u zglobovima i mišićima

Kupke s octom odlične su za izbacivanje viška mokraćne kiseline iz tijela. Osobito su pogodne za ublažavanje bolova u zglobovima i zdravstvenih tegoba poput artritisa, burzitisa, tendinitisa i gihta:

- Dodajte 1 do 2 šalice stopostotnog jabučnog octa u toplu kupku.
- Provedite u kupki 40 do 45 minuta.