


# UMETNOST UŽIVANJA





Iščete prosti čas? Četudi ga najdete, razmišljate in razmišljate, kako ga boste izkoristili? Odit v wellness center ali se prepustiti uživanju v lastnem domu? Na voljo so vam čari sproščanja v prijetni topli kopeli ...



Občutite vonj cvetja



**T**empo modernega človeka je zelo stresen. Vsakodnevne skrbi in problemi se kopičijo v vse večji meri, medtem ko njihova rešitev čaka na boljše čase ... Zmešnjava, hitenje in pomanjkanje časa so glavni problemi, s katerimi se vsi soočamo in spopadamo.

Seveda je organizem tisti, ki trpi. Občutek utrujenosti, izčrpanosti, težave s spanjem ter končno tudi kronična utrujenost organizem privedejo do zadnjih mej zdržljivosti.

Zakaj torej ne bi prostega časa izkoristili za prijetno sproščanje v kadi? Uporabite moč eteričnih olj v različnih vonjev in zaplavajte v osvežitev po napornem delovnem tednu. Aromatične kopeli so kot ustvarjene za sproščanje ...

Nekaj kapljic eteričnega olja (najbolje štiri do osem kapljic) vlijete v jabolčni kis ali mleko (lahko tudi med) in zlijete v polno kad. Pomembno je, da voda ni prevročna, saj bo potem manjkal občutek osvežitve. Toplota vode mora biti zmerna, najprimernejša temperatura za kopeli z eteričnimi olji pa je 18 – 21° C.

Za večerno kopel je najbolje izbrati olje sivke, cedre ali pomaranče. Pa tudi jasmin kot olje ljubezni zagotavlja dober vpliv. Sivka je izrazito sproščujoča, zato je še kako dobra izbira za kopel pred odhodom k počitku. Sivka deluje spodbudno na duha in organizem. Uporablja se že dolgo. Znano je, da so stari Rimljani v kopeli vlivali prav sivkino olje. Če razmišljate o čutni kopeli, oz. o tisti za v dvoje, potem vsekakor napravite kopel iz rožnega olja ali ylang ylanga. Če želite nekoliko bolj intenzivno kopel, ji dodajte olje evkaliptusa ali rožmarina.

Seveda pri sproščanju v kadi ne pozabite izključiti telefona, prisluhniti primerni glasbi in se enostavno prepustiti kapljicam vode ... Kopeli so idealen način za umirjanje napetosti in tudi za regeneracijo organizma. Nikoli ne pozabite na dejstvo, da je telesu potreben počitek ter da je za to zmeraj treba najti malo časa. Podarite telesu potreben mir in naredite življenje za trenutek lepše, sproščeno ...

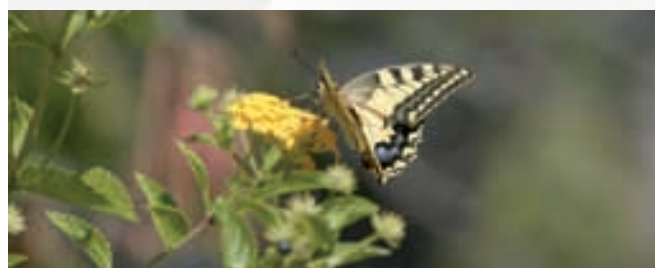
Če se odločite za kopel v dvoje, ne pozabite na tiste majhne romantične detajle, kot so listi vrtnic in dišeče sveče. Glasba je prav tako pomemben element.

Problemi s spanjem se lahko rešijo s cvetno kopeljo kamilice, ki deluje zelo sproščujoče in umirjajoče. Agrumi, kot so limone, pomaranče ali mandarine, imajo osvežujočo sadno noto in se ne priporočajo za večerna namakanja, ker dovajajo energijo. Dobro pa je vedeti, da eterično olje pomaranče obnavlja celice kože.

Pozabite na obveznosti in se prepustite ugodju v lastnem domu. Verjamemo, da ni težko najti vsaj malo časa zase... ♡



Vzemite si vsaj 10 minut zase



Obremenjenost z obveznostmi privede do slabega stanja organizma. Ne pozabite nase!

