

## Kąpiel z zapachem – prosty sposób na relaks

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 01, czerwiec 2011 00:00

Odsłony: 2672

---

Stresy, fatalne humory, nerwicowe złości dopadają niemal wszystkich. Nie warto się im poddawać, bo niezałagodzone doprowadzą nasze nerwy do jeszcze gorszego stanu.

Zamiast oglądać kolejny serial, wyjdź na spacer, poćwicz, zrelaksuj się. Zamiast tkwić bezmyślnie przed telewizorem, trzeba zająć się sobą w taki sposób, by odreagować złe chwile. Sposoby na to są bardzo proste. Jednym z nich jest kąpiel z zapachem.

Ciepłe kąpiele (temp. wody 34- 37 st. C) działają kojąco, uspokajająco. Gorące (38-42 st. C) usuwają napięcia, uspokajają, rozluźniają mięśnie, rozgrzewają, łagodzą niektóre bóle (gośćcowe, nerwobóle), działają usypiająco. Dlatego wskazane są tuż przed snem.

Do wody warto dodać płynu lub olejku o odpowiednim aromacie, ponieważ zapachy działają na najbardziej wrażliwy ze zmysłów. Dwa nerwy węchowe prowadzą do tej części mózgu, która kontroluje emocje, poziom stresu i pamięć. Dzięki temu organizm bardzo szybko na nie reaguje. Zapachy mogą działać relaksująco (np. pomarańcza), pobudzająco (jaśmin, cytryna, eukaliptus), odprężająco (wanilia). Zwiększymy ich oddziaływanie zapalając w łazience odpowiednio dobraną zapachową świecę.

Źródło: [interia.pl](http://interia.pl)