



Comece bem o ano pelo banheiro: um bom banho aromatizado desperta bem-estar

ENERGIA BOA

BANHOS AROMATIZADOS PARA COMEÇAR BEM O NOVO ANO

De Redação

Muitos acreditam que para receber bem o novo ano é preciso preparar o corpo e a alma. Um banho perfumado, com aromas cheios de estímulos positivos, por exemplo, é uma boa dica para energização.

A aromaterapia é uma técnica natural milenar que se baseia no uso de extratos de plantas e óleos aromáticos para promover o bem estar, reduzir o estresse, relaxar e produzir determinados estados de disposição e atenção. Shower spas e banheiras tecnológicas, por exemplo, possibilitam integrar propriedades aromáticas com os benefícios da hidrotterapia e do vapor. E isto sem sair de casa.

Bastam poucas gotinhas de

óleo essencial para sentir um invulso de bem estar e tranquilidade.

As opções de banheiras de Shower Spas variam de modelos revestidos em madeira finlandesa com saunas seca e úmida, como a H-202, a versões compactas para apartamentos de sóteiro, como a H-340, e lançamentos como a H-383, único modelo de banho vertical com LCD a chegar ao mercado brasileiro.

No caso da linha Whirlpool Bath com cromoterapia, é possível harmonizar os sete espectros de luz que acompanham o aparelho (verde, azul, amarelo, rosa, branco, lilás e laranja) com famílias de aromas que ativem o sistema imunológico, acalmem, renovem e desenvolvam a criatividade, a comunicação e as atividades mentais.



Banheira é o máximo quando se trata de relaxamento total

para seu banho, basta escolher a essência que melhor descreve as aspirações para o novo ano

■ **Lavanda** - calmante, relaxante, analgésico, hiperséptico, cicatrizante, antiespasmódico. Combate estresse, tensões nervosas, insônia, ansiedade e formação de queloides.

■ **Alecrim** - tônico, estimulante, lipofítico (dissolve o acúmulo de gordura nos tecidos), anti-séptico e cicatrizante. Atua sobre o sistema circulatório e vascular, estimula a oxigenação de todo o organismo, fortalece a musculatura e a pele. Bom para quem sofre de pressão baixa, tonturas ou fraqueza, nos períodos pré e pós-operatório ou antes de uma drenagem linfática.

■ **Flor de laranjeira** - equilibrante e harmonizador. Bom para estimular o metabolismo celular e as funções digestivas, renal e da bexiga.

Muito indicado para o uso infantil, principalmente nas questões referentes à alimentação, medo, irritação e nervosismo.

■ **Capim limão** - estimulante, regulador do sistema nervoso, descongestionante linfático e estimulante circulatório, tônico estomacal e digestivo. Bom para motivação, clareza mental, memória,

velocidade de raciocínio, concentração e criatividade, combate tensões mentais, dores de cabeça e enxaquecas.

■ **Tangerina** - tem propriedades lipofíticas, desintoxicantes e regeneradoras. Estimula o funcionamento do fígado, purificando o sangue, além de regenerar o metabolismo celular. Provoca uma sensação de descontração e motivação. Equilibrante, combate a depressão e acalma e relaxa. Bom para combater os sintomas de menopausa.

■ **Ylang-ylang** - Afrodísico e estimulante sexual, sua aplicação é direcionada às emoções. Bom para controlar e anular a masculinidade, acalma os sintomas de TPM.

■ **Eucalipto** - tem propriedades mucolíticas, descongestionantes e expectorantes, além de ser tônico e estimulante. É um poderoso desinfetante de ambientes, purificante do ar contra fungos e bactérias.

Fonte: <http://www.kosmosspa.com.br>