

Komfort życia, vitalność kob każdego dnia



balamy mit: kąpiel w gorącej wodzie wcale nie jest taka zła. Zwłaszcza że jesienią trudno zmusić się do zdrowej „zimnej”. Ciepła woda otwiera pory skóry przyspieszając usuwanie toksyn. Pomaga też odprężyć się po ciężkim dniu. Rozluźnia mięśnie i stawy, uspokaja, sprzyja zasypianiu. Ważne, żeby tylko nie przesadzić z temperaturą (maks. 40 st. C) i czasem spędzonym w wannie (do 15 minut). A zamiast pachnącej piany o wiele lepiej dodać do wody pielęgnujący olejek lub sól. Gorąca kąpiel trochę osłabia organizm i rozleniwia, dlatego lepiej brać ją wieczorem. Niestety, powinnaś zupełnie jej unikać, jeśli masz popękane naczynka, zylaki, nadciśnienie czy bardzo przesuszoną skórę. W tych przypadkach, a także rano (gdy np. lubisz poleżeć w wannie przed wyjściem do pracy), zdecydowanie wybieraj kąpiel letnią (o temperaturze pomiędzy 26 a 35 st. C). Taka jest bardziej łagodna i bezpieczna dla skóry. Możesz w niej spędzić nawet pół godziny. Po wyjściu z wody nigdy nie szoruj skóry ręcznikiem, tylko delikatnie ją osusz, a potem od razu wmasuj balsam (im szybciej, tym lepiej się wchłonie), zwłaszcza w pięty, kolana i łokcie. A efekt aksamitnej skóry da masaż ciała oliwką.

Na cellulit i katar

Kąpiel z odpowiednim dodatkiem może pomóc na różne dolegliwości. Żeby lepiej zadziałała, warto wcześniej wziąć prysznic, aby oczyścić ciało (sól czy olejki do kąpieli nie mają właściwości myjących). Dobrze też zrobić peeling lub po skandynawsku wyszorować ciało na sucho specjalną szczotką, np. Stenders (pobudzi krążenie i złuszczy martwy naskórek tak jak peeling).

Sól będzie dobra zwłaszcza do tłustej lub normalnej skóry (ma tendencję do jej wysuszania). W połączeniu z ciepłą wodą dodatkowo zwiększa pocenie, a więc wydalanie toksyn. Dlatego warto brać taką kąpiel z solą, zwłaszcza kiedy jesteś „na detoksie” (chcesz oczyścić organizm) lub diecie. Sole często zawierają też dodatkowo olejki eteryczne, które mają działać relaksująco, ale nie tylko (o nich dalej). Olejki do kąpieli są z kolei lepsze do skóry suchej i wrażliwej, bo delikatnie ją natłuszczają. Zawierają dodatkowo olejki eteryczne o różnym działaniu, np. różany odmładza skórę i łagodzi bóle głowy, neroli i lawenda pomagają na bezsenność, zmniejszają też zmęczenie i stres, cytrynowy, grejpfrutowy i z drzewa herbacianego rozgrzewają i zwalczają przeziębienie, a pomarańczowy jest zalecany na poprawę nastroju i zapobiega skurczom mięśni.

Można też kupić sam olejek eteryczny w wersji skoncentrowanej i dodać 10–15 kropli do kąpieli (nigdy bezpośrednio na skórę).

Z apteki i hamamu

W sklepach zielarskich i aptekach dostaniesz specjalne zioła do kąpieli. Do wody wlewa się ich napar lub wiesza suche w woreczku pod kranem. Np. rumianek, lipa, glóg i lawenda mają działanie uspokajające, nagietek (zwłaszcza jeśli dodasz do wody także trochę miodu) dobrze odżywia i nawilża przesuszoną skórę, mięta oczyszcza zatoki, a lipa jest doskonała na przeziębienie i koi nerwy.

Fanki Orientu mogą wypróbować w kąpielach tradycyjnie stosowane w hammamach (czyli łaźniach) czarne mydło. Np. francuskiej marki spa Cinq Mondes (do kupienia w perfumeriach Beauty Boutique, adresy na www.beauty-boutique.pl) zawiera 100 proc. oliwy z oliwek oraz olejki cytrynowy, eukaliptusowy i cedrowy. Świetnie oczyszcza skórę, pięknie pachnie i rozgrzewa. A najlepiej wybierz się do spa (np. Farmona w Krakowie, www.farmonahotel.com) na seans z peelngiem i okładem na ciało w prawdziwym orientalnym hammamie. ■



Firma Olimp przygotowała dla Ciebie coś wyjątkowego – 1 PREPARAT ułatwiający podstawowe zapotrzebowania organizmu na niezbędne i ważne mikroelementy.

Czym Vita-min plus dla kobiet® wyróżnia się na podobnych suplementów witaminowo-mineralnych?

Oprócz specjalnie dobranej kombinacji witamin i wszystkich składników, preparatu występują w postaci opatentowanych chelatów Albion®, które charakteryzują się bardzo wysoką przyswajalnością przez organizm. Ponadto działania witamin i są bardziej odporne na obecność konserwantów i innych niekorzystnych związków obecnych w żywności. Zastosowanie w preparacie chelatowania minerałów Albion® są **kilkakrotnie lepiej wchłaniane** niż tradycyjnych minerałów. Ponadto preparat został wzbogacony o aktywne składniki pokarmowe z **soi i dżiengla chińskiego** (Dziegiełko chińskiego), które są ważnymi dla prawidłowej czynności układu hormonalnego i nerwowego oraz związków krzemowych skrzypu, ważnych dla wyglądu skóry i włosów.

Vita-min plus dla kobiet® to przewaga nad innymi suplementami – zdecydowanie lepszej przyswajalności i dodatkom wielu aktywnych składników odpowiedzialnych za funkcjonowanie organizmu. Dzięki temu możesz cieszyć się komfortem i urodą każdej kobiety.

poczuj różnicę

Preparat dostępny bez recepty w najlepszej cenie.

SUPER KONKURS "Z Olimpem po zdrowie i urodę" – ZBIERASZ KODY WYGRYWASZ NAGRODY
www.olimp-labs.com/konkurs

*29 gr za połączenie

Infolinia: 0801194242*

www.olimp-labs.com