

СОЛЬ ЭПСОМ ИЛИ АНГЛИЙСКАЯ МАГНИЕВАЯ СОЛЬ

Принимать через день вместо вечернего душа.

ПОЛЬЗА ВАНН С МАГНИЕВОЙ СОЛЬЮ:

- + улучшают кровообращение и обменные процессы
- + расслабляют мышцы и снимают напряжение
- + активизируют защитные силы организма
- + повышает стрессоустойчивость и нормализуют сон
- + расширяют поры и способствуют выведению токсинов



ПРАВИЛА ПРОЦЕДУРЫ:

- принимать ванну лучше вечером, за 1,5 часа до сна
- перед процедурой выпейте стакан теплой воды
- температура воды ванны 36-38 градусов
- на ванну нужно 150 граммов английской соли, при хорошей переносимости увеличьте количество соли на ванну до 500 граммов, размешайте до полного растворения
- можно включить негромкую музыку для релакса
- принимайте ванну 25-30 минут
- в ванне сидите так, чтобы область сердца была над водой
- после ванны не пользуйтесь мылом или гелем для душа, просто ополоснитесь теплой водой
- после ванны ложитесь в постель и укутайтесь, оставляя свободной только голову
- лежите так в течение 40-60 минут, очень хорошо, если за это время получится уснуть.

После окончания процедуры примите теплый душ и укутайтесь.

СОЛЬ ЭПСОМ ИЛИ АНГЛИЙСКАЯ МАГНИЕВАЯ СОЛЬ

Принимать через день вместо вечернего душа.

ЕСЛИ НЕТ ВАННЫ

Обертывания с английской солью:

- В 200 мл теплой воды растворите 4 ст. л английской соли.
- Смочите в растворе марлю или полотенце и оберните ее вокруг талии и бедер.
- Сверху замотайте пищевой пленкой и походите так 20 минут.
- Смойте состав теплой водой в душе и укутайтесь.

Если нет английской соли, то в аптеке можно купить магния сульфат в пакетиках и морскую соль без добавок.

- На ванну нужно 0,5 кг морской соли + 100 г магния сульфата.
- Для скраба и обертываний смешайте магния сульфат и морскую соль в соотношении 1:5



СКРАБ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ!



В течение 4-5 минут принимайте теплый душ, а затем возьмите горсть английской соли и тщательно втирайте ее в разогретую кожу, уделяя особое внимание проблемным зонам.

Лимфодренаж в душе делается круговыми движениями от периферии к центру, начиная от солнечного сплетения к плечам, затем - круговыми движениями по часовой стрелке - живот, руки от кистей к плечам и ноги от стоп к ягодицам, ягодицы - также круговыми движениями и спина от поясницы вверх.

СОЛЬ ЭПСОМ ИЛИ АНГЛИЙСКАЯ МАГНИЕВАЯ СОЛЬ

Принимать через день вместо вечернего душа.



СКРАБ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ!

