

Dopřejte si doma luxus wellnessu

Zkuste načerpat nové síly. Jak? Připravte si doma vlastní wellness.

Nepotřebujete k tomu moc, stačí relaxační hudba, vana a několik voňavých, a pro tělo i duši prospěšných kosmetických výrobků. Pojďte se uvolnit.

Doporučujeme začít sprchou a pokožku důkladně umýt. Díky tomu bude jednak lépe účinkovat sůl v lázni a zároveň je to signál pro tělo, že může začít relaxovat.

Než se vám naplní vana vodou - jen o maličko teplejší, než si dáváte běžně - zapalte si aromalampu a nakaňte do ní několik kapek přírodního esenciálního oleje.

Na uvolnění se hodí levandule, na podporu imunity, stimulaci trávení a krevního oběhu je vhodná skořice. Skvělý je i citrónový esenciální olej, který dokáže pomoci při začínajícím nachlazení nebo problémech s dýcháním.

Pak si do vany přidejte koupelovou sůl. Vhodná je ta s obsahem myrhy, kadidla či kurkumu. Taková lázeň zklidní nervový systém a pokožku zbaví toxinů.

Vlhký vzduch v koupelně vám otevře póry. Proto svou pleť očistě-

te a aplikujte na ní masku. Vyberte si podle typu své pleti a podle toho, co právě potřebuje - očistu, výživu, hydrataci...

A pak už můžete pustit příjemnou relaxační hudbu a zbývá jen ponořit se do koupele. Zavřete oči a odpočívajte... -tz-



Ilustrační foto: Pixabay

Zásady pro klid

- Vyhraďte si na domácí wellness dostatek času.
- Na domácí wellness potřebujete kvalitní esenciální olej, sůl do koupele, pleťovou masku, celotělový peeling a hydratační nebo masážní krém.
- Stejně jako si pleťovou masku nanášíte na očistěnou tvář, i do solné koupele je dobré vstupovat osprchovaná.
- Voda ve vaně by neměla být příliš teplá, protože hrozí zásadní snížení tlaku. Navíc v horké vodě dlouho nevydržíte.
- Používejte kosmetiku na přírodní bázi, ta pokožce a smyslům skutečně něco dá a nic jim nevezme.
- Koupel by neměla přesáhnout 20 - 25 minut.
- Zakončete ji studenou, nebo alespoň vlažnou sprchou.
- Vysušte se tak, že se do osušky zabalíte a látku pouze jemně přitlačíte na tělo. Není žádoucí kůži zbytečně třít.
- Poslední fází domácího wellness je relaxace na lůžku zabalená do teplé deky.
- Ještě předtím však vypijte sklenici čisté vody.

Desatero ekologických rad pro naše odpovědné bytí

1) Nekupujte zbytečnosti, zaměřte se na kvalitní produkty, které déle vydrží. Nakupujte z druhé ruky.

2) Věci, které využijete jen jednorázově, si raději vypůjčete, než abyste je kupovali.

3) Minimalizujte produkci odpadu. Vždy se zamyslete nad tím, zda by vám již nepotřebné a nechtěné věci nevyužil někdo jiný, a poskytněte je do oběhu.

4) Kupujte bezobalové výrobky nebo výrobky s menším objemem obalů.

5) Neplýtvajte energiemi a vodou. Dejte přednost úsporným spotřebičům.

čům.

6) Omezte cesty autem. Využívejte hromadnou dopravu, jezděte na kole, chodte pěšky.

7) Recyklujte a upcyklujte.

8) Zajímejte se o výrobky s lepší opravitelností a vyrobené z druhotných surovin. Zvýšení poptávky po těchto produktech pomůže k rozšíření nabídky i snížení ceny.

9) Nakupujte lokální produkty, aby se snížila poptávka po dovozu.

10) Zajímejte se o ekologická témata a vzdělávejte v nich sebe i své děti. -tz-


cistirna-jas.cz

**Až přijde čas,
navštivte zas
čistírnu JAS.**



**Jana Masaryka 22,
586 01 Jihlava**

info@cistirna-jas.cz

733 743 847

po-pá / 8.00-18.00

**Čistíme: bundy, kabáty,
košile, kalhoty, montérky,
kravaty, saka, sukně, deky, ...**

Altoma HB

Vratová technika pro Vysočinu

HÖRMANN

Dveřní a vratová technika



Altoma HB s.r.o., Na Ostrově 28, 580 01 Havlíčkův Brod
tel.: 569 422 522, fax: 569 422 523

www.altomahb.cz