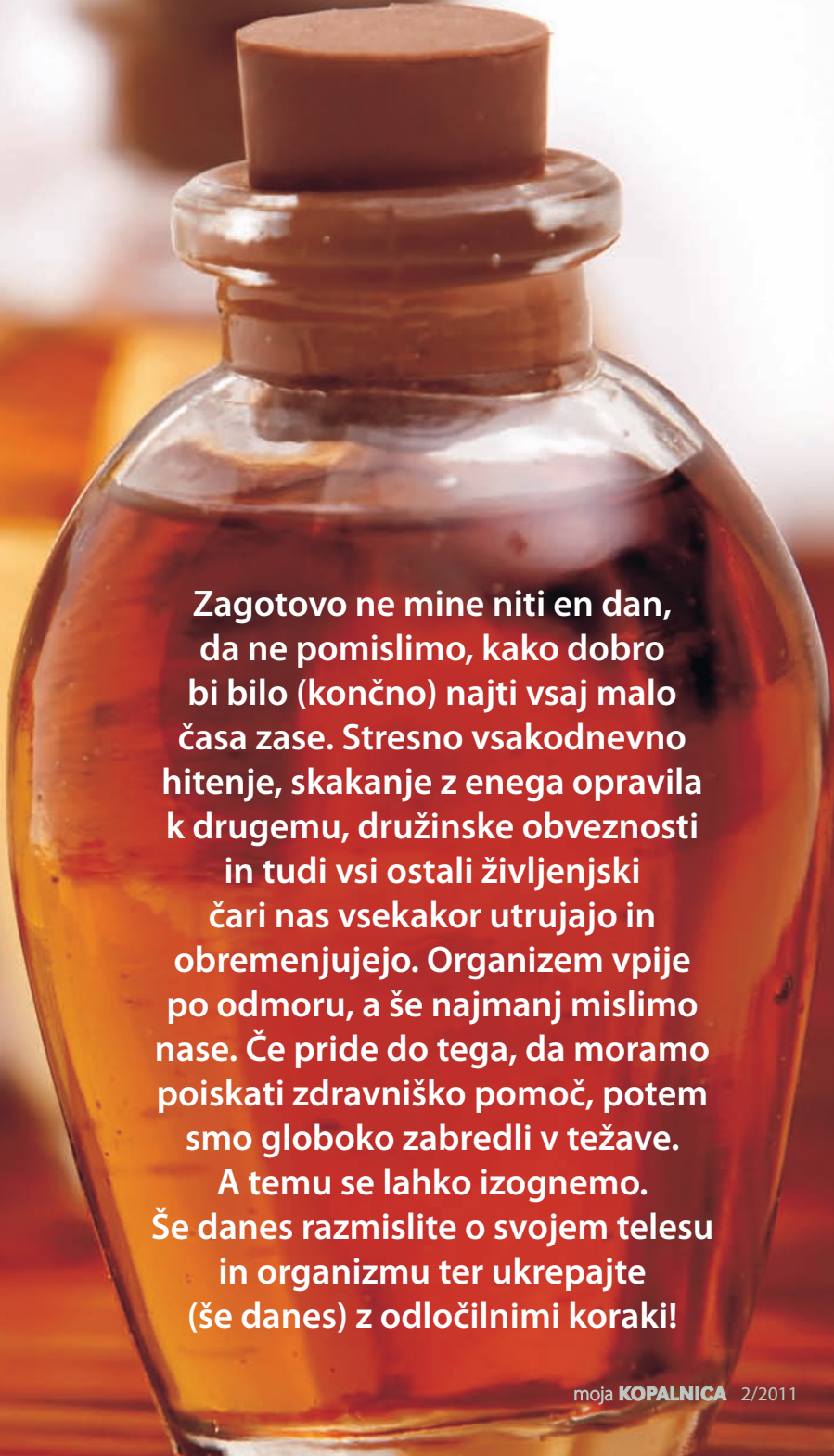


ZA BEG PRED STRESOM

- KOPEL ZA SPOMIN



Zagotovo ne mine niti en dan, da ne pomislimo, kako dobro bi bilo (končno) najti vsaj malo časa zase. Stresno vsakodnevno hitenje, skakanje z enega opravila k drugemu, družinske obveznosti in tudi vsi ostali življenjski čari nas vsekakor utrujajo in obremenjujejo. Organizem vpije po odmoru, a še najmanj mislimo nase. Če pride do tega, da moramo poiskati zdravniško pomoč, potem smo globoko zabredli v težave.

A temu se lahko izognemo. Še danes razmislite o svojem telesu in organizmu ter ukrepajte (še danes) z odločilnimi koraki!

Stres je postal sodobna bolezen, ki je prvotno posledica načina in tempa življenja. Najbolj pogosto je vzrok zanj neprimeren način življenja, kar pripelje do (popolne) iztrošenosti organizma, kar končno lahko povzroči nekatere hude bolezni. Stres je posledica naše reakcije na nekaj, kar se nam je ali se nam dogaja. Če smo zelo čustveni, je razumljivo, da bo stres v nekaterih situacijah močnejše izražen.

Če govorimo o vsakodnevnem stresu, imamo v mislih stres, ki se npr. doživlja v službi, človeški organizem pa najpogosteje reagira z napetostjo, ki lahko preraste v utrujenost, jezo ali celo agresijo.

Čustveni stres je v zadnjem času v porastu. Vse bolj pogosto se dogaja, da na nekatere dogodke reagiramo na popolnoma neprimeren način, ker smo izzzvani z nizom drugih dogodkov, ki so predhodno vplivali na naše občutke in pogosto stanje organizma. Kako prenašati te probleme in kako se spoprijeti s stresom, je vprašanje, na katerega je težko dati preprost odgovor.

Probleme moramo znati preučiti umirjeno in o vsem dobro razmisliti, tako bomo lahko stres kolikor toliko nadzorovali, če zmanjšamo naše obveznosti. To seveda ne sme vplivati na učinkovitost v službi ali se izražati kot izmikanje nekaterim obveznostim. Začeti je treba pri dobri organizaciji poslovnih, pa tudi družinskih obveznostih.

Družinske obveznosti načrtujte v skladu s časom, ki vam je na voljo. Vsekakor se izogibajte »misiji nemogoče«, v kateri načrtujete deset obveznosti v kratkem času, kar boste na koncu zagotovo obžalovali. Načrtujte smiselno in v realnih časovnih okvirjih. Družina bi morala biti vir opore in razumevanja, nikakor izvor stresa. Sproščanje ob najdražjih je ena od možnosti. Igre z najmlajšimi, odhod na sprehod ali v park bo razbistril vaš um in vsaj za kratek čas zagotovil potreben mir.

Telesna aktivnost, kot je redna vadba ali hoja, je ravno tako dobra izbira v borbi proti stresu. Šport nas spodbuja k razmišljanju o sebi in zdravju, in gotovo ni treba poudarjati, kako potrebna je telesna aktivnost.

V vsakem primeru se moramo čim več gibati in telovaditi.

Privoščite si sproščanje in sprostitev. V borbi proti stresu so tople kopeli popolno zdravilo.







KOPELI ZA SPOMIN

Kamilica in sivka

Vzemite si malo časa zase in za svoje zdravje. Potrebno je samo nekaj minut, da se boste počutili bolje. Za začetek bo deset minut povsem dovolj.

Napolnite kad s toplo vodo, zatemnite luči v kopalnici ali jih celo popolnoma ugasnite in prižgite sveče. V vodo vlijte par kapljic eteričnega olja kamilice ali sivke, ki deluje zelo pomirjujoče in sproščujoče ter blaži simptome stresa. Na veke si lahko namestite blazinice, prepojene s sivkinim čajem. Na koncu se morate sprostiti in uživati v dišeči kopeli.

Morska sol

Topla kopel iz morske soli ima zdravilno delovanje in pozitivno vpliva na zdravje. Ta kopel je preprosta in zato mamljiva

va za večerno sproščanje. Kopel iz morske soli blagodejno deluje na sproščanje, probleme s sklepi, spodbuja delovanje organov, ki vplivajo na izločanje škodljivih snovi iz organizma. Tisto, kar je morda najbolj pomembno, je to, da kopeli iz soli pomagajo pri blažitvi posledic stresa. Za popolno doživetje in sprostitev je potrebno namakanje v vodi vsaj 15–20 min. Kristali morske soli, raztopljeni v vodi, so idealna izbira za sproščanje po napornem delovnem dnevu. Prednost teh kopeli je tudi v tem, da so dostopne v vseh boljših kozmetičnih trgovinah.

Ylang ylang

Poleg ugodnega vonja ima eterično olje ylang ylanga niz drugih učinkov. Najbolj pogosto se to olje povezuje z močjo afrodiziaka in tudi z učinki sproščanja. Deluje tudi antidepresivno. Zelo pogosto se uporablja tudi za nego las, tako da se nekaj kapljic olja nanese na lasišče in nežno vmasira.



Melisa


Eterično olje melise deluje zelo sproščujoče in osvežujoče. Melisa ima zelo prijeten vonj, ki deluje na psiho ter sprošča napetost, ki jo povzroča stres. Olje melise se lahko kombinira z oljem sivke ali kamilice.

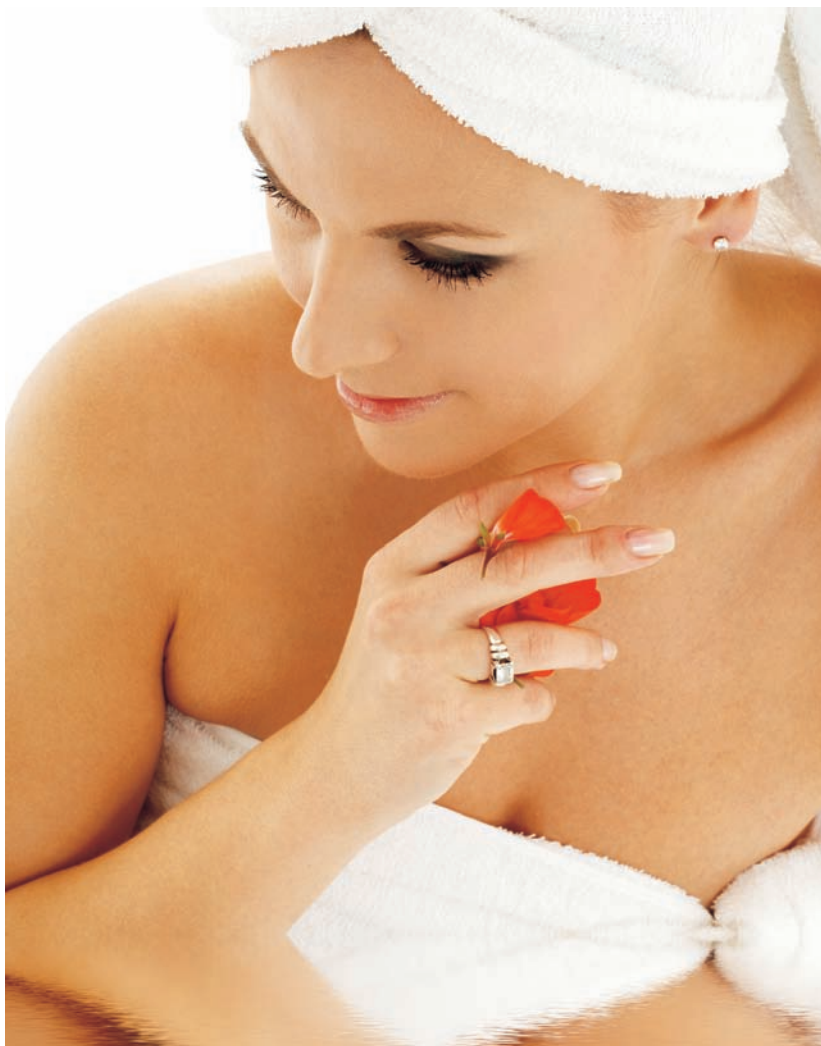
Kopel za dva

Se želite sprostiti in pozabiti na probleme? Napravite kopel za dva! Ob dišečih svečah in eteričnem olju bergamota, sandalovine ali vrtnice uživajte s partnerjem/partnerico v okrepljeni topli kopeli. Ustvarite romantično kopel za dva s pomočjo cvetnih listov: pri- mešajte pet klinčkov s pestjo cvetnih listov, ki ste jih prelili z 2 l vrele vode. Po 15 min odcedite in dodajte v kad, ki ste jo napolnili z vodo temperature 34–36 °C.

Za trenutek pozabite na vse skrbi in se pre- pustite uživanju. Topla voda in prijetni vo- nji bodo pripomogli k boljšemu spanju ter obenem tudi lažjemu in bolj zadovoljnemu jutranjemu prebujanju.

Bodite optimistični in zadovoljni sami s sabo. Vzemite si čas zase, pa čeprav je to samo 10 min namakanja v kopeli. In to bo dovolj, da se sprostite in malo pozabite na delo in vse obveznosti.

Še danes kupite primerno eterično olje in dišečo svečo ter si ustvarite mali hišni well- ness, v katerem boste uživali kot nikoli do sedaj ... 



Za popolno doživetje sproščanja – hišni wellness: Omniasteam turška kopel proizvajalca Effegibi