

СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ «СЛАДКИЕ СНОВИДЕНИЯ»

Наши сны - это наши мысли, эмоции, переживания.

***Часто нам снится то, о чем думаем, о чем боимся, о
чем мечтаем. Сложно выключить мозг от этих мыслей.***

***Он часто разговорчив, а иногда хочется тишины в
голове. Чтобы как-то утихомирить этот разговор
мозга, нужно уметь расслабиться.***



Наши сны – это наши мысли, эмоции, переживания. Часто нам снится то, о чем думаем, о чем боимся, о чем мечтаем. Сложно выключить мозг от этих мыслей. Он часто разговорчив, а иногда хочется тишины в голове. Чтобы как-то утихомирить этот разговор мозга, нужно уметь расслабиться. Для меня расслабление дает времяпровождение на природе, интенсивная зарядка, а также принятие ванны. После принятия ванны тело такое легкое, а мозг светлее.

Мы живем далеко от моря и купаться в нем можем только раз в год, в лучшем случае. Но что нам мешает напиться морской солью в домашних условиях? Приготовить горячую ванну с морской солью, ароматными целебными маслами в наших силах. С любовью и заботой о себе давайте создадим порцию релакса для вашего расслабления.

Предлагаю приготовить соль для ванны, которую лучше принять перед сном, так как в ней будет комплекс масел для улучшения сна.

Морская соль – основной ингредиент нашего продукта. Это соль, которую добывают из морской воды. В ней содержатся такие элементы (магний, калий), благодаря которым убирается спазм и зажатость в мышцах. Особенно хорошо принять посоленную ванну после тренировки. Погружение в морскую воду дает телу полное

расслабление. Замечали?

Наша волшебная соль будет дополнена комплексом эфирных масел для успокоения. В составе этого комплекса масла: аниса, мандарина, мяты, лаванды, гвоздики. Аромат просто потрясающий. Не всегда мне нравятся запахи в совмещенных маслах, а здесь просто наслаждение. Каждое масло в составе нашей композиции имеет уникальные свойства, а в итоге они дают расслабление, внутреннюю гармонизацию и здоровый внешний вид кожи.

Приготовление под силу даже деткам. Кстати, вы можете вместе с ними сделать такой мастер-класс, а потом наслаждаться результатом вместе. Приступим к нашему творению.

Вот и все! Красота в ваших руках и создана вашими прекрасными ручками. Будто конфетки выглядят кристаллы соли, но кушать не нужно. Лучше примите ванну и расскажите о своих ощущениях.

Кто не любит плюхаться или просто наслаждаться в ванной? Особенно детки обожают такую процедуру. Не зря малышей купают в травах за час до сна. Эстетическое удовлетворение вам обеспечено. А что касается лечебных свойств, то вы их ощутите обязательно. После принятия ванны кожа шелковистая, гладкая, упругая. Кстати, данная процедура хорошо нормализует артериальное давление, а также снимает мышечное напряжение во всем теле. Самочувствие улучшается и приходит та долгожданная тишина в душе. Не верите? Тогда проверьте на себе!

Перед принятием ванны примите душ, отшелушите тело скрабом. Так все полезные микроэлементы быстрее впитаются в кожу, а результат не заставит ждать. И обязательно отрегулируйте температуру воды. Она должна быть близка к температуре тела и приятная по ощущениям.

Пусть вам сняться только сладкие сны в ярких картинках. Чтобы, проснувшись вы ощущали вкус нового дня, благодаря за каждый прожитый!

Что потребуется для приготовления:

Понадобится нам:

- морская соль с крупными кристаллами - 1 килограмм;
- сухие веточки лаванды - 3 грамма;

- сиреневый пищевой краситель - 4 капли;
- эфирное масло "Сладкие сны"- 18-20 капель;
- маленькие стеклянные баночки по 150-200 мл;
- пластиковые емкости для совмещения ингредиентов - 2 штуки;
- чайная ложка;
- перчатки резиновые;
- бумага пергаментная, наклейки декоративные, ленты рафия, сухоцветы для декора готового продукта.

Процесс приготовления:

1. В своей рабочей зоне выставляем все нужные предметы и составляющие компоненты.
2. Ручки желательно защитить латексными перчатками.
3. Берем нашу чистую морскую соль и разделим ее на две части. У нас будет сиренево-белая композиция.
4. Распределив соль в пластиковые емкости, добавим в каждую эфирное мало по 10 капель.
5. В одну из порций добавим фиолетовый пигмент. У нас должен получится сиреневый лавандовый оттенок.
6. В сиреневую порцию еще кладем немного сухих цветов лаванды.
7. Каждую порцию хорошо перемешать.
8. Нужно чтобы соль немного просохла. Как вариант подсушить в духовке при минимальном градусе.
9. Приготовленные баночки и ложки берем для выкладывания соли.
10. Выкладываем аккуратно слоями, чередуя белый и сиреневый цвета.
11. Дойдя до края баночки кладем ароматную веточку лаванды. Очень оригинально и красиво выглядит в таком оформлении.
12. Плотнo закрыв крышкой банку, декорируем пергаментной бумагой, лентой или жгутовым шнуром, сухоцветами лаванды. Чтобы ваш продукт был привлекателен и хотелось его попробовать.