

PASSIONE FEMMINILE - UNICA E INCONFEONDIBILE

ENGLISH
TEXT

marie claire

WWW.MARIECLAIRE.IT

ITALIA
LUGLIO 2013

Moda
check-in
50 stili
di bianco

ESCLUSIVO

Diario
aromatico
Malika
in
Marocco

HANNA WAHME

SPECIALE
oroscopo
il plusvalore
delle
vacanze

VIAGGIO
IN ITALIA

Le
isole
RACCONTATE
dagli
insider

l'estate
dorata

Come preparare un bagno rilassante, come spogliarsi di pensieri-turbine

Sali, tè verde, oli essenziali, fragranze fiorite, tutti gli ingredienti per un viaggio dei sensi ristoratore.

 Di [Vanessa Perilli](#) 19/04/2020



Spogliatevi di abiti e pensieri-turbine, rallentate la vostra respirazione e sprofondate in un **bagno rilassante**. I vapori vi faranno sentire in una nuvola zen & cocoon mentre i migliori bath oil o bagnoschiuma nutriranno la vostra pelle e le loro fragranze avvolgeranno/accenderanno i vostri sensi. Per indurre un senso di rilassamento generale e favorire un sonno ristoratore indicatissimo è il bagno rilassante con i fiori di lavanda. Come fare? Immergete una manciata di fiori di lavanda essiccati o freschi in cinque litri di acqua bollente. Coprite il contenitore e lasciate riposare per 10/15 minuti. Filtrate tutto e versate nella vasca da bagno. "Se avete oli essenziali puri aggiungetene non più di quattro gocce. Leggete comunque sempre le indicazioni. Per rilassarsi consiglio la lavanda mentre per trovare equilibrio l'olíbano", spiega la "nostra" guida olfattiva Giorgia Martone, naso e founder di [LabSolue](#), lo scrigno di profumi e storie che vive a Roma in via Monserrato 42 e Milano via Forcella 8, oggi purtroppo chiusi, ma visitabile online su Instagram o [Labsolue.it](#). Secondo [la dermatologa Mariuccia Bucci](#) per preparare un perfetto bagno cocoon si può optare per i bagnoschiuma tradizionali che regalano la piacevolezza di immergersi in una nuvola di schiuma profumata, per gli oli detergenti che assicurano una pulizia particolarmente delicata, adatta quindi alle pelli secche o sensibili o per gli oli essenziali puri che trasmettono benessere attraverso la profumazione. "Per evitare che la pelle più sensibile possa irritarsi è preferibile provare prima con poche gocce, per testare la reazione cutanea e scongiurare rossori. In alternativa si possono scegliere dei sali. Quelli appositamente realizzati per il bagno, colorano l'acqua e la profumano delicatamente; quelli estratti dal Mar Morto, così come il classico sale marino, non hanno aroma, ma compensano favorendo la microcircolazione. Immergersi in acqua salata aiuta a dissipare le energie dello stress: bisogna versare sul fondo della vasca 1 o 1,5 kg di sale marino. Basterà poi aggiungere qualche goccia di olio essenziale di lavanda, salvia o tea tree per enfatizzare il suo effetto anti stress. Per un effetto drenante, optare per i sali di Epsom, ricchi di magnesio e ottimi in caso di ritenzione. Per un'azione antiossidante immediata ed energizzante versare in acqua qualche bustina di tè verde", [conclude Bucci](#).