

Baie cu magneziu. Cum se face și la ce te ajută

Steluța Indrei / 12 iul 2018 / 14:41



Descriere foto:

Baie cu magneziu este un remediu miraculos. Află cum se face această baie liniștitoare, plină de minerale și la ce

După ce cada s-a umplut cu apă, adaugă următoarele ingrediente (toate sunt disponibile la magazinele de produse natu

- ulei de magneziu sau sare Epsom (o cantitate conform indicației de pe etichetă)
- 2 lingurițe de ulei de in
- 1 linguriță de siliciu lichid
- 2 lingurițe de aloe vera
- 3-4 picături de ulei esențial (aroma preferată)

Pielea este cel mai mare organ și mai activ organ absorbant pe care îl deținem. Drept urmare, magneziul și toate subst
nutritive aflate în apa de baie vor fi absorbite foarte eficient prin pori ajungând în circulația sanguină.

Baie cu magneziu, beneficii

- relaxarea musculară și nervoasă - magneziul este una dintre cele mai calmante substanțe nutritive
- calmarea crampelor musculare și cârceilor
- îmbunătățirea atenției și concentrării
- seara induce un somn odihnitor
- vare este ideală pentru combaterea transpirației