

## **Consejos De Belleza July 13th 2009**

### **Convierta el bano de su casa en un spa de belleza natural**

Muchas personas gastan una fortuna para ir a un spa sin considerar que puede convertir fácilmente su cuarto de baño en un sitio para la relajación y renovación.

Para ello, son importantes los pequeños detalles que involucran la selección de colores tranquilizadores, sonidos, perfumes y otros artículos que ayudarán en el logro de un verdadero spa.

El primer paso consiste en escoger un color adecuado para pintar el cuarto de baño. En este sentido, es importante observar que el aguamarina es un color muy empleado en los spa profesionales. Otro opción a considerar es el azul cielo o celeste, ya que es un color tranquilizador. En cuanto al blanco, representa pureza en casi todas las culturas. Estos serían los colores recomendados para escoger.

El segundo paso consiste en el juego de luces. Puede hacer un cambio colocando receptores solares de forma tal que entre mayor cantidad de luz del Sol o simplemente puede abrir las ventanas o persianas y cortinas para la entrada de la luz natural.

Si su idea es usar su cuarto de baño como spa después de un duro día de trabajo en la tarde o por la noche en los fines de semana, el empleo de pequeñas velas encendidas es fundamental para proporcionar tranquilidad y armonía. Si el cuarto de baño no es privado, se puede colocar cortinas de color celeste o aguamarina.

Con respecto a las cortinas, éstas, al igual que las toallas, deben dar una apariencia lo más natural posible. Por ello, se recomienda que sean confeccionadas de algodón 100% orgánico o de cáñamo. Es necesario evitar

las cortinas de plásticas hechas de PVC, ya que existen estudios que demuestran que este material emite químicos dañinos para la salud.

Otro aspecto a considerar es la compra de uno o varios CD's que contenga sonidos siendo el más recomendado, por tranquilizador, el sonido de una lluvia ligera o de caída de agua en un manantial o cascada.

Con relación al olor, se debe evitar el empleo de fragancias comerciales o ambientales químicas. Se prefiere la utilización de productos naturales. Por ejemplo, se puede poner a hervir por 15 minutos dos o tres limones cortados en rodajas en 3 tazas de agua.

Luego, se puede poner este líquido en un atomizador y esparcir esta preparación justo antes de utilizar su cuarto de baño como spa. La fragancia de limón refresca y da una sensación de limpieza en el ambiente. Igualmente se puede usar otros productos naturales como la infusión de canela o vainilla entre otros.

Los spa profesionales están provistos de pequeños detalles naturales que los conectan con el elemento tierra. A continuación, les brindamos algunas sugerencias para darle un toque natural a su cuarto de baño:

- Es importante la colocación de plantas, ya que ofrecen un sentido de frescura, verdor y a naturaleza. Las preferidas son aquellas pequeñas acuáticas. Inclusive, las imágenes o cuadros de plantas o de flores ayudan a la asociación con la naturaleza.
- En las repisas del cuarto de baño y cerca de su bañera se pueden poner conchas, guijarros y piedras recolectadas en las playas, ríos y caminos de la montaña. Éstas ayudan a crear una imagen mental de naturaleza y de calor de Sol. Si puede extraer algo de arena en un frasco para sentirlo en los pies, mucho mejor.
- El uso de cristales es un toque muy utilizado en los spas profesionales y muchos señalan que activan las vibraciones positivas especialmente el

cuarzo y el rubí de Bohemia. Por ello, se recomienda colocarlos en el agua de la tina.

- Se puede colocar también imágenes de animales y fauna silvestre para la creación de una imagen mental de naturaleza
- Se recomienda el uso de alfombras de fibra natural siendo un factor importante al momento de su selección la absorción y resistente del mismo. Igualmente, es necesario que sean lavables y resulta aún mejor que tengan un apoyo antideslizante.
- Como elemento decorativo, es la colocación de frascos que contengan diferentes elementos naturales como aceites esenciales y sales de baño.
- Otro truco para que su cuarto de baño se convierta en un spa consiste en el juego de temperatura (frío/calor) que se emplea en el agua de la tina. Para ello, debe recordar que los baños de agua frío activan los sentidos, estimula la circulación y reducen las inflamaciones. Mientras que los baños con agua caliente, son empleados para la relajación en horas de la noche.

Por último, si va a realizar alguna mascarilla casera o un baño de vapor, es conveniente preparar todo antes de entrar al baño. Lo más importante aún es disfrutar su tiempo en el baño con las percepciones físicas, sonoras y olfativas que recibirá en su propio spa.