

19 Ιουλίου 2017

Tip: προσθέστε ΑΥΤΟ το συστατικό στο μπάνιο σας και δεν θα ζεσταθείτε για όλο το βράδυ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού μπορούν να σας δημιουργήσουν δυσφορία, εξάντληση και πονοκέφαλο. Αυτό που χρειάζεστε είναι μια αίσθηση

δροσιάς, ανανέωσης και ηρεμίας για να συνέλθετε, να χαλαρώσετε και να απολαύσετε και πάλι την αίγλη του καλοκαιριού.

Η μια επιλογή που έχετε είναι να κάτσετε ακίνητοι μπροστά από το κλιματιστικό ή τον ανεμιστήρα σας, απολαμβάνοντας για λίγο τον κρύο αέρα που εκπέμπουν και ελπίζοντας να αντέξετε τον τρομερό καύσωνα. Η άλλη επιλογή σας είναι να αφεθείτε στις θαυματουργές ιδιότητες της μέντας για να δροσιστείτε.

Εκμεταλλευτείτε τις ιδιότητες και τις χρήσεις της μέντας φέτος το καλοκαίρι. Αν έχετε παρατηρήσει, όταν ψωνίζετε τσίχλες ή οδοντόκρεμες, θα βρείτε πληθώρα τέτοιων προϊόντων με γεύση ή εκχυλίσματα μέντας. Αυτό, όμως, που δεν είχατε προσέξει μέχρι σήμερα είναι ότι η μέντα δεν μπορεί να προσφέρει μόνο δροσερή αναπνοή, αλλά φρεσκάδα και δροσιά σε όλο το σώμα.

Η μέντα μπορεί να σας προσφέρει μια αίσθηση ψύχους ή δροσιάς.

Αυτό οφείλεται στη σύστασή της και συγκεκριμένα στο συστατικό μινθόλη που περιέχει. Η μινθόλη έχει την ιδιότητα να προκαλεί μια επίδραση ψύξης, όταν έρχεται σε επαφή με το δέρμα. Γι' αυτό, άλλωστε, όταν τρώτε μια τσίχλα μέντας νιώθετε μια ψύξη στο στόμα σας, χωρίς, όμως, να έχει αλλάξει στην πραγματικότητα η θερμοκρασία του στόματός σας.

Δεν είναι τυχαίο ότι η μέντα χρησιμοποιείται σε προϊόντα σχετικά με την δροσερή αναπνοή.

Και επειδή, ο καύσωνας δεν θα αντιμετωπιστεί τρώγοντας μόνο τσίχλες μέντας, σας προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε ένα αφρόλουτρο με μέντα, ή ακόμα καλύτερα αιθέριο έλαιο μέντας, το οποίο μπορείτε να αναμείξετε με το αφρόλουτρο που ήδη έχετε. Σε αυτήν την περίπτωση, προτιμήστε ένα αφρόλουτρο με ήπιο άρωμα, για να προσθέσετε σε αυτό τρεις ή τέσσερις σταγόνες από το αιθέριο έλαιο μέντας.

Τip Πάντα να φροντίζετε το αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείτε να μην έρχονται σε άμεση επαφή με το δέρμα, αλλά να τα έχετε αναμείξει με ένα ακόμη συστατικό, όπως το ροδόνηρο ή το αφρόλουτρο σας, όπως στην προκειμένη περίπτωση.

Βάλτε σταγόνες από το αιθέριο έλαιο μέντας στο αφρόλουτρό σας, κάντε ντους και θα νιώθετε μια αίσθηση δροσιάς όλο το βράδυ.

Κάντε, λοιπόν, ένα χαλαρωτικό μπάνιο με το αιθέριο έλαιο της μέντας και εξασφαλίστε με αυτόν τον τρόπο ηρεμία, χαλάρωση, γαλήνη, αλλά και δροσερό δέρμα όλο το βράδυ. Δείτε επίσης εδώ πώς να μετατρέψετε το μπάνιο σας σε ένα χαλαρωτικό spa!

Extra Tip Για ακόμα καλύτερη αίσθηση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μετά το μπάνιο σας μια ενυδατική κρέμα με βάση το αιθέριο έλαιο της μέντας, που θα διατηρήσει το δέρμα σας απαλό, δροσερό και ενυδατωμένο.

Πηγή: spirossoulis.com