

10 ingredientes que beber, comer y echar a la bañera

Leche, miel o jengibre como ingredientes que ingerir y, también, utilizar en relajantes baños que aportarán beneficios al organismo y la piel

Según los expertos: “Hay una serie de productos que benefician a la piel y favorecen la relajación al bañarse con ellos. Ingredientes que se suelen usar en cocina y pueden repercutir positivamente a todos los niveles, mejorando el estado de salud tanto por dentro como por fuera” – Toñi Leal, Wellness Personal Assistant de Royal Hideaway Sancti Petri

El té y las infusiones se consumen desde el siglo III a.C, se cree, porque el emperador chino Shen Nung ordenó hervir toda el agua para de este modo prevenir infecciones. A esa agua le cayeron varias hojas de un árbol de té silvestre y la combinación le pareció deliciosa. Lo mismo ocurre con los baños: ya en la antigüedad, la archiconocida Cleopatra se bañaba en leche de burra y, con el paso de los años, los amantes han ido incorporando pétalos a sus rituales románticos. Dos tradiciones milenarias que favorecen al cuerpo, pero, ¿se conoce todo sobre las propiedades que tienen ciertas infusiones o baños con determinados ingredientes? Toñi Leal, experta en belleza y Wellness Personal Assistant del hotel Royal Hideaway Sancti Petri, hace un recorrido por los 10 ingredientes que deben formar parte del ritual diario para relajar a nivel físico y mental y optimizar el estado del organismo y la piel.

1-JENGIBRE DESINTOXICANTE

El jengibre es un must que se debe incluir en la despensa. En infusiones, mejorará el estado de la garganta, posee efecto detoxificante y fortalecerá las defensas. En el baño, sirve para calentar el cuerpo. De hecho, La mayoría de la gente suda bastante al añadir el jengibre, y envolviéndose en una sábana inmediatamente al salir de la bañera, se puede continuar desintoxicándose a través de la transpiración durante otro par de horas. Dependiendo de la capacidad de la bañera y de la sensibilidad, se puede añadir desde 1 cucharada a 1/3 de taza.

2-LECHE: ÁNIMO E HIDRATACIÓN

Ingerida, la leche posee numerosos beneficios que todos conocemos, pero en una infusión con té, además, puede favorecer el estado de ánimo. La causa: es rica en triptófano, la materia prima para que generemos más serotonina. Además, posee proteínas y resulta estimulante, potenciando de este modo la capacidad energizante del té negro o el blanco, por ejemplo. Para la piel, la leche proporciona humedad a la epidermis y puede ser un buen calmante para las quemaduras de sol, además de un remedio natural para revitalizar la piel seca. De dos a cuatro tazas de leche entera serán suficientes, recordando que cuanto mayor contenido graso será mejor para la piel, proporcionando efectos nutrientes de larga duración.

3-ACEITE DE OLIVA U HOJAS DE OLIVO

Una infusión con hojas de olivo será muy beneficiosa como anti-edad, ya que es rica en polifenoles. Además, es antioxidante y favorece la presión arterial. En cambio, el aceite de oliva en el agua del baño es muy nutritivo para la piel y será perfecto para épocas de cambio estacional, cuando sus niveles nutricionales pierden equilibrio.

4- MIEL

El componente perfecto para combinar con un té o leche caliente por su aporte de minerales y su capacidad antiséptica y cicatrizante. Con aceite, por otro lado, en el baño ayuda a que éste se mezcle con el agua en lugar de que flote en la parte superior, permitiendo crear una mezcla homogénea que entra en mejor contacto con la piel y resulta muy nutritiva y ayudará a desintoxicar al tiempo que la suaviza y cuida. La miel posee, por último, propiedades cicatrizantes, por lo que es perfecta en ciertas situaciones ante posibles heridas.

5-TÉ ROOIBOS

Esta hierba extremadamente única contiene muchos componentes antiinflamatorios como zinc, alfa-hidroxiácidos, vitaminas y antioxidantes, haciendo que sea muy positiva su ingesta y también bañarse en tan famosa infusión. También es remineralizante y muy efectivo contra el acné. Se debe llenar la bañera hasta la mitad con agua muy caliente y añadiendo en aproximadamente cuatro bolsitas de té. Dejarlo reposar al menos 10 minutos para luego sumergirse. Si, mientras uno se baña, se toma un té rooibos, la experiencia es perfecta.

6-HARINA DE AVENA COLOIDAL (avena Sativa)

Es una avena natural, sin añadidos, que se ha molido en un polvo muy fino. Cuando se utiliza correctamente en un baño, la harina de avena coloidal puede aliviar la piel seca, picazón o inflamaciones. Es un remedio totalmente natural para el eczema, picaduras de insectos, la varicela e irritación por plantas como la hiedra venenosa. La harina de avena coloidal tiene propiedades naturales contra la comezón que reducen los niveles de pH de la piel irritada, reduciendo así la necesidad de rascarse. Se debe coger una taza de copos de avena, triturar hasta que se convierta en un polvo fino y añadirlo al baño. Permanecer en la bañera durante 15 minutos más o menos. ¿Y si se incluye esta harina en una infusión de té? Le aportará textura y, sobre todo, numerosos beneficios, ya que disminuye el colesterol y es un gran suplemento vitamínico.

7-MANZANILLA

La manzanilla posee propiedades sedantes suaves, por lo que se va a convertir en una buena aliada para combatir el estrés y mejorar la digestión. Se puede preparar una manzanilla y combinarla con una sesión de Spa DIY. Se deberá llenar la bañera con agua caliente y añadirle al agua una infusión fría de manzanilla, que se habrá preparado añadiendo 3 o 4 cucharadas de flores de manzanilla a medio litro de agua hirviendo. Al sumergirse en la bañera, se sentirá cómo se desvanece el estrés al tiempo que la piel se perfuma deliciosamente..

8-REVITALIZANTE DE CÍTRICOS, SAL Y CAFÉ

Para eliminar el cansancio y reactivar los músculos, ningún mejor aliado que el café. Este ritual, con tiempo, será la mejor opción para esas mañanas que uno se siente bajo de actividad y poco preparado para afrontar el día. Mientras se toma un café, aumenta la presión sanguínea, se reduce el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular y previene posibles infartos, se puede disfrutar de un baño preparado con la siguiente mezcla: tres tazas de sal y una taza de café, después hará falta una taza de leche en polvo, un limón y una naranja.

Se corta la naranja y el limón en rodajas y se ponen en un bol, añadimos una taza de café y dejamos marinar 5 minutos. Después, se coge otro bol y se añaden las 3 tazas de sal y la leche en polvo y se

mezcla bien. Se unen las dos mezclas y removemos, colocamos la mezcla final dentro del agua de la bañera.

9-BAÑO Y COPA DE VINO

El plan ideal para después de una larga y cansada jornada de trabajo. El vino puede resultar tremendamente positivo en su justa medida, ayudando a perder peso, mejorando la actividad cerebral, aumentando las endorfinas, optimizando la salud dental y reduciendo el colesterol. Pero, ¿y si se incluye vino en el agua del baño? Añadir 4 tazas de vino tinto y una taza de miel a la bañera, que estará preparada previamente a unos 37°. Las propiedades de este baño estimularán la producción de colágeno y elastina de la piel, combatir el envejecimiento gracias a los polifenoles de la uva e impedir la acción de los radicales libres, estimular la circulación sanguínea y linfática, especialmente la de retorno de las piernas.

10-BAÑERA DE PETALOS DE ROSA

Las rosas no solo tiene un aroma exquisito, además reaniman la piel cansada y son ideales para los mejores momentos románticos, algo que viene siendo tradición puesto que su aroma es afrodisiaco. ¡Todo tiene sentido!. Se debe preparar el baño a unos 37° y añadir cuatro gotas de esencia de rosas al agua y pétalos de rosas para cubrir la superficie. Es el ingrediente perfecto para las pieles más sensibles o secas. Es un gran depurativo y supone un aporte de Vitamina C. Además, mejora la capacidad respiratoria y es un gran antioxidante, beneficios que serán perfectos tanto para la piel como para el organismo en una deliciosa infusión.

Datos de contacto:

Gerardo Peña
917812506

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>