

La Bruma Antiestrés de Aromatherapy Associates que salvará tras "esa" reunión de Zoom

Con un aroma concentrado que transporta al instante a un bosque relajante, esta bruma sigue una terapia milenaria japonesa que calma rápidamente ante cualquier pico de estrés

Reunión de Zoom que termina a las 19:00 de la tarde y no de la manera que se esperaba. ¿Reproches? Quizás. ¿Con algún trabajo extra con el que no se contaba "para ayer"? Puede. Son infinitas las casuísticas, miles de situaciones en las que seguramente es mejor respirar hondo y relativizar antes de dar un grito o un manotazo sobre la mesa -de teletrabajo, eso sí-.

Sea como sea, son situaciones con las que todos se habrán sentido identificados en un momento u otro. Es para esos casos en los que hay que evitar desde la tormenta temperamental al ataque de nervios para los que nace Aromatherapy Associates Wellness Mist.

Una bruma que mira al japonés más milenario

Partiendo de una terapia milenaria japonesa es como surge esta bruma. Concretamente, su inspiración está en la doctrina del shinrin-yoku o terapia del bosque, una práctica que hace referencia a los efectos positivos que se sienten por dentro y por fuera cuando uno se deja 'curar' por todo aquello que la naturaleza aporta.

El shinrin-yoku consiste en dejarse rodear por los bosques y pasar tiempo entre los árboles, permitiendo que todos los sentidos se fundan en una atmósfera terapéutica repleta de vegetación. Una terapia natural que es famosa por mejorar el bienestar general, aliviando de las preocupaciones y dejando un sentimiento de calma, frescura y descanso. ¿La clave? "Al respirar aire puro y de vegetación, se activa el sistema límbico y la mente asocia estos aromas a la relajación y el bienestar", explica Catalina Narváez, directora de educación de Aromatherapy Associates.

Los beneficios comprobados de la naturaleza

Aunque el estrés forma parte del día a día y ya se lleva como algo intrínseco, hay opciones a mano para contrarrestarlo y una de ellas es la naturaleza. Los estudios revelan que el 94%* de las personas que practican actividades al aire libre, como caminar o incluso jardinería, afirman que el estar en entornos de vegetación mejora su sensación de bienestar. Queda entonces claro que se debe conectar con ella, siendo Aromatherapy Associates Wellness Mist una grandísima apuesta: se puede llevar siempre encima gracias a su cómodo formato e incluye en su fórmula todo lo esencial para sentir los mismos beneficios que con la terapia del shinrin-yoku.

** The University of Essex carried out research for Mind Charity

Ingredientes del bosque

Aromatherapy Associates Wellness Mist lleva aceites esenciales de 22 plantas diferentes originarias de distintos bosques del mundo. Enebro, ciprés o árbol Ho (oriental) son algunas de las maravillas que forman parte de esta blend. Una combinación que tranquiliza, energiza y transporta a un entorno

rodeado de árboles y vegetación.

Aromatherapy Assocaites Wellness Mist, 25€. Purenichelab.com

Datos de contacto:

Gerardo Peña
936 97 17 30

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

Categorías: [Nacional](#) [Industria Farmacéutica](#) [Moda](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>