**Zimowe spa w domowym zaciszu – sztuka relaksu, którą warto odkryć**

**Gdy dni stają się krótsze, a za oknem panuje zimowa aura, coraz częściej szukamy sposobów na chwilę odprężenia i ukojenia w domowym zaciszu.** **A przecież nic nie relaksuje lepiej niż ciepła kąpiel, która rozgrzewa ciało i otula zmysły. Jednocześnie jest to doskonała okazja, by oderwać się od codziennego pośpiechu i stworzyć własny rytuał pielęgnacyjny, idealny na zimowe wieczory. Jak sprawić, by codzienna kąpiel stała się doświadczeniem godnym spa? Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zamienić tę chwilę w prawdziwy rytuał relaksu i regeneracji.**

W natłoku codziennych spraw i gonitwy za obowiązkami, kąpiel w wannie to niemal terapeutyczna przerwa, która otula ciepłem i koi zmysły w domowym zaciszu. Jednak idealna kąpiel to nie tylko kwestia samej wody – to cały spektakl, który wymaga odpowiedniej oprawy.

**Przepis na kąpiel pełną relaksu**

Wyobraź sobie delikatne światło świec, subtelną muzykę i aromaty unoszące się nad taflą wody – to wszystko wprowadza w stan błogiego wyciszenia. Zainspiruj się ideą hygge i zadbaj o detale takie jak naturalne świece, miękkie ręczniki i ulubione kosmetyki do kąpieli, które wzbogacą ten moment. Pamiętaj też o odpowiedniej temperaturze wody – powinna mieć około 37–39°C, by przyjemnie rozgrzewać ciało, ale jednocześnie nie wysuszać skóry. Kąpiel to również dobra okazja aby puścić wodze fantazji i stworzyć przestrzeń dopasowaną do Twoich potrzeb. Włącz ulubioną playlistę lub odpręż się przy dźwiękach natury – wiele aplikacji streamingowych oferuje bogaty wybór relaksacyjnych brzmień. Może to być też moment na aromatyczną herbatę albo książkę, która czekała na swoją kolej. Ważne, by wszystko czego potrzebujesz, było w zasięgu ręki – komfort to podstawa. Po intensywnym dniu możesz też po prostu pozwolić sobie na chwilę ciszy, delektując się słodyczą nicnierobienia, włoskim dolce far niente – bo czasem warto się zatrzymać by dostrzec piękno w codziennych chwilach.

**Niezastąpiony dodatek – sole do kąpieli**

Sól do kąpieli to nie tylko kosmetyczny dodatek, ale prawdziwe spa w domowym wydaniu. To najprostszy, a zarazem najskuteczniejszy sposób na podniesienie komfortu i uprzyjemnienie chwil relaksu w wannie. Sole wzbogacają wodę o cenne minerały, a ich zapach wprowadza w stan głębokiego odprężenia. Dla urozmaicenia zimowych kąpieli, doskonałym wyborem może być naturalna sól o zapachu miodu i ambry od marki Pharma Care, która dzięki zawartości oleju z otrębów ryżowych nawilży skórę, poprawi jej elastyczność i nada gładkości. Dodatek czerwonej glinki z minerałami, takimi jak krzem czy mangan, odżywia i ujędrnia skórę, minimalizując uczucie zmęczenia. Jeśli preferujesz kwiatowe zapachy, wypróbuj sól pochodzącą z bogatych złóż kłodawskich w połączeniu z fioletową glinką o zapachu magnolii. Podczas chłodnych dni, gdy chcesz ze szczególną troską zadbać o stopy, wypróbuj rozgrzewającą sól do stóp Pharma Care z ekstraktem z kasztanowca. Dzięki zawartości soli Epsom, która dostarcza organizmowi niezbędnych minerałów, takich jak magnez i siarka oraz bisabololu – składnika pozyskiwanego z rumianku, delikatnie poprawia krążenie i koi podrażnioną skórę. Polecana jest zwłaszcza osobom, które mają zimne stopy, zapewniając odprężenie i ukojenie.

**Coś więcej niż pielęgnacja**

Relaks w wannie to nie tylko rytuał pielęgnacyjny dla ciała, ale i chwila ukojenia wpływająca na nasz dobrostan. Łagodzi napięcia po intensywnym dniu, a także poprawia krążenie, co wspiera naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Pobudza również produkcję endorfin, sprzyjając lepszemu samopoczuciu. Dodatkowo pomaga w walce z bezsennością dzięki efektowi wyciszenia.

Kąpiel to chwila tylko dla Ciebie – czas, w którym troski dnia codziennego ustępują miejsca przyjemności i pielęgnacji. Szczególnie zimą warto uczynić z niej swój własny rytuał, który nie tylko rozgrzeje ciało, ale również pozwoli Ci poczuć się wyjątkowo.

To Twoja chwila – pozwól jej być piękną na swój własny sposób.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Pharma Care*** *to nowa marka kosmetyków do pielęgnacji włosów i ciała spod skrzydeł Vis Plantis. Cechuje ją świeże podejście do pielęgnacji urody, które łączy w sobie zaawansowane technologie z naturalnymi składnikami. Prawdziwe piękno kryje się w harmonii z naturą, dlatego kosmetyki od Pharma Care są nie tylko skuteczne w działaniu, ale także przyjazne dla środowiska – butelki oraz słoiki używane w produkcji zostały wykonane w 100% z recyklingu i nadają się do ponownego przetworzenia.*

**Kontakt dla mediów**

Biuro prasowe Vis Plantis

Emilia Potocka

e-mail: e.potocka@synertime.pl

tel: 668 132 416

Zuzanna Karasiewicz

e-mail: z.karasiewicz@synertime.pl

tel: 668 132 412