



27

Edición número 27 / Del 14 al 20 de Febrero de 2022 / Publicación gratuita  
Distribuido en Tiendas MR1866 y alrededores de Madrid-España  
Tiendas: Calle del Desengaño 22, 28004 Madrid - Calle Ponzano 91, 28003 Madrid  
Más información: +34 91 299 0380 - pedidos@tiendasmr1866.com - Depósito legal: M-21088-2021

 @mr.1866\_

 +34 663 55 5407

 www.tiendasmr1866.com



## Mente sana en un cuerpo sano

### NOS RENOVAMOS



Antes:  
[www.manuelriesgo.com](http://www.manuelriesgo.com)

Ahora:  
[www.tiendasmr1866.com](http://www.tiendasmr1866.com)

Si tienes alguna duda, llámanos.



*¡Tus compras están seguras!*

Las preocupaciones y la ansiedad sobre el COVID-19 y su impacto han sido abrumadoras, la pandemia ha cambiado mucho la manera en que vivimos nuestro día a día, lo que genera en ocasiones, incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas y aislamiento social. Por lo tanto, las medidas de cuidado personal son buenas para la salud física y mental, pueden ayudarnos a tomar el control en numerosas ocasiones.

Por lo anterior, desde Tiendas MR 1866 queremos darles a conocer métodos y productos para mantener una vida y un cuerpo sano.

Si piensas en un baño de sales, seguro que la palabra que primero llega a tu mente es relajante. Sin duda, sumergirte durante unos minutos en un baño caliente de por sí tiene ese efecto. Pero si a esa agua caliente le añades unas sales diseñadas para potenciar su efecto relajante, ¿no sería mucho más apetecible?

La mejor sugerencia que les podemos brindar es que se hagan con un paquete de Sulfato de Magnesio, comúnmente conocido como **Sales de Epsom**. Son unas sales de magnesio que ayudan a relajar los músculos y el cerebro; se considera un gran aliado para combatir

la ansiedad, la depresión y el estrés. Además, ayudan a equilibrar la presión arterial, a mejorar la digestión y el sueño. También, ayuda a incrementar la energía e inmunidad corporal, a la vez que disminuye la inflamación. Esta es la propuesta que les traemos,

para que puedan preparar sus propias sales de baño y se sientan renovados. No todos contamos con una bañera en nuestros hogares, pero si fuese el caso, tenemos varias opciones que las descubrirán más adelante a lo largo de nuestro semanario.



# Sales de baño relajantes con **Sal de Epsom** y **Aceites Esenciales**.

Los **aceites esenciales** se han ganado a pulso un lugar privilegiado entre aquellos productos que no pueden faltar en cualquier baño, son una solución ideal para despedirse de un largo día de trabajo o simplemente para desconectarse del mundo. Los aceites esenciales que utilices que sean de máxima calidad y ten en cuenta que los puedas utilizar solos o mezclados según tus gustos y necesidades.



## **LAVANDA**

El imprescindible en nuestro botiquín, es el aceite esencial de lavanda, porque relaja y equilibra el sistema nervioso, además, ayuda con los dolores de cabeza y a calmar la ansiedad. Inhalar este aceite esencial favorece el estado de somnolencia, por lo que es útil para tratar el insomnio, la inquietud y regular los trastornos de la piel como acné, psoriasis, eczemas o arrugas.



## **BERGAMOTA**

El aceite esencial de bergamota da un gran apoyo emocional, se ha determinado que tiene propiedades antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias. Tiene efectos antioxidantes y analgésicos. Este aceite esencial, se emplea como apoyo para reducir los síntomas de estrés y ansiedad.



## **LEMONGRASS**

El aceite esencia de lemongrass ayuda a los músculos y articulaciones, tiene propiedades antimicrobianas, antivira-

les, ansiolíticas, circulatorias, antiinflamatorias y es un maravilloso tónico cutáneo. Además, resulta muy útil para la falta de concentración, para el estrés y la ansiedad.

## YLANG YLANG

El aceite de ylang ylang favorece la relajación, calma la ansiedad y ayuda a descansar por la noche. Su aroma penetrante y dulce mejora el ánimo, ayuda en caso de depresión y a estimular sensaciones positivas.

## ROMERO

El aceite esencial de romero alivia los dolores, calma los músculos, articulaciones y las emociones. Al ser un gran tónico general, ayuda en la movilización de grasas, a la retención de líquidos, a la activación de la circulación



y como eliminador de toxinas. Además, aporta un efecto antirreumático y antiinflamatorio, combatiendo dolores y calambres musculares.

## GERANIO

El aceite esencial de geranio tiene propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Es muy beneficioso para cortar las hemorragias y como desinfectante para las heridas, también, favorece la cicatrización. Además, ayuda a mejorar la circulación y a aliviar dolores musculares y de las articulaciones.



## Como hacer las sales de baño

### Ingredientes

- 2 tazas de **sales de Epsom** (para los niños habría que reducir la cantidad a aproximadamente 1/2 taza).
- 10-20 gotas de **aceite esencial** (lavanda, bergamota, romero, lemongrass, hierbabuena, geranio, eucaliptus...).
- Puedes agregar de forma opcional, pétalos de rosa, flores de lavanda, entre otros.



### Pasos

1. Con el agua bien caliente agregar poco a poco cada ingrediente, comenzando por las sales y luego los aceites esenciales de tu preferencia para lograr que todo se disuelva correctamente.
2. Para que el baño tenga efecto, el agua debe de estar tan caliente como seas capaz de aguantarla con comodidad.
3. Sumérgete durante 20-40 minutos. Cuando salgas no serás la misma persona. Podrías hasta poner música y velas para tener una experiencia todavía más relajante.

Si no tienes tiempo para un baño completo, también puedes hacer una pasta de ducha. Simplemente añade ¼ de taza de aceite de coco orgánico y suficiente sal de Epsom para hacer una pasta. Úsalo como exfoliante durante la ducha.



## Otros usos de Sales Epsom

- ¿Sabía que el baño de pies para calmar dolores y molestias también puede ayudar a tratar las infecciones por hongos en las uñas de los pies?  
Te lo enseñamos a hacer: agrega media taza de sales de Epsom al agua tibia y remoje sus pies todo el tiempo que desee, para aliviar la picazón, la quema y ayudar a sanar los pies.
- Las sales de Epsom se pueden usar para aliviar el dolor de esguinces y hematomas. Simplemente, agregue media taza de sales en un barreño con agua caliente y agrega gasas para colocarlas luego en las zonas afectadas.
- Mascarilla para el cabello: mezcla en partes iguales tu acondicionador de cabello habitual con sal de Epsom y déjelo en el cabello durante veinte minutos. Luego, enjuaga con abundante agua tibia.
- Limpiador facial y exfoliante corporal: para limpiar tu rostro y exfoliar la piel, mezcla media cucharadita de sal de Epsom con tu crema limpiadora. Masajee suavemente la piel y enjuague con agua fría. Al agregar un puñado de sales de Epsom sobre la piel húmeda, puede eliminar fácilmente las células muertas, lo que ayuda a que su piel luzca más saludable y se sienta más suave.
- Quemaduras solares o alivio para la piel con picazón: disuelve 1 cucharada de sal de Epsom en media taza de agua y déjala enfriar. Vierte en una botella de espray pequeña y úsala cuando sea necesario. También, puedes usar esta misma mezcla para mordeduras o picaduras de insectos (reducirá el enrojecimiento y la inflamación).



## Productos recomendados



Aceite de Coco  
Orgánico  
800 ml

€10,90



€6,50

Aceite Esencial  
Menta Piperita  
20 ml



Aceite Esencial  
Lavanda  
20 ml

€9,90



Aceite  
Esencial  
Ylang Ylang  
10 ml

€16,66



€4,36

Magnesio sulfato  
cristales 1Kg

€9,90

Aceite Esencial  
Lemongrass  
20 ml



Aceite Esencial  
Geranio  
10 ml

€9,07