

Preparem un bany terapèutic

TALLER DE SALS DE BANY RELAXANTS

1

La sal marina està formada per un 86% de clorur sòdic i en petites proporcions conté oligoelements i minerals molt bons per al nostre organisme: com el magnesi, el potassi, el iode, el calci i el crom. A més ens ajuda a descarregar l'electricitat que tenim al cos i ens ajuda a desintoxicar l'organisme.

Si barregem la sal marina amb herbes que són medicinals, produïm unes sals de bany enriquides amb els principis actius de les plantes. En aquest cas us proposem fer unes sals de bany relaxants, perquè hi afegim la flor i l'oli essencial d'espígol, una planta mediterrània que ens fa un efecte relaxant al nostre organisme.

Quan afegim aigua calenta sobre la bosseta que hem fet, la sal i el sabó es dissolen, i les herbes deixaran anar les seves propietats a l'aigua. D'aquesta manera obtindrem un bany terapèutic.

Podem fer-nos un bany amb romaní per recuperar-nos de la fatiga i dolors musculars, amb farigola blanca pels refredats i gripes, per augmentar la concentració amb lloret i sajolida....cada planta medicinal ens aportarà diferents beneficis.



Què conté?

- Ramets d'espígol o flor desgranada
- Sal fina
- Oli essencial d'espígol
- Virutes de sabó
- Bossetes de cotó per envasar les sals (2 x nen/a)
- díptic
- Plat biodegradable
- Bosseta de cel·lofana
- Etiquetes
- Culleres biodegradables

Material que cal preparar des de l'escola:

- Cinta adhesiva i/o grapadora

La lavanda una planta molt medicinal



El nom de lavanda li van posar els romans. L'arrel de la paraula *lava*, ve del verb *lavare*, que vol dir rentar. Provablement li van posar aquest nom perquè feien servir la lavanda per aromatitzar el seus banys.

Les propietats de la lavanda es deuen als principis actius que conté en el seu oli essencial.

L'oli essencial de lavanda està format per 38 components. Un dels més destacats és el Linalol Aquesta "supermolècula" és la responsable que la lavanda tingui fama de relaxar-nos. Però, a més, el linalol ajuda a combatre les infeccions (bactèries, virus, fongs i paràsits) i recents estudis científics han demostrat que el linalol té uns efectes antiinflamatoris i antidolor destacables.

Què farem?

- Ens prepararem una bosseta de sals de banys amb efecte relaxant
- Conèixer les propietats beneficioses de la sal marina, dels banys de mar, i las propietats de l'espígol.
- Aprendrem a fer-nos un producte natural per a la nostra higiene personal
- Coneixerem qué és la Fitoteràpia i l'Aromateràpia.
- Aprendrem la importància de tenir un moment de relax en el nostre dia a dia

Com ho farem?

1) Ens dividim en 4-5 grups i repartim el material:

- 1 bol amb la sal i 1 ramet o bosseta d'espígol per grup
- 1 cullera, 2 bossetes de cotó, 1 de cel·lofana, 2 etiquetes per cada nen/a, 1 díptic.



2) Engrunem l'espígol i afegim les escames de sabó

- S'engruna l'espígol a dins del got.
- Afegim l'espígol ben engrunat al bol amb la sal i barregem bé amb la cullera.
- Afegim les escames de sabó

3) Afegim l'oli essencial

- La mestra passarà i tirarà unes 5 -7 gotes d'oli essencial d'espígol per cada bol.
- Tornem a barrejar amb la cullera, no ho toquem amb els dits. Els olis essencials són molt concentrats, i hem d'evitar el contacte amb els ulls.

Envasem i etiquetem

- Amb la cullera anem omplint la bosseta de roba i la bosseta de recanvi de cel·lofana.
- Fem les etiquetes on escriurem "Sals de bany d'espígol", la data d'elaboració i el nom de qui l'ha fet.
- Posem les etiquetes a les bossetes.

Com les farem servir

Si tenim banyera, mentre es va omplint amb aigua tèbia o calentona, com més us agradi, posarem la bosseta de roba dins per perquè les sals de bany es vagin dissolent. Ens submergirem en un ambient agradable i relaxant.

Si ens dutxem, fregarem la bosseta de roba per tot el cos fins que les sals es dissolguin. També n'obtindrem una sensació molt agradable i relaxant.

També podem posar els peus en remull amb les sals, sobretot si estem cansats perquè hem fet esport o hem caminat molt, veureu que descansats queden.

En tots els casos, no obrim mai la bosseta dins l'aigua, podriem embussar el desaigü.

Amb la bosseta de recanvi, podem reomplir la bossa de roba i que algú altre de casa pugui gaudir de les sals de bany.

Què hem après?

Quin efecte té la sal sobre la nostra pell? Per què?

Quins passos hem seguit per fer les sals de bany?

Com podem fer servir les sals de bany que acabem d'elaborar?

Quines propietats té l'espígol? (Pot haver-hi més d'una resposta correcta)

Té efectes

Sedants
Desinfectants
Digestius
Antidepressius
D'altres. Quins _____

Es fa servir en

Infusions
Condiments
Perfumeria
Cosmètica
Olis essencials
Patisserie
D'altres. Quins _____

Els olis essencials

Són molt valorats
No són gaire valorats
Perquè _____

Què més podem fer?

Parlar dels bons hàbits higiènics per prevenir i cuidar la salut.

Què és la fitoteràpia?

Què és la aromateràpia?

Buscar informació del que són les termes romanes, els banys àrabs o els banys turcs, estudiar-ne les diferències i saber quins productes feien servir. També del que són els balnearis, les aigües termals i els moderns spa.

Aprofundir amb el coneixement del món de les lavandes.

Aprendre alguna poesia i dites de l'espígol o de la lavanda.