



Savia de Alma

Ritual de Calma

Guía de baños con sales de Epsom



Savia de Alma

— ◆ —
SALES DE EPSOM

— *Ritual de Calma* —

MAGNESIO NATURAL · 100 % PURO

500 g

BIENVENIDA

Un rato solo para ti

Gracias por elegir nuestras **sales de Epsom**. Las hemos envasado para algo muy sencillo: que te regales un momento de pausa en medio de la semana.

En esta guía encontrarás cómo preparar el baño, tres rituales pensados para momentos distintos del día y algunas ideas para crear el ambiente. No hace falta hacerlo perfecto: basta con el agua caliente, unos minutos y ganas de bajar el ritmo.

“No todos los días te sientes igual ni necesitas lo mismo.”

EN ESTA GUÍA

- Qué son las sales de Epsom
- Cómo preparar tu baño
- Baño de pies
- Tres rituales: calma, energía y limpieza profunda
- Crea el ambiente
- Precauciones



CONOCE TU PRODUCTO

¿Qué son las sales de Epsom?

Son cristales de **sulfato de magnesio**. Reciben su nombre de Epsom, una localidad inglesa donde en el siglo XVII se popularizó el agua de un manantial rico en este mineral. Desde entonces se usan en el baño como parte de rutinas de descanso y cuidado.

Las nuestras son **100 % sulfato de magnesio**, sin perfume, colorantes ni aditivos. Así puedes usarlas tal cual o acompañarlas de tu jabón favorito.

Por qué nos gustan

- Se disuelven fácilmente en agua caliente.
- Dejan una agradable sensación en la piel después del baño.
- Convierten un baño normal en un pequeño ritual de calma.
- Son un producto sencillo, con un único ingrediente.

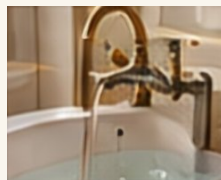
Las sales de Epsom son un producto cosmético para el baño. No sustituyen ningún tratamiento médico; si tienes dudas sobre su uso, consulta con un profesional.

PASO A PASO

Cómo preparar tu baño

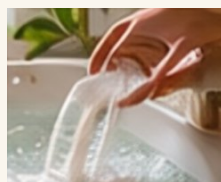
1 El agua

Llena la bañera con agua caliente pero agradable, entre 37 y 39 °C. Si no tienes termómetro: debe sentirse cálida en la muñeca, nunca quemar.



2 Las sales

Añade unos **215 g** (aproximadamente la mitad de la bolsa) bajo el chorro del grifo para que se disuelvan mejor. Remueve con la mano.



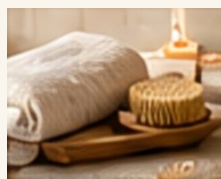
3 El tiempo

Sumérgete unos **20 minutos**. Respira despacio y deja que el cuerpo se suelte.



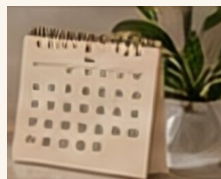
4 Después

Aclárate con agua templada, sécate con suavidad e hidrata la piel. Bebe un vaso de agua.



5 La frecuencia

Una o dos veces por semana es suficiente para convertirlo en hábito.



Truco: cierra bien la bolsa después de cada uso y guárdala en un lugar seco. Las sales absorben la humedad y se apelmazan.



SIN BAÑERA

Baño de pies

¿No tienes bañera o te falta tiempo? Un baño de pies es igual de reconfortante y lo puedes hacer mientras lees o ves una serie.

- Llena un barreño con agua caliente hasta cubrir los tobillos.
- Añade **2 o 3 cucharadas** de sales y remueve hasta que se disuelvan.
- Mete los pies 15-20 minutos.
- Sécalos bien, también entre los dedos, y aplica crema hidratante.

Ideal para

Después de un día largo de pie.

Tras una caminata o una sesión de deporte.

Antes de dormir, para desconectar.



RITUAL 1 · POR LA NOCHE

Momentos de calma

Tu jabón para este momento: Lavanda



- Baja la luz o enciende una vela una hora antes de dormir.
- Prepara el baño con 215 g de sales.
- Lávate con el jabón de lavanda y deja que su aroma llene el baño.
- Respira: inspira en 4 tiempos, mantén 4, suelta en 6. Repite 5 veces.
- Al salir, ropa cómoda, sin pantallas y directo a descansar.
- Un detalle: prepara una infusión antes de entrar para tenerla lista al salir.



RITUAL 2 · POR LA MAÑANA
O TRAS EL DEPORTE

Energía para empezar

Tu jabón para este momento: Pepita de uva

- Un baño más corto, de 10-15 minutos, con el agua algo menos caliente.
- Usa unos 100-150 g de sales.
- Lávatelo con el jabón de pepita de uva con movimientos circulares y enérgicos.
- Termina con 30 segundos de agua un poco más fría en piernas.
- Después, hidrata la piel y tómate tu tiempo para empezar el día.





RITUAL 3 · CUANDO NECESITES
UNA LIMPIEZA MÁS PROFUNDA

Purifica tu piel

Tu jabón para este momento: Árbol de té

- Prepara el baño con 215 g de sales.
- Lávate con el jabón de árbol de té, prestando atención a la espalda y zonas que suelen acumular más impurezas.
- Disfruta de 15-20 minutos de baño.
- Al salir, seca la piel con suavidad e hidrata.
- Ideal después de una semana intensa o cuando sientas la piel más cargada.



Crea el ambiente

Pequeños detalles que marcan la diferencia.



Luz cálida

Velas o una luz suave para un ambiente más relajante.



Aromas naturales

Puedes usar tu jabón favorito o unas gotas de aceite esencial (lavanda, cítricos...), siempre diluidas en el agua y nunca directas sobre la piel.



Música

Una lista tranquila de fondo puede ayudarte a bajar el ritmo.



Temperatura agradable

Un baño entre 37 y 39 °C es ideal.



Un rincón para ti

Toallas suaves, una infusión y sin prisas.



Precauciones

Para disfrutar de tu ritual con tranquilidad.

- Solo uso externo. **No ingerir.**
- Evita el contacto con los ojos; si ocurre, aclara con abundante agua.
- No usar sobre heridas abiertas o piel irritada.
- Si tienes la tensión baja o problemas circulatorios, evita los baños muy calientes o muy largos.
- Si tienes alguna condición médica, estás embarazada o en periodo de lactancia, consulta con un profesional.
- Ten cuidado al salir de la bañera: el suelo puede resbalar.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Conserva la bolsa bien cerrada en un lugar seco.





Savia de Alma

*“Un momento para ti
siempre es una buena idea.”*

Gracias por formar parte
de este ritual.

Tu próxima compra con un
10 % de descuento

Código: **RITUAL10**

saviadealma.com

info@saviadealma.com