

DOMÁCÍ LÁZNĚ S BEWIT

Kompletní průvodce, jak proměnit svou koupelnu v plnohodnotné wellness & romantické lázně



Praktický e-book pro každého, kdo touží po hluboké relaxaci, regeneraci a chvílích jen pro sebe

OBSAH

Úvod – Proč si vytvořit domácí lázně?

Seznámení s produkty – Vaše domácí lázeňská výbava Bewit

Příprava koupelny – Jak vytvořit ten správný prostor

Kapitola 1 – Detoxikační lázeň s Epsomskou solí

Kapitola 2 – Regenerační lázeň se solí z Mrtvého moře

Kapitola 3 – Královská bahenní procedura

Kapitola 4 – Hořčíkový olej – Zázrak pro svaly a klouby

Kapitola 5 – Rituál očisty s nimbovým mýdlem

Kapitola 6 – Aromaterapie – Svíčky a difuzér

Kapitola 7 – Romantické lázně pro dva

Kapitola 8 – Lázně podle ročního období

Kapitola 9 – 7 kompletních lázeňských receptů

Kapitola 10 – Tipy, triky a bezpečnostní pravidla

Závěr – Vaše cesta k pravidelnému rituálu

ROZŠÍŘENÝ OBSAH

(nové kapitoly 11–15)

Kapitola 11 – FAQ: Odpovědi na nejčastější otázky

Kapitola 12 – Pokročilé recepty pro experty

Kapitola 13 – Údržba produktů a difuzéru

Kapitola 14 – Sezónní kalendář lázní na celý rok

Kapitola 15 – Vědecké pozadí: Proč to funguje?

+ Domácí lázně a rituály s Bewit pro specifické potíže.

ÚVOD

Proč si vytvořit domácí lázně?



Představte si ten pocit. Zavřete za sebou dveře koupelny a vnější svět přestane existovat. Teplá voda nasycená minerály z Mrtvého moře objímá vaše tělo, ve vzduchu se vznáší jemná vůně levandule ze sojové svíčky, hořčičk proniká do unavených svalů a vy cítíte, jak se napětí celého dne rozpouští jako sůl ve vaně.

Nemusíte jezdit do lázní. Nemusíte rezervovat drahý wellness pobyt. Nemusíte čekat na dovolenou. Vše, co potřebujete, máte na dosah ruky – svou koupelnu a produkty Bewit.

Co vám domácí lázně přinesou?

- 🧘 **Hlubokou relaxaci** – uvolnění svalového napětí a psychického stresu
- 💎 **Detoxikaci** – očistu těla od toxinů prostřednictvím kůže
- 🌹 **Péči o pokožku** – minerály a bahno z Mrtvého moře regenerují a vyživují
- 💪 **Podporu svalů a kloubů** – hořčičk a minerály zmírňují diskomfort
- 😴 **Lepší spánek** – večerní lázeňský rituál připraví tělo na kvalitní odpočinek
- 👩👧 **Posílení vztahu** – romantické lázně pro dva vytvoří nezapomenutelné chvíle
- 🌸 **Psychickou pohodu** – aromaterapie harmonizuje emoce a povznáší náladu



SEZNÁMENÍ S PRODUKTY

Vaše domácí lázeňská výbava Bewit

Než se pustíme do konkrétních procedur, pojďme se důvěrně seznámit s každým produktem – co obsahuje, jak působí a proč je nenahraditelnou součástí vašich domácích lázní.



1. EPSOMSKÁ SŮL

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Síran hořečnatý ($MgSO_4 \cdot 7H_2O$) – přírodní minerální sůl pojmenovaná podle anglického města Epsom, kde byla poprvé objevena v přírodním prameni.

Účinky na zdraví a psychiku:

Doplňuje hořčík – klíčový minerál pro správnou funkci více než 300 enzymatických reakcí v těle. Vstřebává se přes kůži přímo do svalů.

Uvolňuje svaly a klouby – ideální po fyzické zátěži, sportu i po celodenním sezení u počítače.

Podporuje detoxikaci – síra v Epsomské soli napomáhá přirozenému očištnému procesu organismu.

Zmírňuje stres a napětí – hořčík je známý jako „minerál klidu“, podporuje uvolnění nervové soustavy.

Zlepšuje kvalitu spánku – večerní koupel s Epsomskou solí připravuje tělo na hluboký odpočinek.

Podporuje peeling – jemně odstraňuje odumřelé buňky kůže.

Dostupná balení: 1 kg, 3 kg, 25 kg

Použití v domácích lázních: relaxační koupele, koupele nohou, peelingy, očistné kůry.



2. SŮL Z MRTVÉHO MOŘE – HRUBÁ

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Přírodní koupelová sůl s hrubými krystaly, těžená přímo z Mrtvého moře – jednoho z nejslanějších a minerálně nejbohatších míst na planetě.

Účinky na zdraví a psychiku:

Bohatý minerální komplex – obsahuje chlorid vápenatý, chlorid sodný, chlorid draselný a chlorid hořečnatý.

Podpora detoxikace – pomáhá tělu zbavovat se toxinů přes kůži.

Harmonizace problematické pokožky – podporuje při kožních obtížích, včetně ekzémů a psoriázy.

Komfort svalů a kloubů – minerály pronikají do hlubších vrstev a přinášejí úlevu.

Podpora při sezónních obtížích – posiluje přirozenou obranyschopnost.

Hluboká relaxace – pomalé rozpouštění hrubých krystalů prodlužuje lázeňský zážitek.

Dostupná balení: 200 g, 500 g, 950 g, 4,5 kg, 25 kg

Proč hrubá: Hrubé krystaly se rozpouštějí pomaleji, což umožňuje postupné uvolňování minerálů po celou dobu koupele. Ideální do vany.



3. SŮL Z MRTVÉHO MOŘE – FINE

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Jemná koupelová sůl z jordánského Mrtvého moře s vysokou koncentrací minerálů a stopových prvků – zejména hořčíku, vápníku, draslíku a bromu.

Účinky na zdraví a psychiku:

Rychlé rozpouštění – díky jemnému zrnku se rozpustí okamžitě a minerály začnou ihned působit.

Vhodná i pro citlivou pokožku – jemná textura je šetrná k nejcitlivější pleti.

Podpora emoční rovnováhy – pomáhá zmírňovat pocity tíže a stresu.

Detoxikace a harmonizace – podporuje přirozené očistné procesy těla.

Regenerace pokožky – zanechává kůži svěží, hladkou a vitální.

Vhodná i jako jemný peeling – lze použít k opatrné exfoliaci.

Dostupná balení: 200 g, 500 g, 950 g, 4,5 kg, 25 kg

Proč FINE: Perfektní volba, pokud chcete rychle připravenou koupel nebo máte citlivou pokožku.



4. SŮL Z MRTVÉHO MOŘE – PRÁŠKOVÁ

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Nejjemnější forma soli z Mrtvého moře – ultrajemný prášek, který se rozpouští okamžitě a je ideální pro peeling i koupele.

Účinky na zdraví a psychiku:

Dokonalý peeling – jemný prášek šetrně odstraňuje odumřelé kožní buňky a stimuluje prokrvení.

Hlubková regenerace – minerály pronikají do pokožky a podporují obnovu buněk.

Detoxikace – podporuje odvádění toxinů z těla.

Vhodná do sauny – lze použít jako saunový peeling.

Podpora u problematické pokožky – pomáhá při harmonizaci kožních obtíží.

Okamžitý účinek – díky práškovému formátu se rozpouští bleskově.

Dostupná balení: 150 g, 450 g, 900 g, 4,5 kg, 25 kg

Proč prášková: Univerzální – skvělá do koupele, jako peeling, do sauny i pro přípravu kosmetických směsí.



5. SŮL Z MRTVÉHO MOŘE – SMÍŠENÁ POLOSUCHÁ

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Unikátní směs různě velkých zrn soli z Mrtvého moře s přirozeným obsahem vlhkosti, která zachovává maximální koncentraci minerálů.

Účinky na zdraví a psychiku:

Maximální mineralita – díky polosuchému zpracování si zachovává vyšší obsah minerálů a stopových prvků než plně sušené varianty.

Komplexní působení – kombinace různých frakcí zrn zajišťuje jak okamžité, tak postupné uvolňování minerálů.

Intenzivní detoxikace – silnější čisticí efekt díky vyšší koncentraci aktivních látek.

Regenerace svalů a kloubů – výborná volba pro sportovce i lidi s náročným fyzickým povoláním.

Podpora pokožky – přirozeně hydratuje a harmonizuje.

Proč smíšená polosuchá: Pro ty, kdo chtějí nejautentičtější zážitek z koupele v Mrtvém moři – tato sůl je nejbližší svému přírodnímu stavu.



6. BAHNO Z MRTVÉHO MOŘE – PASTA

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Hotová pasta z bahna Mrtvého moře – stačí otevřít, promíchat a nanést. Obsahuje bohatou směs minerálů, stopových prvků a přírodních organických složek.

Účinky na zdraví a psychiku:

Hlubkové čištění pokožky – bahno jako magnet přitahuje nečistoty a toxiny z pórů.

Anti-celulitidní účinek – pomáhá redukovat „pomerančovou kůži“ na stehnech a hýždích.

Zpevnění a vyhlazení pokožky – po aplikaci je kůže hebká jako po nejdražším peelingu.

Úleva svalům a kloubům – bahno se používá jako zábal na unavené a bolestivé partie.

Pleťová maska – čistí póry, harmonizuje mastnou a problematickou pleť.

Psychická relaxace – samotný rituál nanášení bahna je hluboce uklidňující.

Dostupné balení: 300 g

Proč pasta: Okamžitě připravená k použití – žádné míchání, žádná příprava.



7. BAHNO Z MRTVÉHO MOŘE – PRÁŠEK

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Sušené bahno z Mrtvého moře v práškové formě, které si sami smícháte s vodou nebo hydrolátem na požadovanou konzistenci.

Účinky na zdraví a psychiku:

Stejné blahodárné účinky jako pasta – detoxikace, regenerace, podpora pokožky, komfort svalů a kloubů.

Možnost vlastní receptury – můžete míchat s hydroláty, esenciálními oleji nebo dalšími přísadami.

Vynikající pro pokožku hlavy – zmírňuje lupy, svědění a podráždění vlasové pokožky.

Lepší skladovatelnost – v suché formě vydrží déle.

Ekonomičtější – z jednoho balení připravíte více směsí.

Dostupná balení: 200 g, 500 g, 1 000 g, 4,5 kg, 25 kg

Proč prášek: Kreativní svoboda – míchejte si vlastní kosmetické směsi přesně podle svých potřeb.



Regenerace svalů, podpora vitality vlasových folikul a pokožky

- Relaxace a regenerace svalů
- Prevence vypadávání vlasů
- Regenerace a redukce mastnoty pokožky
- Hydratace a výživa kožních buněk
- Zmírnění projevů problematické pokožky



Dead Sea Magnesium Oil



Efektivní doplnění hořčíku přímo do pokožky

- 100% přírodní zdroj minerálů
- Až 10x více minerálů než z jiného moře
- Koncentrace chloridu hořečnatého až 31 %
- Komplex minerálů pro vitalitu a regeneraci svalů, vlasů i pokožky (Mg, K, Ca, Br)



Dead Sea Magnesium Oil

8. HOŘČÍKOVÝ OLEJ Z MRTVÉHO MOŘE S VYSOKOU KONCENTRACÍ $MgCl_2$

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Vysoce koncentrovaný roztok chloridu hořečnatého z Mrtvého moře. Přestože se nazývá „olej“, jedná se o vodný roztok, který má olejovitou konzistenci díky vysoké koncentraci hořčíku.

Účinky na zdraví a psychiku:

Nejefektivnější způsob doplnění hořčíku – transdermální (přes kůži) vstřebávání hořčíku je až 5x účinnější než perorální.

Okamžitá úleva svalům – naneste na namáhaná místa a během minut pocítíte uvolnění.

Podpora kloubů – pravidelné používání přispívá ke komfortu pohybového aparátu.

Zmírnění křečů – hořčík je klíčový pro správnou funkci svalů.

Podpora spánku – aplikace na chodidla před spaním napomáhá hlubšímu odpočinku.

Redukce stresu – hořčík se podílí na regulaci stresových hormonů.

Podpora pokožky – hydratuje a vyživuje.

Použití v domácích lázních: masáže, přídavek do koupele, aplikace na unavená místa, koupel nohou.



9. NIMBOVÉ TEKUTÉ MÝDLO

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Přírodní tekuté mýdlo s výtažkem z nimbového stromu (*Azadirachta indica*), známého také jako neem. Nimbový strom je v ájurvédě považován za „lékárnu přírody“.

Účinky na zdraví a psychiku:

Přirozená očista – šetrně, ale důkladně čistí pokožku bez narušení přirozeného ochranného filmu.

Antibakteriální vlastnosti – nimba přirozeně pomáhá udržovat pokožku čistou a zdravou.

Podpora problematické pokožky – tradičně se používá při akné, ekzémech a dalších kožních obtížích.

Hydratace – na rozdíl od běžných mýdel nevysušuje pokožku.

Přírodní složení – bez syntetických přísad, parabenů a silikonů.

Rituální očista – v ájurvédě je nimba symbolem očisty a nového začátku.

Použití v domácích lázních: přípravný krok před koupelí – důkladná, ale šetrná očista celého těla.



10–15. SOJOVÉ SVÍČKY BEWIT

Sojové svíčky Bewit jsou vyrobeny z přírodního sojového vosku a esenciálních olejů. Hoří čistě, bez toxických výparů, a uvolňují do prostoru jemné, přirozené aroma, které podporuje atmosféru a psychickou pohodu.

● LEVANDULE – sojová svíčka

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Účinky: Levandule je královnou relaxace. Uklidňuje mysl, zmírňuje úzkost, podporuje kvalitní spánek a navozuje pocit bezpečí. Ideální pro **večerní relaxační lázeň** a rituál před spaním.

● YLANG-YLANG – sojová svíčka

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Účinky: Ylang-ylang je květinová, smyslná vůně, která povznáší náladu, uvolňuje napětí a probouzí smysly. Považuje se za přirozené afrodisiakum. Perfektní volba pro **romantické lázně pro dva**.

● BOROVICE – sojová svíčka

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Účinky: Svěží, lesní vůně borovice přináší pocit procházky lesem. Čistí mysl, podporuje hlubší dýchání, posiluje imunitu a dodává energii. Skvělá pro **detoxikační a ozdravnou lázeň**.

● BODYGUARD – sojová svíčka

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Účinky: Směs esenciálních olejů zaměřená na podporu imunity a přirozené obranyschopnosti organismu. Čistí vzduch v místnosti a chrání. Ideální pro **sezónní wellness lázně** v období chřipek a nachlazení.

♥ LOVE – sojová svíčka

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Účinky: Romantická, hřejivá vůně, která otevírá srdce, posiluje intimitu a vytváří atmosféru lásky a něhy. Absolutní **must-have pro romantické lázně**.

🎄 MERRY CHRISTMAS – sojová svíčka

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Účinky: Kořeněná, hřejivá vůně Vánoc – skořice, hřebíček, pomeranč. Navozuje pocit pohody, nostalgie a tepla domova. Přejásná volba pro **zimní lázeňský rituál** a adventní chvíle odpočinku.



16. DIFUZÉR BEWIT

[Koupit na BEWIT e-shopu](#)

Co to je: Ultrazvukový difuzér, který rozptyluje jemnou mlhu nasycenu esenciálními oleji do celé místnosti.

Účinky na zdraví a psychiku:

Aromaterapie – difuzér je nejúčinnějším způsobem, jak využít sílu esenciálních olejů pro psychickou pohodu.

Zvlhčování vzduchu – přirozeně zvyšuje vlhkost, což je zvláště příjemné v přetopené koupelně.

Čištění vzduchu – mnohé esenciální oleje mají přirozeně antiseptické vlastnosti.

Navození atmosféry – v kombinaci se svíčkami vytvoří dokonalou lázeňskou atmosféru.

Flexibilita – můžete měnit esenciální oleje podle nálady, účelu i ročního období.

Doporučené esenciální oleje a směsi Bewit do difuzéru:

Levandule – pro relaxaci a spánek [Levandule, BIO | BEWIT.LOVE](#)

Breath – pro uvolnění dýchacích cest [Směs esenciálních olejů BREATH | BEWIT.LOVE](#)

Gold Beauty – pro luxusní pocit [Směs esenciálních olejů Gold Beauty | BEWIT.LOVE](#)

Protect – pro posílení imunity [Směs esenciálních olejů PROTECT | BEWIT.LOVE](#)

Love – pro romantiku [Love esenciální olej | BEWIT.LOVE](#)

Citronové a pomerančové oleje – pro povzbuzení a svěžest [Citrusové esenciální oleje BEWIT – svěžest a energie | BEWIT.LOVE](#)



17. ESENCIÁLNÍ OLEJE A SMĚSI BEWIT

[Kategorie esenciálních olejů na BEWIT e-shopu](#)

Co to jsou: 100% čisté, terapeutické esenciální oleje a jejich směsi – srdce celé aromaterapie. Bewit nabízí širokou paletu jednotlivých olejů i speciálně namíchaných směsí.

Využití v domácích lázních:

Do difuzéru – navození atmosféry a aromaterapeutický účinek

Do koupele – přidejte 5–10 kapek do soli nebo mléka, pak vmíchejte do vody (NIKDY nelijte čistý olej přímo do vody!)

Masáže – naředěné v nosném oleji pro masáž po koupeli

Obohacení bahna – přidejte k bahenní směsi pro zesílený účinek

Inhalace – kápněte na teplý ručník a přiložte na obličej

Doporučené oleje pro domácí lázně:

Levandule – relaxace, spánek, uklidnění [Vyhledání výrazu: levandule | BEWIT.LOVE](#)

Eukalyptus – dýchací cesty, prokrvení, svěžest [Vyhledání výrazu: eukalyptus | BEWIT.LOVE](#)

Ylang-ylang – smyslnost, romantika, radost [Esenciální olej Ylang ylang | BEWIT.LOVE](#)

Máta peprná – osvěžení, energie, jasná mysl [Esenciální olej MÁTA PEPRNÁ | BEWIT.LOVE](#)

Kadidlo – meditace, hloubková relaxace, duchovní očista [Esenciální olej BEWIT Kadidlo Serrata | BEWIT.LOVE](#)

Tea tree – očista, podpora pokožky [Esenciální olej TEA TREE | BEWIT.LOVE](#)

Směs Breath – uvolnění dýchání [Směs esenciálních olejů BREATH | BEWIT.LOVE](#)

Směs Protect – podpora imunity [Směs esenciálních olejů PROTECT | BEWIT.LOVE](#)

Směs Love – romantika a intimita [Love esenciální olej | BEWIT.LOVE](#)



18. HYDROLÁTY BEWIT

[Kategorie hydrolátů na BEWIT e-shopu](#)

Co to jsou: Květinové vody (esenciální vody) – vedlejší produkt destilace esenciálních olejů. Obsahují rozpustné aromatické látky a mají jemnější, ale stále účinné působení.

Využití v domácích lázních:

Tonikum po koupeli – osvěží a hydratuje pokožku

Míchání s bahnem – místo vody použijte hydrolát pro přípravu bahenní masky

Obličejová mlha – nastříkejte na obličej během koupele pro osvěžení

Vlasová péče – po umytí vlasů jako poslední oplach

Zklidnění pokožky – po peelingu nebo holení

Doporučené hydroláty:

Hydrolát z neroli – luxusní hydratace, anti-aging [Hydrolát z neroli | BEWIT.LOVE](#)

Hydrolát z geránie – harmonizace, podpora pokožky [Hydrolát z geránie | BEWIT.LOVE](#)

Hydrolát z máty BIO – osvěžení, prokrvení [Hydrolát z máty pepřné BIO | BEWIT.LOVE](#)

Hydrolát z kadidla – hloubková regenerace [BEWIT Hydrolát z kadidla | BEWIT.LOVE](#)

Hydrolát z růže – královská péče, romantika [Hydrolát z růže damašské, BIO | BEWIT.LOVE](#)



PŘÍPRAVA KOUPELNY

Jak vytvořit ten správný prostor

Lázně nejsou jen o produktech – jsou o celkovém **zážitku**. Než napustíte vanu, věnujte 15 minut přípravě prostoru.

Checklist před lázeňským rituálem:

Uklidte koupelnu – čistý, uklizený prostor je základem relaxace. Odstraňte nepotřebné předměty.

Připravte ručníky – nachystejte si velký měkký ručník nebo župan a menší ručník na obličej.

Nastavte osvětlení – zhasněte hlavní světlo. Použijte **sojové svíčky Bewit** jako jediný zdroj světla. Jemný, teplý svit svíčky okamžitě promění atmosféru.

Zapněte difuzér – naplňte vodou, přidejte 5–8 kapek zvoleného esenciálního oleje a spusťte alespoň 10 minut před koupelí, aby se vůně roznesla po celé místnosti.

Připravte hudbu – pusťte si relaxační hudbu, zvuky přírody nebo ticho – podle preferencí. Bluetooth reproduktor v bezpečné vzdálenosti od vody.

Připravte nápoj – bylinkový čaj, voda s citronem nebo čistá voda. Pitný režim během koupele je důležitý!

Zavřete dveře – sdělte domácím, že následujících 30–60 minut patří jen vám. Toto je váš čas.

Připravte si produkty – nachystejte všechny soli, bahna a oleje, které budete používat, na dosah ruky.



Detoxikační lázeň s Epsomskou solí

Ideální pro: detoxikaci, úlevu svalům po sportu, zmírnění stresu, lepší spánek

Co budete potřebovat:

Epsomská sůl Bewit – 300–500 g (2–4 hrsti)

Sojová svíčka Borovice nebo **Bodyguard**

Difuzér s esenciálním olejem eukalyptu nebo máty

Velký ručník, voda k pití

Postup krok za krokem:

1. Příprava prostoru (10 minut před): Zapalte svíčku **Borovice** – její lesní vůně navodí pocit pobytu v přírodě a podpoří hlubší dýchání. Zapněte difuzér s eukalyptem.

2. Napuštění vany: Napusťte vanu teplou vodou (37–39 °C). Voda by neměla být příliš horká – ideální je příjemně teplá.

3. Přidání Epsomské soli: Nasypte 300–500 g Epsomské soli přímo pod tekoucí proud vody, aby se dokonale rozpustila.

4. Volitelně – esenciální olej: Přidejte 5–8 kapek esenciálního oleje (např. levandule nebo tea tree) do lžice nosného oleje nebo do hrsti soli a teprve poté vmíchejte do koupele. **Nikdy nelijte čistý esenciální olej přímo do vody!**

5. Ponoření a relaxace: Ponořte se do vany a relaxujte **15–20 minut**. Dýchejte zhluboka. Zavřete oči. Nechte hořčík a síru pronikat do vašeho těla.

6. Závěr: Po koupeli se osprchujte vlažnou vodou. Zabalte se do ručníku a dopřejte si ještě 10 minut odpočinku. Pijte vodu.

Jak to funguje:

Epsomská sůl se ve vodě rozloží na hořčík a síru. Hořčík je vstřebáván přes kůži – tento transdermální příjem je velmi efektivní. Síra podporuje tvorbu glutathionu, jednoho z nejmocnějších antioxidantů v těle. Společně podporují detoxikaci jater, uvolnění svalů a zklidnění nervové soustavy.



KAPITOLA 2

Regenerační lázeň se solí z Mrtvého moře

Ideální pro: regeneraci pokožky, úlevu kloubům, harmonizaci problematické kůže, hlubokou relaxaci

Průvodce výběrem správné soli:

Typ soli	Zrnitost	Nejlepší pro	Rozpustnost
Hrubá	Velké krystaly	Dlouhá koupel ve vaně	Pomalá – postupné uvolňování minerálů
FINE	Jemné zrno	Rychlá koupel, citlivá pokožka, jemný peeling	Rychlá
Prášková	Ultra jemný prášek	Peeling, sauna, koupel, kosmetické směsi	Okamžitá
Smíšená polosuchá	Mix frakcí	Nejautentičtější lázeňský zážitek, maximální mineralita	Postupná – víceúrovňová

Recept: Královská koupel z Mrtvého moře

Co budete potřebovat:

Sůl z Mrtvého moře – hrubá – 200 g

Sůl z Mrtvého moře – FINE – 100 g

Sojová svíčka Levandule

Difuzér s esenciálním olejem levandule nebo kadidla

Hydrolát z neroli – jako tonizující mlha po koupeli

Postup:

1. Zapalte svíčku **Levandule** a zapněte difuzér s kadidlem.
2. Napusťte vanu (37–38 °C).
3. Nejprve přidejte **sůl FINE** – ta se rozpustí okamžitě a připraví minerální základ.

4. Poté přidejte **hrubou sůl** – ta se bude rozpouštět postupně a bude uvolňovat minerály po celou dobu koupele.

5. Ponořte se a relaxujte **15–20 minut**.

6. Po koupeli se nespřchujte ihned – nechte minerály ještě 5–10 minut působit na kůži. Pak se jemně opláchněte.

7. Nastříkejte na pokožku **hydrolát z neroli** pro dokonalou hydrataci a regeneraci.

💡 **Tip – Koupel nohou:**

Nemáte vanu? Nevadí! Připravte si koupel nohou v lavoru. Použijte 3–5 lžic soli z Mrtvého moře a ponořte nohy na 20 minut. Přidejte pár kapek esenciálního oleje máty pro osvěžení unavených nohou.



KAPITOLA 3

Královská bahenní procedura

Ideální pro: hloubkové čištění pokožky, anti-celulitidu, pleťovou péči, úlevu kloubům

Bahno z Mrtvého moře je jedním z nejcennějších darů přírody. Obsahuje unikátní směs minerálů, stopových prvků a přírodních organických složek, které mají prokazatelné regenerační účinky.

Recept 1: Pleťová maska s bahnem (pasta)

Co budete potřebovat:

Bahno z Mrtvého moře - pasta – 2 lžíce

Hydrolát z geránie nebo neroli

Sojová svíčka Ylang-ylang (pro atmosféru)

Postup:

Důkladně očistěte obličej **nimbovým tekutým mýdlem**.

Pastu z bahna pořádně promíchejte.

Naneste tenkou vrstvu na obličej pomocí štětce nebo prstů. Vynechejte okolí očí a rtů.

Nechte působit **15–20 minut**, dokud bahno nezačne schnout.

Jemně smyjte vlažnou vodou.

Nastříkejte hydrolát jako tonizující závěr.

Recept 2: Anti-celulitidní tělový zábal (prášek)

Co budete potřebovat:

Bahno z Mrtvého moře - prášek – 8 čajových lžiček

Teplá voda nebo hydrolát – 6 čajových lžiček

Potravinová fólie

Teplá přikrývka

Sojová svíčka Love nebo **Levandule**

Difuzér s esenciálním olejem grapefruitu nebo citrónu

Postup:

Zapalte svíčku a zapněte difuzér.

Smíchejte prášek s vodou/hydrolátem na hladkou pastu.

Volitelně přidejte 3–4 kapky esenciálního oleje (např. grapefruit, citrón nebo rozmarýn).

Naneste na problémové partie (stehna, hýždě, břicho).

Zabalte do potravinové fólie.

Přikryjte se teplou přikrývkou a relaxujte **30–45 minut**.

Smyjte vlažnou vodou.

Pokožku ošetřete hydrolátem.

Recept 3: Regenerační zábal na klouby

Co budete potřebovat:

Bahno z Mrtvého moře – pasta – přiměřené množství

Hořčíkový olej z Mrtvého moře – na předběžnou přípravu

Bavlněný hadřík nebo gáza

Postup:

Na bolestivé klouby nejprve naneste a vmasírujte **hořčíkový olej**.

Nechte 5 minut vstřebat.

Naneste vrstvu **bahenní pasty** přímo na kloub.

Přikryjte bavlněným hadříkem.

Nechte působit **20–30 minut**.

Jemně smyjte.



KAPITOLA 4

Hořčíkový olej – Zázrak pro svaly a klouby

Ideální pro: sportovce, lidi s bolestmi svalů a kloubů, proti křečím, podporu spánku

Hořčíkový olej z Mrtvého moře s vysokou koncentrací $MgCl_2$ je jedním z nejuniverzálnějších produktů ve vaší domácí lázeňské výbavě.

Způsoby použití v domácích lázních:

- ◆ **Masáž před koupelí:** Naneste hořčíkový olej na namáhané svaly a klouby. Jemně vmasírujte krouživými pohyby. Nechte 10–15 minut působit, poté se ponořte do koupele se solí z Mrtvého moře. Dvojitý efekt hořčíku – přes olej i přes koupel.
- ◆ **Přídavek do koupele:** Přidejte 50–100 ml hořčíkového oleje přímo do vany s teplou vodou. Kombinujte s Epsomskou solí pro maximální hořčíkový účinek.
- ◆ **Koupel nohou:** Do lavoru s teplou vodou přidejte 2–3 lžíce hořčíkového oleje a 3 lžíce Epsomské soli. Ideální pro unavené nohy po celodenním stání.

◆ **Spánkový rituál:** Před spaním naneste hořčíkový olej na chodidla a oblečte si bavlněné ponožky. Hořčík se bude vstřebávat po celou noc a podpoří kvalitní, hluboký spánek.

◆ **Masáž po koupeli:** Po lázeňské koupeli naneste olej na celé tělo nebo na konkrétní partie. Pokožka je po koupeli rozehrátá a póry otevřené – vstřebávání je maximální.

⚠ **Poznámka:**

Při prvním použití může hořčíkový olej na pokožce jemně štípat – to je normální a svědčí to o nedostatku hořčíku v těle. Při pravidelném používání tento pocit vymizí.



KAPITOLA 5

Rituál očisty s nimbovým mýdlem

Ideální pro: přípravu pokožky na koupel, hloubkové čištění, péči o problematickou pleť

Nimbové tekuté mýdlo Bewit je mnohem více než jen hygienický prostředek – je to **rituální očista**, kterou zahájíte svůj lázeňský zážitek.

Proč začínat právě nimbovým mýdlem?

V tradičních lázních se vždy nejprve provádí **důkladná očista těla**, aby pokožka mohla lépe přijímat minerály a účinné látky z následných procedur. Nimbové mýdlo:

Odstraní nečistoty a zbytky kosmetiky – pokožka je čistá a připravená.

Otevře póry – minerály ze soli a bahna proniknou hlouběji.

Nenarušuje přirozený ochranný film – na rozdíl od běžných mýdel.

Přirozené antibakteriální účinky – nimba čistí pokožku na mikrobiální úrovni.

Jak ho používat v domácích lázních:

Krok 1 – Sprchový rituál: Před napuštěním vany se osprchujte s nimbovým mýdlem. Naneste na celé tělo, jemně masírujte krouživými pohyby a opláchněte. Pokožka je nyní připravena maximálně vstřebávat minerály.

Krok 2 – Obličejová očista: Před aplikací bahenní masky si důkladně umyjte obličej nimbovým mýdlem. Je to ideální přípravný krok.

Krok 3 – Koupel nohou: Přidejte trochu nimbového mýdla do koupele nohou před přidáním soli – zajistí důkladnou očistu.



KAPITOLA 6

Aromaterapie – Svíčky a difuzér jako duše lázní

Ideální pro: navození atmosféry, psychickou pohodu, emoční harmonizaci

Pokud jsou sůl a bahno „tělem“ vašich domácích lázní, pak svíčky, difuzér, esenciální oleje a hydroláty jsou jejich **duší**. Vůně má přímý přístup k limbickému systému mozku – centru emocí a paměti. Proto nás určitá vůně dokáže okamžitě uklidnit, povzbudit nebo přenést do vzpomínek.

Průvodce výběrem svíčky podle nálady a účelu:

Svíčka	Vůně	Nálada / Účel	Nejlepší kombinace
 Levandule	Květinová, bylinková, uklidňující	Relaxace, spánek, uvolnění stresu	Epsomská sůl + koupel před spaním
 Ylang-ylang	Sladká, exotická, smyslná	Romantika, radost, smyslnost	Sůl z Mrtvého moře + romantická lázeň
 Borovice	Svěží, lesní, čistá	Detoxikace, energie, procházka lesem	Epsomská sůl + detox koupel
 Bodyguard	Bylinková, kořenitá, ochranná	Imunita, ochrana, sezónní podpora	Sůl z Mrtvého moře + bahno
 Love	Hřejivá, romantická, květinová	Láska, intimita, spojení	Romantická lázeň pro dva
 Merry Christmas	Skořice, hřebíček, pomeranč	Pohoda, teplo, sváteční klid	Zimní lázeňský rituál

Jak kombinovat svíčky s difuzérem:

Základní pravidlo: Svíčka vytváří **vizuální** atmosféru (teplé světlo, tanec plamene) a **jemnou** vůni. Difuzér přidává **intenzivnější aromaterapeutický** účinek. Kombinujte je tak, aby se vůně doplňovaly, nikoli překrývaly.

Příklady harmonických kombinací:

- **Svíčka Levandule** + difuzér s esenciálním olejem **kadidla** = hluboká meditační relaxace
- **Svíčka Ylang-ylang** + difuzér s esenciálním olejem **růže** = romantický večer
- **Svíčka Borovice** + difuzér s esenciálním olejem **eukalyptu** = lesní detox
- **Svíčka Bodyguard** + difuzér s esenciálním olejem **tea tree** = imunitní podpora
- ♥ **Svíčka Love** + difuzér se směsí **Love** = maximální romantika
- 🎄 **Svíčka Merry Christmas** + difuzér s esenciálním olejem **pomeranče** = vánoční wellness



KAPITOLA 7

Romantické lázně pro dva

Toto je ta nejkrásnější kapitola celého e-booku.

Romantické lázně nejsou jen o vodě a vůních – jsou o **spojení, blízkosti a sdíleném zážitku**. Jsou to chvíle, kdy odložíte telefony, zapomenete na povinnosti a jste jen dva.

Kompletní scénář romantického večera:

Příprava (30 minut před):

Uklidíte a ozdobte koupelnu – čistota a pořádek jsou základ.

Zapalte **3–5 svíček** – kombinujte **Love** a **Ylang-ylang**. Rozmístěte je bezpečně po koupelně – na okraj vany, na polici, na zem (mimo dosah vody!).

Zapněte **difuzér** se směsí **Love** nebo s esenciálním olejem **ylang-ylang** a **vanilky**.

Připravte dvě skleničky – nemusí být alkohol, může to být kvalitní ovocný džus, bylinkový čaj nebo prostě voda s plátky okurky a máty.

Pusťte **jemnou hudbu** – jazz, klasika, ambient nebo společná oblíbená hudba.

Koupel:

Osprchujte se společně s **nimbovým tekutým mýdlem** – vzájemné mytí je krásný intimní rituál.

Napusťte vanu (37–38 °C).

Přidejte **200 g soli z Mrtvého moře FINE** (rychle se rozpustí) a **100 g Epsomské soli**.

Přidejte **3 kapky esenciálního oleje ylang-ylang** a **2 kapky růže** rozmíchané v lžici medu nebo mléka.

Ponořte se společně. **20–30 minut** sdílené relaxace.

Vzájemná péče:

Připravte směs z **bahna z Mrtvého moře (prášek)** smíchaného s **hydrolátem z růže** na jemnou pastu.

Naneste si vzájemně bahenní masku na obličej.

Zatímco maska působí (15 minut), užívejte si koupel, konverzaci, ticho...

Jemně si masku navzájem smyjte.

🧴 Závěrečná masáž:

Vystupte z vany, zabalte se do měkkých ručníků.

Naneste si vzájemně **hořčíkový olej** na záda, ramena a šíji.

Jemně masírujte. Nemusíte být profesionálové – jde o dotek a blízkost.

Závěr: nastříkejte **hydrolát z neroli** jako luxusní tečku.

❤️ Tipy pro dokonalý romantický večer:

Rozhodte po koupelně okvětní lístky růží (nemusí být čerstvé).

Připravte malé občerstvení – ovoce, čokoláda, sýr.

Vypněte telefony. Skutečně. Oba.

Neuspěchejte to. Celý rituál může trvat 60–90 minut a každá minuta stojí za to.



KAPITOLA 8

Lázně podle ročního období

Každé roční období přináší jiné potřeby těla i duše. Přizpůsobte svůj lázeňský rituál přírodním cyklům.

JARO – Probuzení a detox

Téma: Očista po zimě, probuzení energie, detoxikace.

Koupel:

Epsomská sůl (300 g) + Sůl z Mrtvého moře prášková (100 g)

5 kapek esenciálního oleje citrón + 3 kapky rozmarýn (v soli)

Svíčka: **Borovice** (svěžest, nový začátek)

Difuzér: esenciální olej grapefruit

Doplňková procedura: Peeling celého těla práškovou solí z Mrtvého moře smíchanou s trochou olivového oleje.

LÉTO – Osvěžení a regenerace

Téma: Osvěžení po slunění, regenerace pokožky, lehkost.

Koupel:

Sůl z Mrtvého moře FINE (200 g) – vlažnější voda (35–36 °C)

5 kapek esenciálního oleje máta + 3 kapky levandule (v soli)

Svíčka: **Levandule** (po slunečném dni)

Difuzér: esenciální olej máta peprná

Doplňková procedura: Po osprchování nastříkejte hydrolát z máty – fantasticky osvěží rozpálenou pokožku.

PODZIM – Posílení a ochrana

Téma: Podpora imunity, příprava na chladné měsíce, zahřátí.

Koupel:

Sůl z Mrtvého moře smíšená polosuchá (250 g) + Epsomská sůl (200 g)

5 kapek esenciálního oleje tea tree + 3 kapky eukalyptus (v soli)

Svíčka: **Bodyguard** (ochrana, imunita)

Difuzér: směs Protect

Doplňková procedura: Zábál kloubů bahnem z Mrtvého moře (pasta) – prevence podzimních obtíží.

❄️ ZIMA – Hřejivé útočiště

Téma: Zahřátí, pohoda, sváteční atmosféra, péče o suchou pokožku.

Koupelel:

Sůl z Mrtvého moře hrubá (200 g) + Epsomská sůl (200 g)

3 kapky esenciálního oleje skořice + 3 kapky pomeranč + 2 kapky hřebíček (v soli)

Svíčka: **Merry Christmas** 🎄 (sváteční pohoda)

Difuzér: esenciální olej pomeranč nebo směs vánoční

Doplňková procedura: Hořčíkový olej na celé tělo po koupeli – intenzivní hydratace suché zimní pokožky.

Poté hydrolát z neroli.



KAPITOLA 9

7 kompletních lázeňských receptů

RECEPT č. 1: „Antistresová bomba“

Složka	Množství
Epsomská sůl	400 g
Sůl z Mrtvého moře FINE	100 g
Hořčíkový olej (do vany)	50 ml
EO Levandule (v soli)	8 kapek
Svíčka	Levandule
Difuzér	EO Kadidlo
Teplota vody	37–38 °C
Doba koupele	20 minut

Účinky: Maximální uvolnění, zmírnění úzkosti, příprava na kvalitní spánek. Trojitá dávka hořčíku (Epsomská sůl + sůl z Mrtvého moře + hořčíkový olej) vytváří mohutný relaxační efekt.

RECEPT č. 2: „Sportovní regenerace“

Složka	Množství
Epsomská sůl	500 g
Sůl z Mrtvého moře hrubá	200 g
Hořčíkový olej (masáž před koupelí)	Na potřebná místa
EO Máta + Eukalyptus (v soli)	5 + 3 kapky
Svíčka	Borovice
Difuzér	EO Eukalyptus
Teplota vody	38–39 °C
Doba koupele	20 minut

Postup: Před koupelí vmasírujte hořčíkový olej do unavených svalů. Po 10 minutách se ponořte do koupele. Po koupeli zábal bolestivých míst bahnem z Mrtvého moře.

RECEPT č. 3: „Detox Royal“

Složka	Množství
Epsomská sůl	300 g
Sůl z Mrtvého moře smíšená polosuchá	200 g
Sůl z Mrtvého moře prášková (peeling před koupelí)	2 lžíce + olivový olej
EO Citrón + Grapefruit (v soli)	4 + 4 kapky
Svíčka	Borovice
Difuzér	EO Grapefruit
Teplota vody	38 °C
Doba koupele	20 minut

Postup: Začněte sprchováním s nimbovým mýdlem. Poté peeling celého těla práškovou solí smíchanou s olejem. Opláchněte a ponořte se do vany. Po koupeli pijte hodně vody s citrónem!

RECEPT Č. 4: „Romantická noc“ 🧡💕❤️

Složka	Množství
Sůl z Mrtvého moře FINE	200 g
Epsomská sůl	100 g
EO Ylang-ylang + Růže (v soli)	4 + 2 kapky
Svíčky	Love + Ylang-ylang (obě)
Difuzér	Směs Love
Bahno (prášek) + hydrolát z růže	Maska na obličej
Teplota vody	37 °C
Doba koupele	25–30 minut

RECEPT č. 5: „Imunitní štít“

Složka	Množství
Sůl z Mrtvého moře hrubá	250 g
Epsomská sůl	250 g
EO Tea tree + Eukalyptus + Borovice (v soli)	3 + 3 + 2 kapky
Svíčka	Bodyguard
Difuzér	Směs Protect
Teplota vody	39 °C
Doba koupele	15–20 minut

Účinky: Podpora imunitního systému, čištění dýchacích cest, antibakteriální ochrana. Ideální při prvních příznacích nachlazení.

RECEPT Č. 6: „Krása z Mrtvého moře“

Složka	Množství
Sůl z Mrtvého moře prášková (peeling)	3 lžíce
Bahno z Mrtvého moře pasta (maska + zábal)	Dle potřeby
Bahno z Mrtvého moře prášek + hydrolát z neroli	Pleťová maska
Sůl z Mrtvého moře FINE (koupel)	200 g
Svíčka	Ylang-ylang
Difuzér	EO Geránie
Závěr	Hydrolát z neroli na celé tělo

RECEPT Č. 6: „Krása z Mrtvého moře“

Složka	Množství
Sůl z Mrtvého moře prášková (peeling)	3 lžíce + olivový olej
Bahno z Mrtvého moře pasta (maska + zábal)	Dle potřeby
Bahno z Mrtvého moře prášek + hydrolát z neroli	Pleťová maska
Sůl z Mrtvého moře FINE (koupel)	200 g
Svíčka	Ylang-ylang
Difuzér	EO Geránie
Závěr	Hydrolát z neroli na celé tělo

Účinky: Komplexní péče o pokožku – peeling odstraňuje odumřelé buňky, bahno hloubkově čistí a regeneruje, minerály z koupele hydratují. Výsledek: hebká, zářivá pleť jako po profesionální lázeňské proceduře.

Postup: 1. Peeling těla před sprchou. 2. Sprcha s nimbovým mýdlem. 3. Koupel se solí. 4. Během koupele pleťová maska z bahna. 5. Po koupeli zábal na tělo bahenní pastou (20 minut). 6. Opláchnutí a hydrolát.

RECEPT č. 7: „Vánoční pohoda“ 🎄❄️

Složka	Množství
Sůl z Mrtvého moře hrubá	200 g
Epsomská sůl	200 g
Hořčíkový olej (do vany + masáž)	50 ml + na potřebu
EO Pomeranč + Skořice (v soli)	5 + 3 kapky
Svíčka	Merry Christmas
Difuzér	EO Hřebíček nebo směs vánoční
Teplota vody	38 °C
Doba koupele	20 minut

Účinky: Hřejivá zimní relaxace, podpora imunity, nálada svátku. Kořeněné vůně povznášejí duši, hořčík zahřeje svaly v chladném počasí.

Postup: Zapalte svíčku Merry Christmas pro sváteční atmosféru. Přidejte soli a olej do vany. Po koupeli masáž hořčíkovým olejem. Ideální na dlouhé zimní večery!



KAPITOLA 10

Tipy, triky a bezpečnostní pravidla

Praktické tipy pro maximální zážitek:

Teplota vody: Vždy 37–39 °C. Příliš horká voda vysušuje pokožku a zvyšuje tep. Příliš studená brání relaxaci.

Doba koupele: Nikdy déle než 20–30 minut. Po této době se tělo přehřívá a minerály přestanou být efektivní.

Pitný režim: Pijte 0,5–1 litr vody nebo bylinkového čaje během a po koupeli. Lázně podporují detoxikaci, takže tělo potřebuje hydrataci.

Frekvence: 2–3x týdně. Každodenní koupele jsou zbytečné a mohou přetížit organismus minerály.

Peeling trik: Smíchejte práškovou sůl z Mrtvého moře s trochou hořčického oleje – dokonalý exfoliant s bonusem hořčičku.

Úspora: Hrubou sůl používejte do vany, FINE a práškovou na peeling a masky.

Pro děti: Používejte poloviční dávky, jen FINE nebo práškovou sůl, bez esenciálních olejů. Vždy pod dohledem.

Ekologický tip: Sojové svíčky hoří čistě, bez sazí. Difuzér šetří oleje díky ultrazvuku.

Skladování: Soli a bahno v suchu, oleje na tmavém a chladném místě. Svíčky na bezpečném místě mimo dosah dětí.

Bezpečnostní pravidla – Nikdy na to zapomeňte!

Elektrické spotřebiče: Difuzér na bezpečné vzdálenosti od vany (min. 2 m). Žádné nabíječky, fénu nebo telefony u vody.

Svíčky: Zapalujte jen na stabilním povrchu, nikdy na okraji vany. Vždy dohaste po použití.

Alergie: Před prvním použitím esenciálních olejů nebo nového produktu testujte na vnitřní straně předloktí.

Zdraví: Nekoupejte se při otevřených ranách, srdečních problémech, vysokém tlaku nebo těhotenství bez konzultace s lékařem.

Hořčičkový olej: Může štípat na začátku – normální při nedostatku Mg. Pokud přetrvává, zředte vodou.

Děti a těhotné: Esenciální oleje v malém množství, bez ylang-ylang nebo kořeněných vůní.

Prodloužení účinku: Po koupeli se zabalte do deky na 20 minut – minerály se dokonale vstřebají.

Čištění: Difuzér čistěte týdně octem. Vanu po koupeli vyčistěte nimbovým mýdlem.

Přehledná tabulka kombinací produktů:

Účel	Hlavní produkt	Doplňky	Svíčka	Difuzér
Relaxace	Epsomská sůl	Hořčíkový olej, levandule	Levandule	Kadidlo
Detox	Sůl MM smíšená	Prášková sůl (peeling)	Borovice	Grapefruit
Pokojka	Bahno pasta/prášek	Hydroláty	Ylang-ylang	Geránie
Svaly/klouby	Hořčíkový olej	Epsomská sůl	Borovice	Eukalyptus
Romantika	Sůl MM FINE	EO Ylang-ylang	Love	Love směs
Imunita	Sůl MM hrubá	Nimbové mýdlo	Bodyguard	Protect

ZÁVĚR

Vaše cesta k pravidelnému rituálu

Gratulujeme! Teď máte v ruce kompletního průvodce, jak proměnit obyčejnou koupelnu v soukromé wellness centrum. Produkty Bewit nejsou jen solí, bahnem nebo svíčkami – jsou klíčem k **novému způsobu života**, kde si každý týden dopřejete chvíli pro sebe, své tělo i duši.

Začněte dnes večer. Vyberte si jeden recept, nachystejte si produkty a nechte se unést. Pravidelný lázeňský rituál změní nejen vaši pokožku a svaly, ale i vaši náladu, spánek a vztahy.

Děkujeme Bewit za přírodní kvalitu. Objednejte si produkty přes odkazy v e-booku.

Přeji vám nekonečné chvíle blaženosti! 🛁🌟

E-book vytvořen s láskou k přírodě a wellness. Verze 1.0 | © 2026

BONUS: Rychlý startér pack pro začátečníky:

Epsomská sůl (1 kg)

Sůl z Mrtvého moře FINE (950 g)

Hořčičkový olej

Sojová svíčka Levandule

Difuzér

S tímto máte základ na 10+ lázní!



ROZŠÍŘENÝ OBSAH (nové kapitoly 11–15)

Kapitola 11 – FAQ: Odpovědi na nejčastější otázky

Kapitola 12 – Pokročilé recepty pro experty

Kapitola 13 – Údržba produktů a difuzéru

Kapitola 14 – Sezónní kalendář lázní na celý rok

Kapitola 15 – Vědecké pozadí: Proč to funguje?



KAPITOLA 11

FAQ: Nejčastější otázky

Zde jsou odpovědi na otázky, které nás nejčastěji dostávají od uživatelů domácích lázní s Bewit produkty.

Otázka	Odpověď
Jak často se koupat?	2–3x týdně po 20 minut. Každý den je příliš – tělo potřebuje čas na vstřebání minerálů.
Mohou se lázně pro děti?	Ano, poloviční dávky FINE soli, bez esenciálních olejů. Teplota 36–37 °C, pod dohledem. Ideální pro suchou pokožku.
Co když nemám vanu?	Koupel nohou/ rukou v latoru (3–5 lžic soli + 50 ml hořčičkového oleje). Nebo sprcha s peelingem a zábaly.
Štípe hořčičkový olej?	Normální při nedostatku Mg – zředte vodou nebo začněte malými dávkami. Po týdnu to přejde.
Jak čistit vanu po bahnu?	Nimbovým mýdlem + ocet. Nechte působit 10 min, opláchněte.
Těhotné ženy?	Ano, Epsomská sůl + FINE sůl, bez silných olejů (max 3 kapky levandule). Konzultujte s lékařem.
Jak ukládat produkty?	Suché, tmavé místo. Soli v uzavřených dózách, oleje v chladu. Bahno pasta v lednici (do 6 měsíců).
Kombinace s jinými produkty?	Perfektně s Bewit nosnými oleji (jojoba) pro masáže nebo hydroláty pro ředění bahna.



KAPITOLA 12

Pokročilé recepty pro experty

Tyto recepty kombinují více produktů pro specifické potřeby. Používejte po osvojení základů.

RECEPT EXTRA 1: „Anti-celulitidní boost" 🍑

Složka	Množství	Krok
Sůl MM prášková + hořčičkový olej	4 lžíce + 2 lžíce	Peeling před sprchou (krouživé masáže 5 min)
Bahno pasta + EO grapefruit (10 kapek)	200 g	Zábal na 40 min (fólie + deka)
Sůl MM smíšená + Epsomská	150 g + 200 g	Koupel po zábalu (15 min)
Svíčka	Borovice	-
Difuzér	EO Rozmarýn	-

Účinky: Redukce celulitidy, zpevnění pokožky, prokrvení. 1–2x týdně.

RECEPT EXTRA 2: „Dýchací volnost“ 🧴

Složka	Množství	Krok
Nimbové mýdlo	Dle potřeby	Sprcha + inhalace páry
Sůl MM hrubá + EO eukalyptus (8 kapek)	300 g	Koupel (parní efekt)
Bahno prášek + hydrolát máta	3 lžíce	Maska na hrudník (20 min)
Svíčka	Bodyguard	-
Difuzér	Směs Breath	-

Účinky: Uvolnění dýchacích cest, podpora při nachlazení. Inhalujte hluboce!

RECEPT EXTRA 3: „Luxusní pleťový rituál“ ✨

Složka	Množství	Krok
Nimbové mýdlo	-	Očista obličeje
Sůl MM prášková + hydrolát růže	1 lžička	Jemný peeling obličeje
Bahno prášek + hydrolát neroli	2 lžice	Maska (15 min)
Hořčíkový olej + EO geránie	5 kapek	Masáž dekoltu
Svíčka	Ylang-ylang	-

Účinky: Anti-aging, hydratace, zářivá pleť. Ideální večer.



Údržba produktů a difuzéru

Difuzér Bewit – Dlouhá životnost:

Čištění: Každý týden – nalijte 1:1 ocet + vodu, nech 30 min, opláchni.

Filtr: Vyměňte po 6 měsících (originál Bewit).

Oleje: Používejte 100% čisté, 5–10 kapek na 100 ml vody.

Problémy: Mlha slabá? Čištění minerálů uhlíčanem sodným.

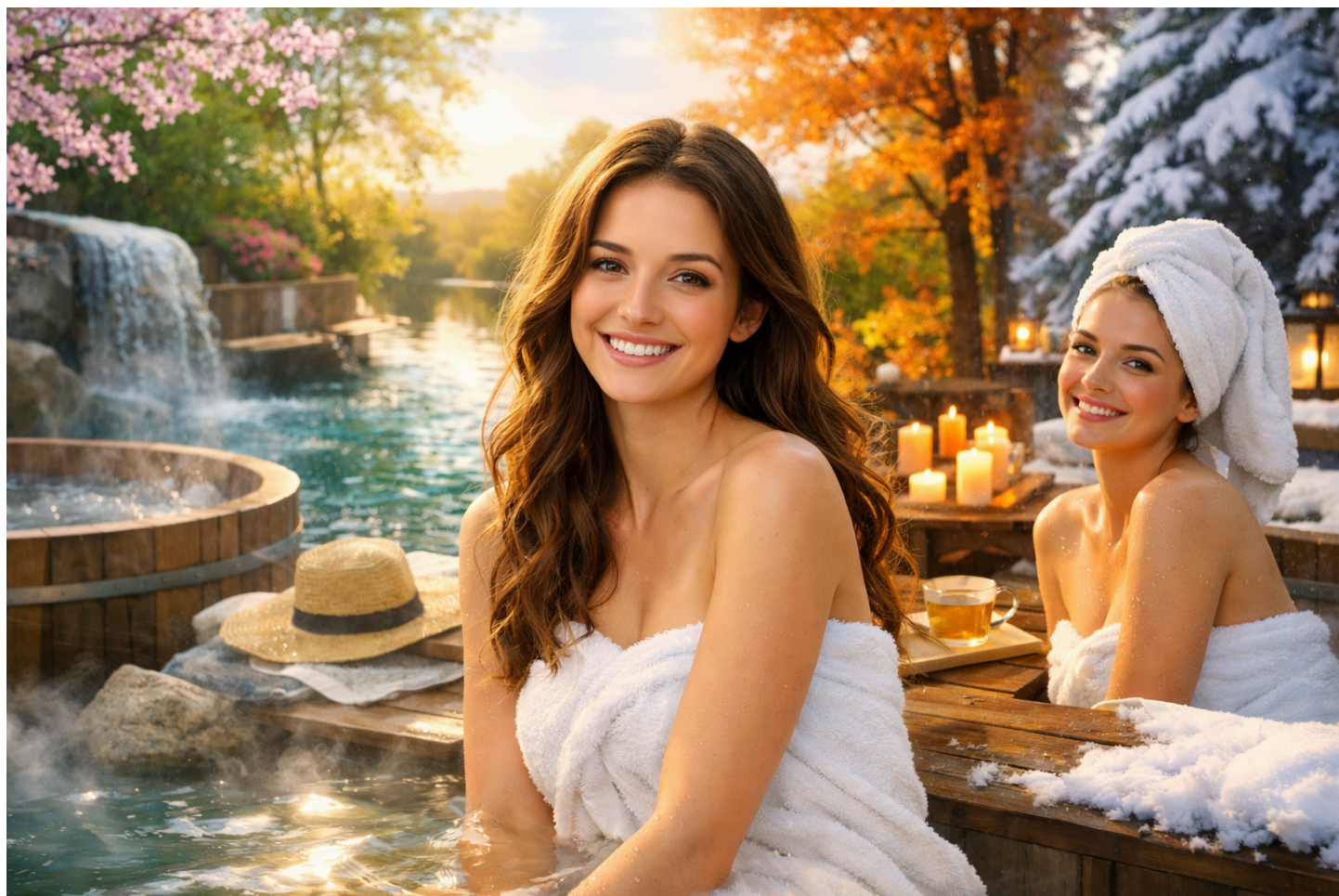
Soli a bahno:

Sůl: Uchovávejte v suchu, používejte lžící (ne rukou).

Bahno pasta: Míchejte plastovou lžící, chladte.

Bahno prášek: Smíchejte čerstvě, skladujte v hermetickém obalu.

Tip: Vytvořte si „lázeňskou skříňku“ – plastové boxy s oddíly pro snadný přístup.



KAPITOLA 14

Sezónní kalendář lázní na celý rok

Měsíc	Téma	Hlavní recept	Svíčka
leden	Zahřátí	Vánoční pohoda	Merry Christmas
únor	Romantika	Romantická noc	Love
březen	Detox jaro	Detox Royal	Borovice
duben	Regenerace	Krása z MM	Ylang-ylang
květen	Osvěžení	Léto osvěžení	Levandule
červen	Energie	Sportovní regenerace	Borovice
červenec	Chlazení	Anti-celulitidní	Levandule
srpen	Pokojka	Luxusní pleť	Ylang-ylang
září	Imunita	Imunitní štít	Bodyguard
říjen	Podzimní ochrana	Dýchací volnost	Bodyguard
listopad	Relaxace	Antistresová bomba	Levandule
prosinec	Svátek	Vánoční pohoda	Merry Christmas

Tip: Stáhněte si tento kalendář jako PDF (vytiskněte si tabulku) a plánujte dopředu.



KAPITOLA 15

Vědecké pozadí: Proč to funguje?

Hořčík transdermálně: Studie (Journal of Integrative Medicine, 2017) potvrzují, že $MgCl_2$ zvyšuje hladinu hořčíku v krvi o 20–30 % po 20min koupeli.

Mrtvé moře minerály: Obsah Mg, Ca, K – klinické studie (Int J Dermatol, 2005) ukazují zlepšení psoriázy o 40–60 %.

Bahno: Organické látky + sulfidy podporují detoxikaci (antioxidanty jako kataláza).

Aromaterapie: Esenciální oleje ovlivňují limbický systém – snížení kortizolu o 25 % (Phytotherapy Research).

Epsomská sůl: Síra + Mg podporují glutathion (nejlepší detox antioxidant).

Zdroje: PubMed, Bewit výzkumy.

 **Teď jste profesionál!**

S tímto rozšířením máte e-book na 365 dní relaxace. Objednejte si chybějící produkty přes odkazy a začněte svou transformaci.



Domácí lázně a rituály s Bewit pro specifické potíže

⚠ Důležité upozornění: Tyto tipy jsou pouze podpůrné a zaměřené na relaxaci, regeneraci a přírodní péči. Nejsou náhradou za lékařskou péči. Před použitím konzultujte s lékařem, zvláště při vážných onemocněních (srdeční problémy, vředy, hemoroidy). Nepoužívejte při otevřených ranách nebo akutním zánětu bez souhlasu specialisty. Vždy testujte alergie.

Používáme produkty Bewit: Epsomská sůl, soli z Mrtvého moře (hrubá, FINE, prášková, smíšená), bahno (pasta/prášek), hořčíkový olej $MgCl_2$, nimbové mýdlo, svíčky (Levandule, Ylang-ylang atd.), difuzér, esenciální oleje (EO)/směs (např. Hemo, Love, Protect), hydroláty.

1. Bolavá záda a kolena 🦵

Účinky: Hořčík uvolňuje svaly, minerály z Mrtvého moře podporují klouby, prokrvení detoxikuje.

Recept: Regenerační zábal + koupel

Složka	Množství	Postup
Hořčíkový olej	20–30 ml	Vmasírujte do zad/kolen, nechte 10 min působit.
Bahno pasta/prášek + voda	100 g	Naneste na postižená místa, zabalte fólií, 20–30 min pod dekou.
Epsomská sůl + sůl MM hrubá	300 g + 200 g	Do vany (38 °C), koupel 20 min. Svíčka: Borovice.
Difuzér: EO Eukalyptus	8 kapek	Pro prokrvení.

[\[Hořčíkový olej\]](https://bewit.love/produkt/bewit-horcikovy-olej-z-mrtveho-more)(<https://bewit.love/produkt/bewit-horcikovy-olej-z-mrtveho-more>) | [Bahno] (<https://bewit.love/produkt/bewit-bahno-z-mrtveho-more-pasta>)

Frekvence: 2–3x/týden. Po koupeli masáž olejem.

2. Oteklé nohy

Účinky: Minerály snižují otoky, hořčík zlepšuje cirkulaci (podobně jako u žilní nedostatečnosti).

Recept: Koupel nohou

Složka	Množství	Postup
Sůl MM FINE + Epsomská	3 lžíce + 2 lžíce	Do lavoru s teplou vodou (37 °C), ponořte nohy 20 min.
Hořčíkový olej	20 ml	Po koupeli vmasírujte od chodidel nahoru.
Hydrolát máta	Nastrkat	Osvěžení.
Svíčka: Levandule Difuzér: EO Máta	-	Relaxace.

****Tip:**** Končete studenou sprchou nohou pro žilní návrat. [\[Sůl FINE\]](https://bewit.love/produkt/sul-z-mrtveho-more-fine)(https://bewit.love/produkt/sul-z-mrtveho-more-fine)

Frekvence: Denně večer.

3. Bércové vředy

Účinky: Minerály podporují hojení, hořčík cirkulaci (ale opatrně – ne horké lázně, zaměřte na lokální péči). Sprchujte studenou vodou.

Recept: Lokální koupel + peeling

Složka	Množství	Postup
Sůl MM prášková	2 lžíce	Rozpusťte v teplé vodě (max 37 °C), koupel nohy 10–15 min, pak studená sprcha.
Nimbové mýdlo	Malé množství	Očista okolí (antibakteriálně).
Bahno prášek + hydrolát	1 lžička	Jemná maska okolo (ne na ránu), 10 min.
Difuzér: EO Tea tree	5 kapek	Čištění vzduchu.

****Tip:**** Zvednuté nohy, jídelníček s bílkovinami. Nekoupejte se při aktivním vředu! [\[Nimbové mýdlo\]](https://bewit.love/produkt/bewit-nimbove-tekute-mydlo) (https://bewit.love/produkt/bewit-nimbove-tekute-mydlo)

4. Hemoroidy

Účinky: Sedací koupele s minerály snižují zánět, Hemo směs (z Bewit) stahuje.

Recept: Sedací koupel

Složka	Množství	Postup
Sůl MM FINE + Epsomská	100 g + 100 g	Do lavoru s teplou vodou (38 °C), posadte se 10–15 min.
Bewit Hemo EO směs	5 kapek v soli	Protizánětlivě, stahuje.
Hořčíkový olej	Malé množství	Po koupeli jemná masáž okolí.
Svíčka: Levandule	-	Uklidnění.

[\[Bewit Hemo\]](https://bewit.love/produkt/bewit-hemo)(<https://bewit.love/produkt/bewit-hemo>) | [Sůl] ([Sůl do koupele BEWIT – přírodní relaxace a harmonie | BEWIT.LOVE](#))

Frekvence: 2x denně. Kombinujte s vlákninou v jídle.

5. Plodnost u mužů i žen 🌱

Účinky: Relaxace snižuje stres (kortizol brzdí plodnost), Ylang/Love harmonizují hormony.

Recept: Romantická relaxační koupel

Složka	Množství	Postup
Sůl MM smíšená + Epsomská	200 g + 200 g	Do vany, 20 min relaxace.
EO Ylang-ylang + Love směs	5+3 kapky v soli	Afrodiziakum, hormonální podpora.
Svíčka: Love/Ylang-ylang Difuzér: Love	-	Emoční harmonie.
Hydrolát růže	Po koupeli	Hydratace.

[\[Ylang svíčka\]](#)([Ylang-ylang – sojová svíčka | BEWIT.LOVE](#)) | Pro muže/ženy: Stejný rituál společně.

Tip: Pravidelně, s partnerem. Podpořte jídelníčkem (zinek, vitamíny).

6. Srdeční problémy ❤️

Účinky: Jemné relaxační lázně snižují stres, hořčík podporuje srdce (ale nízká teplota!).

Recept: Klidná koupel nohou/rukou

Složka	Množství	Postup
Epsomská sůl	200 g	Vlažná voda (36 °C), koupel 15 min.
EO Levandule	5 kapek	Uklidnění nervů.
Svíčka: Levandule Difuzér: Protect	-	Podpora klidu.

****Tip:**** Žádné horké lázně! Monitorujte tlak. [🔗 \[Epsomská sůl\]\(Epsomská sůl | BEWIT.LOVE \)](#)

Obecné rady: Pijte hodně, relaxujte s difuzérem, začněte Nimbovým mýdlem pro očistu. Pro vše: 2–3x/týden, teplota max 38 °C.

UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejich odborných, obchodních či marketingových stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci, terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby. Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek,

nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití!