

SPA in casa ta!

Articol de: anca axenia

In serile lungi si triste in care varianta unei iesiri cu prietenii nu pare deloc incitanta iar oboseala acumulata in timp iti da o stare ce tinde sa semene cu o angoasa ce te stoarce de energie, cea mai buna optiune ar fi sa incropesti rapid un coltisor de rai chiar la tine acasa si sa te rasfeti asa cum meriti si planifici de mult. Si, pentru ca ai auzit adesea despre binefacerile extraordinare ale tratamentelor in diferite spa-uri nu merita sa traiesti cu regretul ca nu ti-ai gasit timp sa ajungi si tu in locuri special amenajate mai ales ca putin efort iti este suficient ca sa realizezi rapid o ambianta absolut minunata.

Despre termenul "spa" se spune ca ar avea radacinile in expresia latineasca "sanitas per aquam" ce s-ar traduce "sanatate prin apa" facandu-se referire la traditia specifica perioadei respective conform careia apa ar sta la baza oricarui leac, fiind un izvor nesecat de sanatate. Alte opinii sustin originea termenului cu trimitere la practicile medicale de imbaiere din timpul lui Henry al VIII-lea sau facand conexiuni cu orasul francez "Spa", in care bautul apei era o practica frecventa in virtutea credintei ca aceasta il tine pe om departe de orice boala. Oricare ar fi adevarul, cert este ca astazi termenul se refera la orice loc de relaxare si reenergizare, de intretinere fizica si liniste sufleteasca.

Asadar, inainte de a incepe propriu-zis orele de desfatate in atmosfera imbietoare incearca sa te rupi de orice factor deranjant din exterior. Inchide telefonul, stinge televizorul si luminile lasand doar cateva lumanari parfumate sa iti ghideze pasii. Pune o muzica relaxanta si "inarmeaza-te" cu toate "deliciile" de care s-ar putea bucura corpul tau: geluri de dus, creme, masti, esente si uleiuri. Umple cada cu apa nu foarte fierbinte, toarna din belsug spumant si aromele preferate si, daca ai la indemana, presara deasupra si cateva petale de flori. Dupa ce ai stat 10-15 minute traind din plin senzatia placuta a apei ce-ti mangaie corpul poate incepe procesul de ingrijire "ca la carte". Intai de toate aplica pe fata o masca potrivita tipului de ten pentru ca aceasta sa aiba ragazul de a-si face efectul pana cand intreagul tratament "regesc" se va fi terminat. Treci

apoi la exfolierea corpului folosind un produs special achizitionat dintr-un magazin de cosmetice sau pur si simplu un amestec facut acasa din ulei de masline, miere si zahar brun. O perie moale iti va fi de ajutor daca o utilizezi cu miscari blande, circulare asigurand astfel eliminarea celulelor moarte si inlesnind absorbtia lotiunilor hidratante. Inainte de a iesi din apa, tocmai pentru a elimina senzatia de moleseala si somnolenta pe care s-ar putea sa o ai ar fi ideala o succesiune revigoranta de jeturi de apa specifice dusurilor scotiene: apa calda alternata cu apa rece. Nu numai ca te vei "trezi" instantaneu dar sangele va fi pus in miscare cu viteza, fapt ce este mai mult decat binevenit pentru aspectul pielii tale si nu numai. Dupa toate acestea, odata cu ungera intregului trup cu uleiuri ce par sa te invalui in catifea profita de ocazie si aplica-le printr-un masaj energetic ce stimuleaza circulatia limfatica si contribuie putin cate putin si la eliminarea indezirabilei celulite. Masca de fata de va indeparta apoi cu apa usor calduta in care ai "scapat" inainte si cateva picaturi din esenta preferata sau 10-15 frunzulite de menta. Efectul va fi incantator!

In final, daca tot ai avut grija de aspectul tau exterior ocupa-te si de armonia interioara. O cina pe baza de fructe si legume proaspete si un pahar mare cu ceai de lamaie sau pur si simplu cu apa la care sa adauga toata placerea procesului in sine te vor face sa te simti...cu adevarat speciala!

Taguri articol: tratamente, ambianta,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

