

O baie buna... face minuni

Articol de: anca axenia

Iti catifeleaza pielea, imbunatateste circulatia sangelui eliminand toxinele si celulita, te relaxeaza si iti ridica moralul. Totul e sa-i stii secretele...

Dusul de curatare

Orice baie buna incepe cu exfolierea pielii. Procedul elimina celulele moarte si stimuleaza procesele de regenerare si hranire, prin cresterea aportului de oxigen la suprafata pielii. Exfolierea poate incepe inainte de baie, prin masajul uscat al pielii, cu o perie moale, din par natural (de porc), prin miscari energice. Nu uita de talpile picioarelor - sunt o zona de acumulare a pielii moarte, dar si de terminatii nervoase; stimularea lor are o actiune benefica asupra metabolismului si functionarii tuturor organelor.

Masajul revigoreaza circulatia si hraneste pielea, desprinde celulele moarte, care se elimina cu un dus rapid. Poti sa faci exfolierea si in timpul dusului, masand pielea cu ajutorul unei lufe, din crestet pana la calcaie.

Baia propriu-zisa

Apa trebuie sa fie calda, niciodata fierbinte, daca vrei sa pastrezi tineretea si elasticitatea pielii. Caldura excesiva distruge celulele care asigura fermitatea pielii si un tonus bun. Poti pune in apa saruri si diferite uleiuri aromate, in functie de tipul de baie si de starea de spirit.

* Sarurile si spumantele se pun la inceput, iar uleiurile se adauga spre sfarsit, deoarece caldura accelereaza evaporarea esentelor si aromele dureaza mai putin.

* Aburii calzi deschid porii si inmoaie pielea, inlesnind absorbtia de substante nutritive. La baie, masca hidratanta sau tratamentul pentru par au rezultate mai bune.

* Inainte de a iesi din baie, indeparteaza pielea dura de pe calcaie cu

ajutorul unei pietre abrazive (ponce). Pentru coate, foloseste lufa sau peria.

* Dupa ce ti-ai uscat bine pielea si parul, cu ajutorul unui prosop (incalzit), aplica un strat generos de crema hidratanta pe tot corpul, masand usor.

Baie anticelulitica si detoxifianta

Exista o reteta garantata, cu ajutorul careia poti sa scapi de celulita in timpul unei bai de 30 de minute. Totul este sa o aplici cu regularitate.

* Arunca in apa fierbinte din baie cam 250 grame de sare marina. Dupa dizolvare, completeaza cu apa la temperatura potrivita, pana la umplerea cazii.

* Asaza-te in cada. Cu una dintre sarurile (gelurile) de exfoliere preferate, maseaza-ti tot corpul, insistand asupra zonelor cu probleme: solduri, coapse, fese.

* Relaxeaza-te si lasa timp mineralelor sa intre in piele. Sarurile au efect detoxifiant. Corpul tau contine oxigen, substante nutritive si minerale, care se pierd cu varsta si in timpul petrecut in fata calculatorului.

Sarurile extrag toxinele si re-echilibreaza balanta minerala. Indeparteaza urmele de sare de pe piele cu apa curata de la dus, iesi din cada si sterge-te cu un prosop.

* Maseaza cu o crema anticelulitica (sau gel) zonele cu probleme (solduri, coapse, fese) prin miscari largi, circulare, pana cand crema intra in piele. Gelurile anticelulitice au diferite compozitii, dar, in general, contin si cafeina.

* Poti inlocui crema anticelulitica cu ulei de migdale fiert in bain marie, impreuna cu o mana de plante depurative: frunze si radacini de brusture, fructe de maces, frunze de lamaita si pansea salbatica. Amestecul se raceste si se strecoara.

Brusturele este eficient impotriva cosurilor si impuritatilor. Florile de musetel sunt calmante si protectoare. Ienuparul e astringent si tonifiant, folosit pentru tenul gras si impotriva celulitei. La fel e cretusca, una dintre rarele plante care pot elimina celulita.

O baie energizanta

Esti obosita, ai alergat toata ziua, ai febra musculara de la sedinta de aerobic, iar seara trebuie sa mergi la petrecere si nu ai nici timp pentru somnul de frumuseti? Incearca o baie energizanta, de 10 minute, in apa nu prea calda (30-32grdC). Cu ingredientele potrivite, aceste bai sunt remineralizante, tonifiante, recomandate si in perioadele de stres sau convalescenta.

* Pastreaza in casa cateva sticlute cu uleiuri esentiale. Daca nu ai timp de amestecuri elaborate, pune in apa de baie 2-3 picaturi ulei de lamaie, grepfrut sau fa un dus energic si maseaza-te la sfarsit cu o crema hidratanta, in ca-re ai picurat un strop din aceste ule--iuri. Citricele sunt energizante, mirosul de lamaie scade sensibilitatea la stres si alunga durerile de cap.

* Plante pentru baie Aqua Viva (Fares) - este un amestec de sulfina, muguri de pin, flori de levantica, menta salbatica, esente de flori, sare de bucatarie. Saculetul cu plante se pune in cada, se toarna peste el apa fierbinte (1/4 din cada). Dupa zece minute se completeaza apa din baie la temperatura potrivita. Este o baie revigoranta, ideala in cazuri de surmenaj fizic si psihic

* Poti sa-ti prepari o baie tonifianta punand in apa doua maini din urmatorul amestec de plante (se gasesc la Plafar): flori de iarba-neagra, frunze de rozmarin, asmatuchi si cimbru.

* Un efect energizant are si sarea de mare, la care vei adauga un strop de camfor.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

