Автор: Женя Осипова
27.11.2008 18:10 -



Ради релаксации и общей пользы для здоровья и финансов нужно устроить себе домашнее СПА. Пригодятся обыкновенные домашние продукты, немного времени и терпения. А самое приятное – подобные процедуры дарят не только красоту, но и удовольствие, их же, если задуматься, разделять нельзя.

Ванночка паровая для лица + очищение. Перед процедурой кожу лица необходимо очистить от косметики. Берем старый заварочный чайник, наливаем в него горячую воду (не кипяток, чтобы не обжечься), добавляем (по желанию) эфирное масло (роза, апельсин, иланг-иланг). Понадобится большое полотенце и расслабляющая музыка. Нужно накрыть голову полотенцем и дышать теплым паром. Лицо потеет, поры раскрываются. После паровой ванночки приступаем к очищению лица. Можно использовать обычный скраб или приготовить свой, из отрубей и овсяной крупы.

Скраб из отрубей. Насыпаем четверть чашки отрубей, смешанных с овсянкой, и заливаем чуть теплой водой до образования густой кашицы, даем настояться пару минут и наносим на лицо мягкими круговыми движениями. Отруби отшелушивают все лишнее, овсянка смягчает и отбеливает. Кожа становится гладкой и упругой. Эту процедуру лучше делать на ночь, после – смазать лицо питательным кремом, лечь спать и ждать результата.

Протирание льдом. Коже нужен тонус, кожа должна знать, что о ней заботятся. Утром, к примеру, вместо умывания простой водой, гораздо приятнее протереть лицо кусочком льда. Кожа освежится, проснется и засияет. А лед можно сделать из травяного отвара, ромашка, к примеру, дезинфицирует и отбеливает. Заморозить можно и чай, черный – успокаивает, зеленый – тонизирует. А лед из кофе стоит использовать как натуральный автозагар. При желании и готовности обтирание льдом можно сделать всему телу, как результат – упругая кожа, бодрость и ощущение свершения маленького подвига.

Арома-ванна при свечах. Чудесная расслабляющая водная процедура и для тела и для души. Вода должна быть не очень горячая, а приятно теплая. Добавляем ароматное масло – достаточно нескольких капель. Зажигаем свечи – главное установить их так, чтобы они не рухнули и не погасли. Важна и окружающая атмосфера – лучше выбрать момент, когда никто не потревожит, телефон отключить – и забыть на часик обо всем.

Ванна с апельсинами. Все то же самое, только вместо масла берем апельсины. Целые, круглые, рыжие, три – четыре штуки. Вода для начала должна быть погорячее – чтобы апельсины распарились и выпустили свои эфирные масла. Апельсины плавают, нагреваются и пахнут. Маленькое счастье, напоминание о юге, солнце, ветре в листьях цитрусовых деревьев. А потом апельсины можно съесть. Прямо там, сидя в воде.

Автор: Женя Осипова
27.11.2008 18:10 -

Молочная ванна. Берем три пакета необезжиренного молока. Подогреваем молоко, выливаем в ванну. При желании можно добавить полчашки меда (если нет на него аллергии) и немного корицы – для аромата. Кожа становится гладкая, увлажненная...

Ванна с морской солью. Нужно растворить 250 – 350 г морской соли и принимать ванну 10 – 15 минут. После хорошо устроить пилинг тела с добавлением растительного масла, чтобы увлажнить кожу.

Скраб из кофе, корицы, овса и кокосового масла. Для приготовления скраба понадобится сваренный кофе (3 столовые ложки кофе на небольшую турку), две столовые ложки кокосового масла, стакан овсянки. Кофе остудить, процедить, гущу смешать с овсянкой и маслом. По консистенции должна получиться густая кашица, если нужно – добавить процеженного кофе (остатки кофе заморозить – и будет лед для умывания). Добавить немного корицы, размешать, нанести на тело легкими круговыми движениями и подождать минут десять. Смыть теплой водой. Кожа получится гладкая и лоснящаяся. Сразу после ванны лучше надеть какой-нибудь домашний халатик, который не жалко, потому что масло впитывается не сразу и останется на теле даже после душа. Но для кожи это хорошо. Заметного эффекта можно достигнуть, если делать такой пилинг хотя бы раз в неделю в течение двух месяцев.

Овсяная маска. Нужна овсянка обыкновенная и теплая вода. Рассчитать количество маски, чтобы ее хватило на всю себя хотя бы тонким слоем. Замочить овсянку на 10 минут. Наносить маску следует в ванне, перед этим как следует прогретой, потому что придется провести там хотя бы 15 минут. По дому лучше не бродить – маска начнет подсыхать и осыпаться. Эффект вам понравится – кожа подтянется, станет более упругой.

А в качестве ежедневного маленького СПА подойдет умывание лица чуть теплым чаем или минеральной водой – быстро, а польза огромная.

И как результат: чем больше внимания мы уделяем себе, тем больше внимания нам начинают уделять другие.