Автор: admin
16.07.2012 14:28 -

Домашнее SPA, или Как научиться любить себя?

Часто, говоря о любви, мы подразумеваем любовь к родным и заботу о тех, кто рядом. В особенности это утверждение верно для женщин – женщины как никто другой не умеют любить себя. Оглянитесь, все любят себя: мужчины, дети, даже домашние животные зачастую поступают эгоистично. Женщины, в свою очередь, склонны заводить себе котов, любимых мужчин и детей, только бы не столкнуться с одиночеством и не придти к необходимости полюбить себя.

Чтобы почувствовать себя счастливой, недостаточно сеансов самоанализа, необходимо позаботиться и о том, что представляет вас в материальном мире, – то есть о вашем теле. Пытаясь привести свою жизнь в порядок, не забывайте, что сложно чувствовать себя хорошо, постоянно недосыпая, ведя сидячий образ жизни, покупая одежду тёмных цветов и скучного кроя, в конце концов – не находя причин улыбнуться.

Наше тело и наше душевное состояние взаимосвязаны гораздо больше, чем нам кажется. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, пейте больше чистой воды. Найдите время, чтобы порадовать себя горячей ванной, во время которой можно сделать маску для лица, нанести питательную смесь на волосы и побаловать своё тело маслом с добавлением лаванды. Да, конечно, эти советы банальны до уныния, но, тем не менее, – они работают!

Делайте то, что помогает вам восстановить свои силы. Возможно, это прогулка в парке или размышления над романтичной книгой, или, может быть, вы хотели бы просто посидеть в одиночестве, обдумывая вашу жизнь. Как правило, мы уделяем себе время в самую последнюю очередь, постоянно отодвигая свои потребности на задний план. Не стоит делать этого! Любовь к себе – это не просто потребность, это необходимость. Любовь к своему телу будет большим подарком и для вашей души, потому что Земля – это то место, где дух и тело едины. Другими словами, учитесь быть другом для самой себя, чтобы впоследствии стать хорошим другом и для других.

А сейчас несколько полезных рецептов, которые помогут вам устроить домашнее SPA и побаловать своё тело и душу.

Рецепт маски, смягчающей кожу лица

Вам потребуется: полчашки овсянки, смолотой в кофемолке, четверть стакана натурального йогурта или любых фруктов, 2 столовые ложки мёда.
Способ приготовления: смешайте компоненты в пиале до получения консистенции сметаны. Если маска получилась густой, можно добавить немного воды. Этого хватит на несколько применений, маску можно держать в холодильнике 3-4 дня.
Применение: нанесите маску на лицо на 20 минут, а затем ополосните лицо тёплой водой.

Самодельный скраб из сахара

Вам потребуется: 2-3 столовые ложки семян граната, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка любого растительного масла.
Способ приготовления: разотрите в пиале семена граната с одной ложкой сахара, далее добавьте оставшиеся 2 ложки сахара и масло, всё тщательно перемешайте.
Применение: круговыми движениями нанесите скраб на тело, помассируйте 4-5 минут и смойте тёплой водой.

Питательная маска из авокадо, моркови и сливок

Вам потребуется: 1 авокадо (приготовленное в пюре), 1 морковь (также в виде пюре), 3 столовые ложки сливок, 1 яичный белок, 3 чайные ложки мёда.
Приготовление: смешайте все компоненты в пиале до гладкой однородной массы.
Применение: распределите маску по лицу, шее и зоне декольте, оставьте на 15-20 минут, затем смойте прохладной водой и нанесите ваш обычный крем.

Медовый скраб с мятой

Вам потребуется: 4 чайные ложки миндальной муки, 2 чайные ложки масла жожоба, 4 чайные ложки мёда, 5 капель эфирного масла мяты.
Приготовление: в глиняной пиале смешайте миндальную муку с мятой. Когда смесь станет однородной, добавьте мёд и эфирное масло мяты и ещё раз тщательно перемешайте.
Применение: очистите кожу тоником или лосьоном. Ополосните лицо водой и мягко втирайте скраб в кожу (не стоит слишком тереть кожу – это может повредить ваши капилляры). Затем, через 2-3 минуты, смойте скраб с лица прохладной водой и нанесите ваш обычный увлажняющий крем.

Любите себя, балуйте себя – и тогда вы будете прекрасны и телом и душой!

Автор - **Ольга Кулакевич**
Источник