Автор: admin
15.06.2014 10:25 -

Как принять дома ванну в стиле СПА, или Рецепты красоты

На улице холодно, не за горами Новый год. Теплое море и мягкая травка остались где-то далеко, в прошлом лете... А до весны еще так долго ждать! В таких ситуациях от зимнего стресса спасает только горячая ароматная ванна. Подарите себе праздник в стиле СПА или, другими словами, сделайте процесс принятия ванной незабываемым.

(Все масла, перечисленные в данных рецептах, являются эфирными.)

Рецепт 1. Клюквенно-финиковый увлажняющий скраб. Ингредиенты: клюква, богатая витамином С, вместе с отрубями оказывает мягкое отшелушивающее воздействие, финики содержат протеин и витамин В6. Абрикосовый сок богат витамином А, смягчает и придает коже упругость.
Состав:
- 8 фиников;
- 1 стакан мороженной или свежей клюквы;
- 1/2 стакана абрикосового сока;
- 1 ст. ложка отрубей.

Поместите все ингредиенты в миксер или блендер и смешайте. Полученную смесь вотрите в кожу массажными движениями во время принятия душа.

Рецепт 2. Лесная сказка. Ванная, которая расслабляет, снимает мышечное напряжение, и боль в мышцах.
Состав:
- 8 стаканов воды;
- 1 стакан ягод и иголок можжевельника;
- горсть листьев эвкалипта;
- 1/2 стакан цветов и листьев лаванды;
- 1 ст. ложка гвоздики;
- 2 палочки корицы;
- кожура 1 апельсина.

Полученную смесь довести до кипения и варить на медленном огне 15-20 минут. Затем процедить и вылить в теплую ванную.

Рецепт 3. Снимаем напряжение и боль в мышцах.

Состав:
- 2 капли эвкалиптового масла;
- 3 капли хвойного или пихтового масла;
- 6 капель масла герани;
- 2 капли мятного масла.

Добавьте масла прямо в ванную. Полежите в такой ванной минут 15 и подумайте о приятном.

Рецепт 4. Розовый сон.

Состав:
- 3 розовых бутона;
- горсть цветков или листьев мяты;
- 4 цветка эхинацеи.

Смешайте ингредиенты вместе, при желании можно добавить к полученной смеси 1 каплю масла герани, 1 каплю масла мяты и 2 капли масла розового дерева, вылейте содержимое в ванную. Полезные свойства ингредиентов: мята – антисептик, эхинацея повышает защитные свойства организма, роза увлажняет и освежает кожу.

Рецепт 5. Морской скраб.

Состав:
- 2 стакана морской соли;
- 2 ст. ложки сухой измельченной кожуры апельсина;
- 3 капли масла имбиря (обладает бактерицидными и тонизирующими свойствами);
- 2 капли масла кедра (лечит дерматиты).

Смешайте ингредиенты, нанесите полученную смесь на тело во время принятия душа или ванны. Помассируйте кожу руками или с помощью мочалки из люффы. По окончании водной процедуры нанесите на кожу легкое увлажняющее средство.

Морская соль идеально подходит в качестве скраба, так как удаляет отмершие клетки, очищает поры, насыщает кожу витаминами и минералами, тонизирует, освежает.

Рецепт 6. Мандариновый каприз.

Состав:
- 5 капель масла мандарина;
- 3 капли масла лаванды;

- 1 капля хвойного масла (пихтового и т.п.);
- горсть свежей кожуры мандарина;
- 1/2 столовой ложки масла жожоба.

Добавьте полученную смесь в ванную. Запах цитрусовых поднимет вам настроение, освежит и снимет усталость. Мандариновое масло идеально подходит для предотвращения образования акне, способствует заживлению шрамов и растяжек.

Рецепт 7. Ванночки из трав.

Для различных типов кожи используются следующие травы и цветы:

Нормальная кожа: ромашка, герань, лаванда, иланг-иланг.

Чувствительная кожа: ромашка, лаванда, роза, цветы апельсинового дерева, фиалка душистая.

Сухая кожа: шалфей мускатный, сандал, алтей, роза.

Жирная кожа: календула, лимон, базилик, можжевельник, шалфей.

Из подходящих вам трав вы можете сделать настой, заварив их предварительно, и вылить его в ванную. Кроме этого, собрав травы в марлю, можно привязать полученный мешок к крану, вода будет проходить через них, перед тем как попасть в ванную. Чтобы сделать паровую ванночку для лица, необходимо залить кипятком 1/4 стакана сухой травяной смеси, покрыть голову полотенцем и сделать 10-минутную ингаляцию.

Наслаждайтесь каждой минутой этого приятного времяпрепровождения!

Автор - **Дмитрий Сербин**
Источник