Автор: admin
22.02.2014 21:34 -

Как устроить СПА-салон дома? Банановая, апельсиновая, грейпфрутовые ванны

Взволнованная подруга, сбиваясь, протараторила на одном дыхании: «Сбылось! Я купила абонемент в бассейн!» Я не поняла… В чём фишка? Какие проблемы в наше-то время? «Да там не только бассейнище, там сауна! И мы с тобой одни, целых два часа. Каждую неделю». Супер! Наконец-то дошло.

В сауну мы до этого ходили довольно часто, но как-то стихийно. Еженедельный абонемент систематизировал наше бережное отношение к здоровью, упорядочил и почти возвёл в ритуал.

Бассейн оказался действительно роскошным. Многометровый, с прозрачной прохладной водой. Два часа пролетали незаметно, тело после сауны расслаблялось и благоухало. Каждый поход в бассейн прибавлял новых впечатлений, удовольствий и опыта. Сначала было просто наслаждение плаванием и парилкой. Позже прибавились маски для лица и тела. Аквааэробика. Дальше - больше.

Мне стало мало обычных процедур, я захотела устроить СПА-салон дома. После того как тело распарится в сауне, после нескольких заплывов, по приходу домой устраивала настоящий СПА-праздник. С фруктовой ванной.

Ванна банановая

Сначала набираю ванну тёплой воды. Я люблю погорячее. Готовлю пюре из килограмма бананов и двух-трёх столовых ложек оливкового масла. В последний раз добавила масло чайного дерева. Конечно, дороже, но и эффект просто потрясающий.

Добавляю смесь пюре и масла в воду, размешиваю и погружаюсь в ароматную смесь. Обязательно включаю тихую расслабляющую музыку и плыву по волнам релакса и всеобъемлющего удовольствия.

Эту ванну всегда делаю только после сауны и пилинга кожи. Поры открыты, двойная польза.

Ванна апельсиновая

Этим рецептом когда-то на одном из форумов поделилась ухоженная красавица. Рецепт этой ванны уходит корнями в далёкое прошлое. На авторство претендуют китайцы. Они-то знают толк в восстановлении энергетики человека.

Цедру трёх апельсинов высушиваю и перемалываю в кофемолке в тонкий порошок. Выдавливаю сок из нескольких свежих апельсинов, чтобы получилось 300-400 мл свежеотжатого сока. Перемешиваю, снова добавляю несколько ложек оливкового масла и размешиваю в тёплой воде набранной ванны.

Китайцы гарантируют, что после принятия ароматной ванны очищается карма, и энергия Ци начинает течь без заторов. Я в этом плохо разбираюсь, однако чувствую себя после такой процедуры роскошно.

По той же схеме можно приготовить и **грейпфрутовую ванну**

Нужно сказать, что даже свежие корочки двух-трёх плодов этого вкуснейшего цитруса, утопленные в ванночке для ног, дают потрясающий эффект. Кожа на пяточках становится словно младенческой. Два-три раза в неделю таких процедур сделают походку лёгкой и быстрой. Плюс смазывание кремом для ног после ванночки.

В фруктовой СПА-процедуре есть один минус – временное отключение работоспособности, полное расслабление. Ощущение парения. Отдых и удовольствие. Однако этот минус я тут же перевожу в плюс – в следующие дни моя эффективность увеличивается в разы.

Ради сравнения – фруктовые обёртывания в СПА-салоне средней руки стоят от 2000 до 6000 рублей (от 60 до 180 долларов) за процедуру. Цены в ВИП-салонах даже не озвучиваю. Зашкаливают…

Своё красивое тело моделируем сами, и сами же за ним тщательно ухаживаем. Будьте всегда здоровы и бодры!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник