

Mróz pokonaj "ciepłymi" zabiegami



■ Anna Chodacka 2009-01-16, ostatnia aktualizacja 2009-01-16 22:46:44.0

Mróz, śnieg i wiatr - taką pogodę źle znosi nasze ciało. Właśnie zimą warto wybrać się na jeden z "ciepłych" zabiegów w spa.

Nie tylko rozgrzeje, ale pozytywnie wpłynie na nasze zmysły masaż z ciepłą czekoladą w roli głównej. - Czekolada w każdej postaci rewelacyjnie poprawia nastrój, ale może także poprawić kondycję naszej skóry - przekonuje Paulina Zajac z Ambra Day Spa w Krakowie. W kostkach, gorzka, mleczna czy gorąca - posiada właściwości rewitalizujące i odżywcze. Dla miłośniczek słodkiego specjału jest jeszcze jedna dobra wiadomość - czekolada przyspiesza odchudzanie. - W połączeniu z intensywnym masażem wręcz stymuluje spalanie tkanki tłuszczowej i redukuje cellulit - mówi Zajac.

Wszyscy narzekamy na wysuszone dłonie. Na ich kondycję pozytywnie wpłynąć może rozgrzewająca kąpiel parafinowa, która wskazana jest zwłaszcza dla dłoni przesuszonych, szorstkich i popękanych. Zabieg wybieli i rozjaśni wszelkiego rodzaju plamy i przebarwienia pigmentacyjne, a poza tym w chłodne jesienno-zimowe dni doskonale rozgrzeje zmarznięte dłonie, rozluźni napięte mięśnie i ukoi bolące stawy. - Dzięki intensywnemu uczuciu ciepła i zastosowaniu silnie regeneracyjnych kosmetyków po zabiegu skóra staje się miękka i elastyczna. Efekt utrzymuje się przez kilka dni - tłumaczy Zajac.

Ciekawe efekty daje też zabieg, który przeprowadza się na podgrzanym kamiennym stole - zabiegi na nim wykonywane łączą zalety aromaterapii, chromoterapii i muzykoterapii - wylicza Małgorzata Waliczek z Farmony.

Dobrym i sprawdzonym sposobem jest też masaż gorącymi kamieniami z wyspy Jawa. Bezpośrednio przed zabiegiem rozgrzewa się je do temp. 60 st. C w specjalnym naczyniu z dodatkiem imbiru, trawy cytrynowej i olejku eterycznego. Następnie ciepłe kamienie pozostawiane są na punktach energetycznych wzdłuż ciała, aby przekazały uzdrawiającą energię. - Masaż ma dobroczynne właściwości: stymuluje układ krwionośny i system limfatyczny, działa głęboko na tkanki mięśniowe. Jest doskonały na bóle reumatyczne, migreny, a także zaburzenia w miesiączkowaniu - przekonuje Waliczek.

Oprócz niewątpliwych właściwości rozgrzewających niektóre zabiegi mogą pomagać w przeziębieniu. Tradycyjny zabieg z wyspy Bali ukoi bóle stawów i mięśni, zaradzi też na zimowe dolegliwości. Zabieg ma ciekawy rodowód: rolnicy, którzy brodzili całymi dniami w błotnistych polach ryżowych, cierpieli z powodu zapalenia stawów i bólów reumatycznych. Na obolałe kończyny nakładali rozgrzewającą pastę z orientalnych przypraw, takich jak goździki, anyżek czy imbir.

Anna Chodacka