

Jak królowa na Bali

W zimowy weekend planuję wycieczkę na Bali - w krakowskim hotelu Farmona Wellness & Spa. Docieram tam po godzinach jazdy samochodem, zziębnięta i zmęczona. Nie czuję zdrtwiałych stóp. Szczęśliwym trafem tradycyjny rytuał balijskiego upiększania „Ziemia i kwiaty” zaczyna się właśnie od stóp. Zasiadam na drewnianym taborecie i zanurzam stopy w ozdobnym naczyniu z letnią wodą, kryształkami soli morskiej i świeżymi płatkami białych róż. Kosmetyczka z Bali zręcznymi ruchami drobnych rąk obmywa mi stopy z „ziemskich pyłów” i delikatnie zluszcza zrogowiałe naskórek pumeksem w kształcie kwiatu. Zaczynam się odprężyć. Balijska rozpoczyna masaż od palców stóp, dociera do każdego stawu. Czuje, jak rześkie ciepło napływa do stóp. Zaczynam dostrzegać otaczające mnie piękno wnętrza wypełnionego roślinami i rzeźbami z Bali. Wdycham ciepłe zapachy wanilii, lawendy i egzotycznych kwiatów. Kładę się na łóżku i poddaję masażom reszty ciała. Mają one oczyścić mnie z wszelkich ziemskich trosk.

W masażu balijskim stosuje się wiele technik. Trudno mi określić, która z nich daje określony efekt. Nie wiem, kiedy odzyskałam długość szyi i rozluźniłam napięte ramiona, stało się to podczas dokładnego masażu obręczy barkowej. W pewnej chwili ustąpił ból głowy, chyba w czasie akupresury głowy albo przy masażu kręgosłupa szyjnych. Opuściły mnie bóle krzyża i stawów, zapewne z powodu zastosowania

nieznanych mi dotąd ruchów kręcenia moimi nogami w kostkach i kolanach. Podczas dosyć mocnego masażu - taki wybrałam - odczuwałam bóle, które natychmiast zniknęły bez śladu. Poczulałam niezwykle błogostan, gdy wszystkie zakątki ciała, z twarzą, brzuchem i biustem włącznie, zostały ożywione dotykem Balijski. Takie masaże stworzono dla władców i królowych. A na tym rytuał jeszcze się nie kończy!

Moje ciało zostało pokryte masażem z białej gliny i rozgrzewającymi olejkami z cynamonu, goździków oraz sproszkowanego anyżu. Po półgodzinnym odpoczynku w ciepłej kąpieli z słodkich zapachów, po splukaniu maski następną przyjemnością - kąpiel z hydromasażem w olejkach z egzotycznych balijskich kwiatów. Światelka wesoło migły kolorami, barwiąc płatki białych róż pływające na wodzie. Do wanny podano zieloną herbatę w majolikowych, ręcznie wykonanych naczyniach. W oddali brzmiały dyskretne dźwięki radosnej balijskiej muzyki. I jak tu nie kochać wysp Indonezji!

Tradycyjny zabieg balijski „Ziemia i kwiaty” wykonano w Krakowie w **hotelu Farmona Wellness & Spa**. Czas ponad dwie godziny, koszt 220 zł



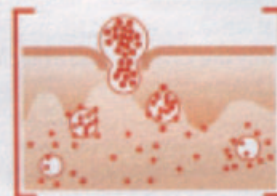
Monika Jucewicz

- ekspertka od zabiegów kosmetycznych



Biegnę, dokąd zechcę. Jeżdżę tak szybko, jak lubię! Cały czas jestem aktywna. Mogę sobie na to pozwolić, bo gdy bolą mnie mięśnie i stawy, zawsze pomaga mi...

Diclac® LipoGel



**Aktywne życie!
Skuteczne działanie.
Dzięki liposomom.**



DLG 03/07/09

Liposomalny żel przeciwzapalny i przeciwbólowy

Diclac® LipoGel: żel do stosowania miejscowego, zawiera diklofenak sodu 10 mg/g. Wskazania: bóle mięśni i stawów. Podmiot odpowiedzialny: HEXAL® POLSKA Sp. z o.o.

Dostępny bez recepty

REKLAMA

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą