

Дайджест журнала МАРУСЯ

marusia.ru shop.marusia.ru

Ничего лишнего

Операция «Депиляция»

Если тело вспотело...

**«Измочаль» себя
правильно**

Лучшее
из раздела
«Зеркало»

СПАсибо!
**Всё о процедурах
для красоты тела**

**и другие
материалы...**



СПАсибо!

Ты много раз слышала
о загадочных СПА-ПРОЦЕДУРАХ,
но толком не знаешь, что они
собой представляют? Пришла
пора просветиться. И, может,
ты станешь поклонницей этих
необычных программ красоты.

Изначально термином «спа» называли санатории с минеральными водами и места, где они расположены — Спа. Действие минеральных источников оценили еще древние римляне, а с XVIII века поправлять здоровье «на водах» стали члены королевских семей Европы, аристократы и интеллектуалы.

Правда, сейчас термин «спа» расширил свое значение. Теперь так называют комплексные программы по уходу за собой, в которых используют и минеральную воду, и водоросли, и грязи, и более экзотические компоненты. Эти процедуры проводят как в салонах красоты, так и на специальных курортах. Главное, это результат: свежесть, красота и спокойствие, только спокойствие!

Что же включают в себя спа-программы? Многое зависит от конкретных целей комплекса, например, антицеллюлитные процедуры могут включать посещение бани (русской или турецкой) или сеансы гидромассажа, которые улучшают кровообращение, специальные обертывания, маски, гели, массаж проблемных зон. После такого мощного напора целлюлиту ничего не остается, как с позором сдаться и исчезнуть!

Также в спа-центрах активно используют ароматерапию и таллассотерапию. Сеансы **ароматерапии** с помощью эфирных масел снимают стресс, лечат депрессию и мигрень. **Таллассотерапия** (лечение морской водой и грязями, морскими водорослями) насыщает кожу минералами, укрепляет иммунитет, усиливает кровообращение... Словом, грязи мне грязи, и побольше!

Но это отнюдь не самые экзотичные процедуры, которые предлагают салоны. Что ты скажешь, например, о **стоунтерапии**? Это массаж разогретыми камнями (используют крупные и гладкие куски базальта, мрамора или кварца) или чередование разогретых и холодных камней. Стоунтерапия стимулирует кровообращение и лимфоток, улучшает обмен веществ и тренирует сосуды. А еще в салонах практикуют **псаммотерапию** (лечение горячим песком), **фанготерапию** (используют вулканический пепел), **апитерапию** (на помощь приходят воск, мед и прополис) и другие полезные для красоты и здоровья процедуры.

А что уже говорить об **обертываниях**, которые бывают водорослевые, травяные, цветочные и даже шоколадные! Кстати, шоколадное обертывание очень полезно для фигуры. Тело предварительно очищают с помощью скраба, обильно смазывают шоколадной массой, завертывают в пленку, а затем в термоодеяло (или используют специальную термокапсулу). Кожа в результате становится просто шелковой и потрясающе пахнет. У этой процедуры только один побочный

эффект — сразу же хочется съесть большую-пребольшую шоколадку!

Конечно, спа — удовольствие недешевое, хотя постепенно и становится более доступным. Но некоторые из описанных процедур ты вполне можешь провести самостоятельно. Тебе захотелось попробовать? Тогда скорее читай дальше!

Анастасия Прекрасная



На здоровье!

Ты думаешь, что все эти экзотичные процедуры не для тебя? Ты заблуждаешься! Читай внимательно и сможешь пройти настоящий домашний сеанс спа-терапии!

День первый. подготовка

На нашу программу тебе понадобится два дня, например: суббота — на подготовку, воскресенье — на проведение. Постарайся заранее решить все вопросы, которые могут тебя отвлечь в твой «спа-выходной». Договорись с родителями, что сделаешь все домашние дела заранее, чтобы в воскресенье они тебе не мешали. Предупреди друзей, что будешь занята. Напиши приблизительный план своего выходного, подготовь все к каждому этапу. И заметь: в течение дня никаких телевизоров, компьютеров и трепки по телефону!

Обязательно уберись в своей комнате и ванной (вымой саму ванну), помой полы, пропылесось и вытри пыль, чтобы завтра дышать чистым воздухом. Укрась комнату цветами или еще как-нибудь, чтобы комната радовала глаз. Заранее сделай уроки.

Итак, твой арсенал:

1. Для тела: аромамасло*, гель для душа, скраб для тела, соль или пена для ванн, маска, глина, крем для тела, гигиеническая рукавичка для массажа (средней жесткости), мед (если у тебя нет на него аллергии), мочалка, шампунь, нежное мыло, набор для маникюра и педикюра, эпилятор или бритва, пемза и все, что может тебе пригодиться.

* Ароматическое масло следует покупать в аптеке, ознакомившись с его описаниями, посоветовавшись со специалистами и проверив, что выбранный запах тебе нравится и не вызывает аллергии. Причем не забудь: у каждого масла свое назначение, соотноси свои желания и возможности масел.



Среди звездных знаменитостей спа-процедуры пользуются большой популярностью. Так, Бритни Спирс и Джулия Робертс жить не могут без шоколадных обертываний, а Синди Кроуфорд очень любит массаж с индийскими ароматическими маслами.

2. Для души: книжка, которую будешь читать с удовольствием или новый номер «Маруси», кассета с любимой музыкой или звуками природы.

3. Еда. Приобрати все продукты, которые ты наметишь в свое спа-меню (заметь, это должна быть исключительно здоровая пища!)

4. Полезные и приятные мелочи. Приготовь разную одежду: спортивную для занятий, махровое полотенце, мягкий приятный на ощупь халат для выхода из ванной, чистое, выглаженное постельное белье. Выбери мягкое, удобное место для отдыха — «сидячее и лежащее».





День второй. СПА-выходной Кто рано встает...

Попроси кого-нибудь разбудить тебя не позже семи часов, лучше раньше. Просыпаться под будильник не стоит, так как громкие, резкие звуки вводят твой организм в состояние стресса. Если же ты страшная соня, можешь позволить себе поспать до восьми, но никак не дольше.

Сделай легкую гимнастику в постели (минут на пять): покрути головой, погibasай руки и ноги, понапрягай мышцы пресса и спины. Вставай плавно — не рывком (выходя из комнаты, открой в ней окно, если ты закрывала его на ночь). Прополощи рот, выпей стакан минеральной воды без газа.

В душ!

Для начала разотри себя круговыми движениями массажной рукавичкой по направлению от подошв к животу, затем к бедрам, ягодицам, спине, шее, плечам, груди (осторожней с родинка-

ми). Теперь прими контрастный душ: 1—3 минуты обливаешься теплой водой, затем 6 секунд холодной, потом снова теплой, а обливание холодной постепенно увеличиваешь до 30 секунд. Кстати, последнее обливание всегда должно быть холодным! Но если ты легко простужаешься, эту процедуру можешь не проводить.

Разотрись полотенцем. Умойся со специальным очищающим средством, тщательно, не меньше пяти минут почисти зубы. Нанеси на лицо дневной крем с солнечными фильтрами. Оденься в удобную одежду и отправляйся на кухню.

Завтрак красоты

Перед едой выпей полстакана холодной воды с несколькими каплями лимона и ложкой меда.

Если ты привыкла плотно завтракать, то съешь «салат красоты»: полстакана овсянки разведи кипятком, дай настояться, добавь туда полстакана натурального йогурта или молока, свежие ягоды, фрукты, можно сухофрукты, орехи. Если же ты есть не хочешь, то погрызи яблоко или морковку, выпей стакан свежевыжатого сока.

Вообще в течение дня ешь побольше свежих фруктов и овощей. Перекусывать можешь яблоком (только не на ночь) или бананом, морковкой или редиской, ягодами, орехами или салатными листьями.

Теперь, пока солнце еще не в зените, срочно иди гулять — на полтора-два часа.



Утренний променад

Гулять надо быстрым шагом, желательно по лесу или парку (ни в коем случае не рядом с оживленной автомобильной трассой), обязательно следи за дыханием, чтобы оно не сбивалось. Около получаса стоит позагорать (можно просто подставить личико под теплые солнечные лучи), но не позже чем с 10.00 до 10.30. Все остальное время лучше провести в тени. Старайся думать о чем-нибудь хорошем, любуйся пейзажами, можешь напевать, в общем, делать все, чтобы у тебя было хорошее настроение. Если не стесняешься людей, сделай зарядку.

Перекус и перерыв

Когда вернешься домой, настанет время снова перекусить. Можно обойтись бутербродом (лучше с сыром на зерновой булочке) и стаканом зеленого чая. А можно съесть пару яиц, творог и тосты, запив все это морсом.

А потом надо отдохнуть. Включи любимую музыку, зажги аромалампу с приятным ароматом. Теперь садись в удобную позу и читай любимую книгу. Главное, следи, чтобы от процесса ты получала только положительные эмо-

