



W pogoni za codziennymi obowiązkami, każda chwila poświęcona na relaks jest luksusem. Nie każdy może wygospodarować czas i pieniądze na wyjazd do ekskluzywnego ośrodka wellness. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby urządzić prywatne SPA w zaciszu własnej łazienki.

Zalety kąpieli i wypoczynku w wodzie doceniali już starożytni Rzymianie. Mimo, że ciężko dziś porównywać tamtejsze łaźnie do współczesnych ośrodków odnowy biologicznej, to one stały się inspiracją dla idei SPA. Używany dziś akronim pochodzi od wyrażenia „sanus per aquam”, które określało zabiegi lecznicze, relaksacyjne i pielęgnacyjne w termach, a oznaczało po prostu „zdrowie przez wodę”. Jak nieustannie aktualna jest ta filozofia udowadnia olbrzymia popularność parków wodnych i ośrodków SPA. Masaże, kąpiele, aromaterapia, sauna, zabiegi pielęgnacyjne na twarz i ciało – to tylko niektóre z ich atrakcji. Nie musimy jednak poświęcać całego weekendu, wydawać oszczędności i wyjeżdżać do oddalonego uzdrowiska, aby zaznać relaksu i zadbać o zdrowie. Własna łazienka, przy odrobinie inwencji i dobrych chęci, może stać się nierzadym ekskluzywnym ośrodkiem SPA.

Strefa zdrowia

Relaks i poprawa kondycji ciała dzięki kąpielom wodnym to podstawa filozofii SPA. Dlatego praktycznie w każdym ośrodku możemy korzystać z dobroczynnego wpływu jacuzzi albo biczu wodnych. Hydromasaż pobudza krążenie, uelastycznia i ujędrnia skórę. To wspaniałe rozwiązanie dla osób, które chcą wymodelować sylwetkę, pozbyć się cellulitu lub skutecznie zwalczyć powracający ból mięśni. We własnej łazience także możemy sprawić, że zwykły prysznic przemieni się w niezwykle relaksujące doznanie. Pomogą nam w tym zaprojektowane specjalnie pod tym kątem panele natryskowe, wyposażone w słuchawki, deszczownicę oraz dysze, pozwalające regulować rodzaj strumienia, natężenie i ciśnienie wody. - Dysze do hydromasażu rozmieszczone są w ten sposób, aby optymalnie stymulować receptory na całym ciele - wyjaśnia ekspert Katarzyna Dietrich z firmy Deante, producenta wyposażenia łazienek i kuchni - Taka kąpiel działa podobnie jak masaż biczowy, odpręża nasze ciało i pomaga radzić sobie z dolegliwościami bólowymi – dodaje Katarzyna Dietrich. Sterując temperaturą i rodzajem strumienia, możemy albo ukoić nasze nerwy albo zafundować sobie zastrzyk pozytywnej energii. Chłodna kąpiel, czyli od 24 do 30°C, pobudza i pomaga zwalczać apatię i problemy z koncentracją. Z kolei prysznic w wyższej temperaturze odpręża, niweluje stres i napięcie mięśniowe oraz łagodzi ból mięśni. Pamiętajmy jednak, że osoby mające problemy z nadciśnieniem, pękającymi naczynkami powinny ostrożnie korzystać z gorących kąpieli. Najlepsze efekty ujędrniające i poprawiające kondycję skóry przynosi naprzemienne polewanie się ciepłą i zimną wodą.

Chwila dla urody

Prywatne SPA nie może odbyć się bez odpowiednich zabiegów pielęgnacyjnych. Na szczęście dostępne w drogeriach kosmetyki i akcesoria do masażu pozwolą nam samodzielnie przeprowadzić kompleksowy rytuał. Przed kąpielą warto zrobić peeling całego ciała. Kosmetyk rozprowadźmy za pomocą dłoni lub specjalnej rękawicy. Zaczniemy od stóp, kolistymi ruchami kierując się w kierunku serca. Biorąc prysznic lub napełniając wannę, zdecydujemy się na aromaterapeutyczne kosmetyki do kąpieli, które pozwolą nam w pełni się zrelaksować. Po masażu przychodzi kolej na odżywienie skóry. Wybierzmy odpowiednią dla naszej cery maseczkę, a na końcu nawilżający balsam. Możemy

wybrać dostępne na rynku gotowe produkty lub skorzystać z przepisów naszych babć na domową pielęgnację. Nie zapominajmy, że kompleksowy rytuał SPA obejmuje także stopy, dłonie i paznokcie. Poświęćmy im więcej czasu, robiąc staranny manicure i pedicure.

Miejsce relaksu

Projektując domowe SPA pamiętajmy, że wystrój wnętrza ma wpływ na nasze samopoczucie. Dlatego zaprojektujmy salon łazienkowy z dbałością o dodatki, aby całość stanowiła harmonijne i estetyczne połączenie. Uważajmy jednak na nadmiar elementów, które potrafią rozpraszać naszą uwagę. Podczas kąpieli zadbajmy o odpowiedni nastrój. Włączmy ulubioną muzykę relaksacyjną, wlejmy do kąpieli kilka kropel aromatycznego olejku, zapalmy zapachowe świece. Ich blask, w odróżnieniu od sztucznego światła żarówek, skutecznie ukoji nasze nerwy. Wygospodarujmy trochę czasu tylko dla siebie, wyłączmy telefon i zapomnijmy o wszystkich problemach. Stwórzmy z łazienki prywatny azyl, a nasze domowe SPA będzie równie relaksującym doznaniem, co wyjazd do profesjonalnego ośrodka.



Deante Sp. J. www.deante.pl
[więcej informacji z firmy Deante \(PRESS BOX\)](#)