

# Πώς να κάνετε σπα το σπίτι σας!



## Συμβουλές:

### 1) Αρωματοθεραπεία:

Δημιουργήστε ατμόσφαιρα σπα χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια, λουλούδια, μπαχάρια, αρωματικά κεριά. Επιλέξτε μυρωδιές που θα σας κάνουν να χαλαρώσετε όση ώρα περιποιείστε το πρόσωπο και το σώμα σας.

### 2) Μουσική

Επιλέξτε κλασική μουσική, τζαζ ή χαλαρωτικούς ήχους από τη φύση.

### 3) Χρωματοθεραπεία.

Διακοσμήστε τον χώρο σας με φρέσκα ή αποξηραμένα λουλούδια, πετσέτες στο αγαπημένο σας χρώμα, μία κουρτίνα μπάνιου σε χρώμα της επιλογής σας και χρωματιστά κεριά.

4) Πιείτε ένα ζεστό ρόφημα από βότανα που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε, όπως τσάι του βουνού, τήλιο, χαμομήλι, βαλεριάνα. Εναλλακτικά δοκιμάστε ένα ρόφημα σοκολάτας, ειδικά αν εφαρμόσετε στο πρόσωπο ή το σώμα σας προϊόντα σοκολατοθεραπείας

5) Νερό - Εκμεταλλευτείτε το όπως κι αν είναι το μπάνιο σας.

α. Αν έχετε ντουζιέρα: Βρέξτε με χλιαρό νερό το σφουγγάρι σας, προσθέστε αφρόλουτρο και μερικές σταγόνες από αιθέριο έλαιο της επιλογής σας. Συνεχίστε με ένα reeling σώματος με άλατα και ολοκληρώστε με μια αρωματική ενυδατική κρέμα σώματος.

β. Αν έχετε απλή μπανιέρα: Γεμίστε την με χλιαρό προς ζεστό νερό και ρίξτε μέσα μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο, μπάλες bath bombs με άλατα που αφρίζουν και αφρόλουτρο. Κάντε έναν πλούσιο αφρό και απολαύστε ένα χαλαρωτικό αφρόλουτρο.

γ. Αν έχετε μπανιέρα με υδρομασάζ: Ακολουθήστε τις παραπάνω συμβουλές, χωρίς όμως να χρησιμοποιήσετε προϊόντα που δίνουν έντονο αφρό, μια και οι τουρμπίνες του υδρομασάζ θα αναλάβουν από μόνες τους αυτή τη δουλειά.

Έξτρα tips για να μπείτε σε Christmas mood:

Πάρτε ένα πορτοκάλι και τρυπήστε το με μερικά γαρίφαλα. Τοποθετήστε το σε ένα δισκάκι, βάλτε γύρω του ξύλα κανέλας και... έχετε έτοιμο ένα χριστουγεννιάτικο αρωματικό χώρο.

Διακοσμήστε το μπάνιο σας με χριστουγεννιάτικες πετσέτες σε λευκό και κόκκινο χρώμα. Φορέστε χνουδωτές, ζεστές, χριστουγεννιάτικες κάλτσες.

Απολαύστε ένα αφέψημα ζεστής σοκολάτας με γεύση κάστανο σε χριστουγεννιάτικη κούπα.

Μελινάκου Κατερίνα, Κολιάμπα Βάνα

Τομέας Υγείας Πρόνοιας και Ευεξίας

Τμήμα Αισθητικής