

CONOCE LAS MEJORES RECOMENDACIONES PARA CREAR TU PROPIO SPA, DONDE PUEDES RELAJARTE Y OLVIDARTE DEL ESTRÉS CON DISTINTOS TRATAMIENTOS O TERAPIAS CORPORALES

TXT. Jeanette Alcantar y agencias

1

Lugar y decoración. Recuerda que las terapias del spa tienen como base el agua, por lo que es recomendable no realizarlas en tu recámara, sala o terraza, sino en tu baño. Primero crea un ambiente que se adecúe a tu estilo, por ejemplo, un toque minimalista, con tonos neutros como el blanco o el gris.

2

Flores de Bach. La esencia natural de las flores o elixires de Bach te ayudarán a restaurar tu equilibrio emocional. Existen 38 tipos de flores. Una de las marcas más recomendables es Nestinar y un frasco de 30 mililitros cuesta 100 pesos www.contactopatriciaguerra.com.mx

3

Aceites. Para un buen masaje, lo que no puede faltar en tu spa son los aceites extraídos de las plantas. Los más recomendados son los relajantes, equilibradores y estimulantes; compra de la marca Intimate Organics, un frasco cuesta cerca de 270 pesos www.biovea.com.mx

4

Aromaterapia. Uno de los beneficios de la aromaterapia es el bienestar mental. Puede ser a través de velas, inciensos, o difusores de aroma: los de naranja dulce y limón evitan la depresión y la ansiedad, mandarina evita la tensión nerviosa y el insomnio, pomelo evita la depresión, vainilla relaja y reduce el cansancio www.pricsa.com.mx

5

Relajación y temperatura.

Un ambiente cálido favorecerá la relajación, para lograrlo debes mantener tu baño a una temperatura entre los 35 y 37 grados. Puedes apoyarte de un calefactor eléctrico. Repite en tu mente más de cinco veces palabras relajantes como "estoy completamente tranquilo" hasta regular el ritmo cardiaco.

6

Masaje. Para sentirnos aún más relajados, podemos hacer uso de algunos aparatos con los que lograremos consentirnos nosotros mismos. Es el caso del MG40 Beurer el cual cuenta con masaje de vibración y masaje térmico, que también fomentan la irrigación sanguínea. Cuesta en el mercado 520 pesos.

7

Spray para dormir.

Después de un masaje o tratamiento realizado en tu spa, debes dormir profundamente; para lograrlo te recomendamos el spray relajante para la almohada, de la marca L'occitane. Contiene aceites naturales de lavanda.

8

Exfoliación. Para eliminar las células muertas de la piel puedes comprar un exfoliante de cuerpo con el aroma que te guste o preparar uno casero. El más común consiste en limpiar tu cara como lo haces a diario, para esto cubre tu rostro con una toalla previamente sumergida 20 minutos en agua hervida y después enfriada. Frota en tu cutis una mezcla de miel con dos almendras deshechas y un poco de jugo de limón. Enjuaga al final.

9

Meditación. Se requiere de constancia para conseguir la tranquilidad en tu vida. Con la calma conseguirás el estado mental ideal para meditar durante la mañana y la tarde, momentos adecuados para la serenidad y la contemplación. Escucha música de mantras que son de gran ayuda.

10

Libros. Un libro siempre será tu apoyo en casa para crear cualquier cosa. En esta ocasión te recomendamos *Sustancias aromáticas* de Brunhilde Bross, *Masajes y reflexoterapia*, *Curar con las manos* de Carlos A. Marino y *El Universo del SPA* de Lourdes Mourelle para tener el spa perfecto.

