

In casa come in una Spa: è possibile, ecco qualche consiglio

Autore : Redazione

Data : 13 Febbraio 2020



Regalare al corpo molteplici benefici

Dopo una giornata estenuante tra il traffico della città e le ore in ufficio è bello tornare a casa per prendersi cura di sé e con pochi e semplici passaggi è possibile addirittura concedersi dei veri e propri trattamenti da Spa di lusso.

Come ricreare una Spa

Ricreare l'ambiente adatto per una piccola Spa in casa è possibile, bastano dei facili trucchetti, la musica rilassante giusta, delle [candele profumate](#) e potrai avere il tuo angolo di paradiso in cui rilassarti e goderti la serenità meritata.

Vapore viso e maschera

In ogni Spa che si rispetti non possono mancare i trattamenti per il viso fatti con il vapore per dilatare i pori. Metti dell'acqua in un pentolino e porta ad ebollizione, poi, facendo molta attenzione a non toccare le estremità, posiziona il volto sopra il pentolino e restaci per almeno 5 minuti. Successivamente, tampona il viso con un asciugamano pulito e applica la maschera viso più adatta al tuo tipo di pelle.

Scrub

Fare uno scrub esfoliante al viso, almeno due volte a settimana, aiuta la tua pelle a prevenire le impurità, dilatare i pori e a rimuovere le cellule morte dal volto. Insomma, uno scrub è sempre un toccasana per la pelle. Sul sito di Nivea, inoltre, ci sono moltissime ricette per realizzare [uno scrub 100% naturale](#) e bio, con i pochi ingredienti che trovi in casa come miele e zucchero.

Fanghi

Passando al resto del corpo, dopo un bel bagno caldo puoi fare degli impacchi di fanghi, i più utilizzati

sono quelli che hanno un effetto drenante e anticellulite. Dopo averli applicati lasciali in posa, possibilmente ricoprendoti di pellicola trasparente, così da non sporcare nulla mentre aspetti. Infine, risciacquati eliminando tutti i residui di fango. La tua pelle apparirà subito più idratata e soffice.

Pediluvio

Il pediluvio può essere veramente rigenerante, soprattutto per chi sta in piedi tutto il giorno. Ti basta riscaldare dell'acqua e metterla in una bacinella, aggiungendo del sale grosso, bicarbonato e oli essenziali, immergi i piedi per circa 15 minuti e dopo strofina una pietra pomice per eliminare tutta la pelle morta in eccesso. Puoi utilizzare anche uno *scrub* e una crema idratante per rendere i piedi più morbidi.

Maschera capelli

Avere dei capelli senza doppie punte e forti è il sogno di ogni donna. Avverarlo è possibile con pochi ingredienti: mezzo avocado, 2 uova, un cucchiaino di miele e uno di olio d'oliva. Mescola il composto e applicalo sulle lunghezze dei capelli ancora sporchi. Lascia agire per almeno 20 minuti e lavali. Dopo questo impacco i capelli risulteranno più setosi e morbidi, un vero prodigio per la tua chioma.

Tisana

Tra un trattamento e l'altro puoi continuare a prenderti cura di te [sorseggiando una tisana](#). Ce ne sono tantissime in commercio: da quella drenante a quella digestiva, da quella rilassante a quella depurativa. Ogni tisana, realizzata con prodotti naturali, può regalare al tuo corpo molteplici benefici.