



Домашнее

SPA

для девочек



ЭАСНО
Москва
2008

Елена Усачева

Домашнее SPA для девочек

«ЭКСМО»

2009

Усачева Е. А.

Домашнее SPA для девочек / Е. А. Усачева — «Эксмо», 2009

Давай меняться! Не с понедельника, не с новой четверти, а прямо сейчас. Как мы это сделаем? Позовем на помощь природу и устроим настоящий SPA-салон! Не веришь? Думаешь, такое бывает только за большие деньги на дорогих курортах? Что же, тогда эта книга для тебя! С ее помощью ты узнаешь, какие SPA-процедуры можно устроить дома, как ухаживать за лицом, телом, волосами, найдешь простые рецепты, как выглядеть красиво и естественно, а главное – откроешь магию SPA!

© Усачева Е. А., 2009

© Эксмо, 2009

Содержание

Обращение	5
ГОТОВА ЛИ ТЫ МЕНЯТЬСЯ?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елена Усачева

Домашнее SPA для девочек

Обращение

Давай меняться!

Не с понедельника, не с новой четверти, а прямо сейчас. С середины дня, с этого вечера. Какое у тебя там время суток? Да хоть с ночи.

Меняться никогда не поздно.

Меняться можно в любую секунду, в любое мгновение.

Как мы это сделаем? Мы позовем на помощь воду, воздух и дары природы и устроим у тебя на дому самый настоящий SPA-салон.

Ты мне не веришь? Считаешь, что настоящие SPA-процедуры можно получить только за большие деньги на дорогих курортах? Что же, тогда эта книга – для тебя! Может быть, красота и требует жертв, но не бешеных трат.

Достаточно будет твоего желания и моих советов.

Здесь ты узнаешь, какие процедуры можно устроить дома, как ухаживать за кожей и волосами, найдешь много рецептов, перед тобой откроется магия SPA.

Настройся на то, что изменения начнутся не сразу. Можно сделать две-три ванны и на этом успокоиться. Мило, приятно, но не более. Чтобы SPA-процедуры принесли хоть какой-то результат, проводить их надо регулярно: раз в неделю, раз в месяц. Привыкни к мысли, что ухаживать за собой нужно постоянно.

ГОТОВА ЛИ ТЫ МЕНЯТЬСЯ?



Волшебство превращения совершается постепенно. Это только в сказках феи способны из замарашек делать принцесс одним взмахом волшебной палочки. Мы же, простые люди, должны менять себя сами – шаг за шагом. Сегодня немножко этого, завтра немножко того. Глядишь, через несколько дней глаза заблестели, кожа на лице зарумянилась, руки стали мягкими, да и сама ты стала поглядывать на одноклассников уверенней.

Похоже на сказку? И правда, в этом есть что-то сказочное. Золушка мечтала попасть на бал, потому и оказалась там. Белоснежка верила, что она самая красивая, и прискакавший на

белом коне принц только лишний раз доказал ей это. Мэри очень хотела спасти Щелкунчика – и она спасла его, мало того, стала принцессой в сказочной стране.

А насколько у тебя сильно желание стать красавицей и изменить свою жизнь? Понятно ведь, что как только ты займешься собой, к тебе начнут по-другому относиться одноклассники, появятся новые друзья, а парни разглядят в тебе что-то такое, чего раньше не замечали. Так что будь заранее готова к переменам!

Но хватит ли у тебя терпения на все эти бесконечные процедуры – взять один ингредиент, добавить другой, сбрызнуть ароматическим маслом?..

Киваешь? Ну что же, сейчас мы все выясним. Небольшой тест поможет тебе разобраться в себе и понять, насколько сильно ты хочешь измениться.

Ответь «да» или «нет»:

1. Другие одеваются лучше, чем ты? («да» – 0, «нет» – 1)
2. Ты хочешь жить в другом доме? («да» – 0, «нет» – 1)
3. Хотела бы ты учиться в другой школе? («да» – 0, «нет» – 1)
4. Мечтала ли ты хоть раз выйти замуж? («да» – 0, «нет» – 1)
5. Гордишься ли ты тем, чего добилась, какие оценки получаешь? («да» – 1, «нет» – 0)
6. Умеешь ли ты ладить с одноклассниками? («да» – 1, «нет» – 0)
7. У тебя всегда хорошие отношения с друзьями? («да» – 1, «нет» – 0)
8. Находишь ли ты общий язык со своими родственниками? («да» – 1, «нет» – 0)
9. Ты довольна тем, как проходят твои вечера? («да» – 1, «нет» – 0)
10. Тебе нравится твоя внешность? («да» – 1, «нет» – 0)
11. Хорошо ли ты спишь? («да» – 1, «нет» – 0)
12. Тебя легко вывести из себя? («да» – 0, «нет» – 1)
13. Ты активный человек? («да» – 1, «нет» – 0)
14. Ты легко расслабляешься? («да» – 1, «нет» – 0)
15. Посещают ли тебя мысли, что судьба к тебе несправедлива? («да» – 0, «нет» – 1)



9 очков и больше: В жизни у тебя все идет неплохо. Ты довольна собой, учебой и жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но, в общем, ты счастлива. Хотя... Удели чуть больше внимания себе, и ты поймешь, что нет предела совершенству.

От 4 до 8 очков: Ты в основном довольна своей жизнью, хотя существует многое, что хотелось бы изменить. Меняй! Не застревай на своих проблемах! Займись собой, и ты увидишь, как мир вокруг тебя преобразится.

3 очка и меньше: Тебе многое не нравится в себе и окружающем. Существует масса вещей, которые ты хотела бы изменить. И эта книга написана именно для тебя. Она научит тебя меняться и быть другой.



Еще совсем недавно, каких-нибудь сто лет назад, люди жили спокойно – медленно ходили, не спеша ездили, и даже поезда не мчались еще с такой скоростью, а самолеты только-только появились. В школе учителя не задавали по сто задачек на вечер, никому в голову не приходило отсиживать по десять уроков подряд.

Потом жизнь как-то незаметно ускорялась, пока не помчалась со сверхзвуковой скоростью. Теперь все бегут, спешат, толкаются и кричат. Уроки приходится учить на ходу, книгу

читать в транспорте, засыпать под неумолчный шум улицы. На отдых с трудом выкраивается время. В результате – недосып, раздражение, несправедливые тройки и даже, может быть, двойки, постоянные ссоры с мамой и старшей сестрой, недовольство учителями, неправильное питание. И вот уже лицо из нежно-розового превратилось в серое, под глазами пролегли темные круги, обозначились мешки и мелкие морщинки, плечи ссутулились, взгляд потух. Смотреть на такую «радость» в зеркале совершенно не хочется. Ты забрасываешь куда подальше расческу, боясь лишний раз встретиться со своим отражением.

Кошмар! Караул! Срочно надо вызывать спасателей! А то из милой девушки ты превратишься в кикимору болотную и убежишь жить в лес.

Что же, надо остановить это превращение и вернуть тебе человеческий облик.

Встань перед зеркалом. Не бойся! Никто оттуда не вылезет и не покусает тебя за неопрятность и слегка засаленные волосы.

Реши для себя, что время перемен наступило. Верными помощниками в магических превращениях для тебя станут SPA-процедуры. Попробуй хотя бы парочку из них, и, я гарантирую, тебя за уши не оттащишь от зеркала – настолько будет приятен результат.

SPA-процедуры – это не только ароматические ванны, травяные маски и приятные запахи. Максимальный результат всех этих операций достигается, если к этому еще присовокупить правильную диету и оптимистичный взгляд на жизнь.

Само слово «spa» происходит от названия бельгийского курорта в Арденнах неподалеку от границы с Германией. Город Спа славился своими минеральными источниками, о них знали уже древние римляне, а в XVIII веке он стал самым известным курортом, где знатные вельможи принимали целебные ванны.

SPA-процедуры в основном связаны с водой – ванны с травами и маслами, с использованием морской, термальной, минеральной или пресной воды, морских водорослей, целебных растений и лечебных грязей, душа, обертывания (при этой процедуре тело заматывается специальной пленкой и накрывается одеялом). Также сюда входит лечение запахами (ароматерапия), горячими камнями (термотерапия) и даже просто питье специально приготовленной воды, диетические программы, программы регенерации (восстановления) и программы по омоложению кожи лица и тела.

С некоторой натяжкой к SPA можно отнести сауну, купания, фитнес, массажи, педикюр с маникюром, медитацию, йогу. Кое-что из этого мы возьмем на вооружение. Одних только ванн мало. Дома ты можешь провести гораздо больше процедур. Тот же самый массаж лица здорово взбодрит тебя без всякого кофе.

На первый взгляд тебе может показаться, что все это долго и утомительно. Конечно, это хлопотно – разыскивать нужные травы и масла, соблюдать пропорции и время приготовления. Но уже готовя второй отвар для ванны или третью маску для лица, ты будешь все делать гораздо быстрее, а через месяц вообще станешь крупным специалистом в этой области.

И результат тебя порадует! Созданный твоими руками состав благоприятно повлияет на организм. Через кожу все полезные вещества попадут внутрь, улучшат обмен веществ, кровообращение, выведут шлаки и токсины из организма. Общее самочувствие улучшится, настроение повысится. Одним словом, жизнь предстанет перед тобой в розовом свете, а недруги помрут от зависти, увидев, какие в тебе происходят перемены.

Особенно ленивые могут взять уже готовые средства – ароматические соли для ванн, специальные составы с водорослями, маски для лица. Это несколько дороговато, но зато сэкономит тебе время. Однако гарантировать отсутствие в них искусственных компонентов я не могу. Да и выпускаются они для женщин, кому за... Поэтому лучше выбери парочку самых простых рецептов – все-таки сделанное собственными руками принесет больше пользы.

Ромашку, календулу и крапиву ты легко купишь в аптеке. Сидишь на даче, скучаешь? Выйди в поле. Полезные травы у тебя под ногами – полынь, василек, да и просто трава, из

которой после сушки получится прекрасное сено. Укроп и петрушку, свежие огурцы и морковь ты найдешь на бабушкином огороде.

Мерзнешь в зимнем городе? Тогда тебе действительно дорога только в аптеку и парфюмерный магазин.

Не имеет смысла ложиться в ванну с угрюмой ухмылкой на лице, в момент раздражения наносить маску или зажигать ароматические свечи. Пользы это не принесет, только зря время потеряешь и еще больше расстроишься.

Если все тебя достали, учителя изверги, а родители мамонты из прошлого века, – успокойся!

Запрись в комнате и включи любимую музыку. Будет замечательно, если ты сама попоешь. Пение – мощный выплеск энергии. А раз ты кипишь, то у тебя ее, видимо, накопилось слишком много. Смелее снимай с себя черные ошметки негатива.

Если, попрыгав по комнате, ты заметно выдохлась, самое время улыбнуться. Да, да, жизнь не удалась, завтра контрольная, а на улице слякоть, то есть нет никаких видимых поводов для улыбок. Тем более улыбайся! Полминуты, и ты почувствуешь, как тебе становится хорошо, вместо мрачных мыслей в голове блуждает что-то беззаботное, ты готова хихикать над любой шуткой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.