



A wellness és a testmozgás

Ne hanyagoljuk el a rendszeres mozgást! A wellness segít Önnek, mozgékonyabbnak és fittebbnek érezni magát, még ha nem is minden nap van rá lehetősége, hogy relaxáljon, órákig végezzen sport gyakorlatokat a wellnessre hivatkozva.

A wellness lényege a rendszeresség és a kíméletes hatékonyság. Amikor csak teheti, sétáljon, kerékpározzon, vagy amennyire ideje és pénztárcája engedi, menjen tánc- vagy fitness klubokba, vagy vegyen részt gyalogtúrákon!

A wellness szempontjából a jó barátokkal, családtagokkal közösen szervezett gyalogtúra remek megoldás, néha valóságos kalandélményt ad. A magyar erdők szépsége, élővilágának gazdagsága nagyban hozzájárul az igazán felejthetetlen wellness - élményhez, ráadásul jól megszervezve, hozott élelemmel, ingyenes pihenőhelyekkel, látnivalókkal, nem is kerül olyan sokba, s rendszeresen gyalogtúrázva Ön sokkal frissebbnek, fittnek fogja érezni magát.

Sportolás után a wellness része az otthoni kényeztetés, mely a testápolást és a lélek megnyugvását is magába foglalja. A wellness világában az embert természetes egészében szemléljük, s tudomásul vesszük, hogy lelkiállapotunk hat az egészségünkre és viszont. Élményeink meghatározzák egy wellness program sikerét, akárha ezt a wellness programot –orvosunk tanácsa, ajánlásai alapján- mi magunk terveztük is meg. A wellness akkor az igazi, ha magába foglalja a hangulatokat, melyeket átélni akarunk, az életérzést, amire törekszünk, lelkünk ráhangolódását az elérni kívánt személyes céljainkra, mindezt pedig az igazán fitté és vonzóvá tevő, jól átgondolt testmozgással harmóniában.

Sportolás után...

A természetes illóolajok és a gyümölcsök olajai jó barátaink a wellness világában. Nemcsak egy fürdözést, masszázst, testápolást tesznek élvezetesebbé, de határozottan pozitív hatással vannak egészségünkre. Belélegezve frissítik, élénkítik a vérkeringést, még gondolkodásunk gyorsaságára, reakcióidőnk javulására is segítően hatnak.

Különösen igaz ez a friss és üde illatokhoz, mint amilyen a narancsolaj, a citromolaj, a fenyőfalevél olaja. A menta hasonlóan jó segítőtárs. Másik lehetőség a pezsgőfürdő tableta, ami kellemes bizsergetésével ellazít és fokozza a bőrünk vérellátását. A fürdéshez, magához a wellnesshez felhasználhatunk bármit, amire nem vagyunk allergiások és természetes eredetű, egészséges és tápláló dolog, mint például a zsíros tej, a közönséges konyhasó, vagy a frissen lefőzött csalán, vagy kamillatea. Ezzel lehetőleg előtte gőzöljünk is egyet, mielőtt fürdővizünkbe öntjük a már langyossá vált teát. Az egyik legolcsóbb és leghatékonyabb. természetes wellness megoldás. Sóból viszont elég egy evőkanál egy fürdőkád vízbe.

Különleges fürdőélmény

Aki nem szeretne bíbelődni az otthon elkészített fürdőszerekkel, ráadásul szívesen áldozna kicsit több pénzt a különleges fürdőélményre, az próbálja ki a minőségi (főleg angol gyártmányú) fürdőlabdacskákat.

Ezek tenyérbe illeszkedő méretű, nagyon szép és illatos labdák, melyeket kizárólag természetes anyagokból gyúrnak. Valamelyikbe kerülhetnek virágszirmok vagy cukor is. Általában valamilyen természetes pezsgőanyagot használnak fel. Házilag készíthetünk pezsgőfürdőt, ha kókuszolajat (lehetőleg sűrűt) kis shea vajjal és szódabikarbónával összegyúrunk, majd természetes citrusolajjal illatosítjuk. Puha rózsaszirmokat is gyúrhatunk bele.

Hűtőben tároljuk és hamar használjuk el. Egyébként ugyanez az összetétele (csak különböző arányokban a házi készítésű dezodornak is. Utóbbiban hatvan százalék shea vaj, húsz százalék kókuszolaj, szódabikarbóna (addig, amíg gyúrogatva kissé kásás állagúvá nem válik) és tetszőleges növényi illóolaj (vigyázzunk, mert vannak olyan illóolajok, melyek elősegítik a verejtékezést, mindig nézzünk utána annak, amit használni szeretnénk, hogy milyen hatásai vannak s ez ránk nézve adott esetben jó-e. Ezért a fenyőolaj vagy a citromolaj ideális házilagos dezodor kikeverésekor. Számos kiváló, kipróbált receptet találhatunk rá.

Cikkünk folytatódik >>