Massage - S□ c□m th□ c□n thi□t

Stress □nh h□□ng r□t l□n đ□n s□ thanh xuân c□a làn da và c□ b□p c□a b□n. S□ng trong môi tr□□ng □n ào, ô nhi□m và nh□p đi□u cu□c s□ng h□i h□ nh□ hi□n nay thì vi□c đ□n các beauty salon-spa đ□ massage th□ giãn lo□i tr□ stress là đi□u c□n thi□t. V□i nhi□u ng□□i, đây còn là n□i "□ □n" riêng bi□t, cách xa kh□i áp l□c cu□c s□ng th□□ng ngày. □ đó, b□n có th□ ti□p nh□n đ□□c s□ th□ giãn hoàn toàn, ph□c h□i l□i làn da m□t m□i, c□ th□ suy nh□□c... Nhi□u quan ni□m cho r□ng vi□c đi massage th□ giãn là đi□u xa x□, nh□ng th□c ra v□i m□c thu nh□p trung bình, ch□ em v□n có đ□ kh□ năng đ□□c h□□ng th□ c□m giác th□ giãn trong b□t k□ m□t salon chuyên nghi□p nào.

Yêu c□u tr□□c nh□t cho massage th□ giãn là m□t không gian hoàn h□o, màu s□c đ□ êm d□u cho s□ thanh th□n, m□t chút âm thanh nh□ nhàng, sâu l□ng và trong sáng. Yêu c□u ti□p theo là các nhân viên massage chuyên nghi□p đ□□c đào t□o bài b□n, có hi□u bi□t và đôi tay điêu luy□n c□a nhà v□t lý tr□ li□u, phong cách giao ti□p c□i m□, nh□ nhàng phù h□p v□i nh□ng khách hàng có l□a tu□i, ngh□ nghi□p và m□c thu nh□p khác nhau... nh□m đem đ□n hi□u qu□ th□ giãn tuy□t đ□i.

M□o nh□ đ□ massage đ□t hi□u qu□ cao nh□t

Tr□□c tiên, b□n nên dùng s□a t□m xoa bóp nh□ nhàng, lo□i b□ nh□ng t□ bào da ch□t và nh□ng b□i b□m không tinh s□ch trên da - mang đ□n cho c□ th□ m□t s□ th□ giãn kh□i đ□u.

Sau đó, b□n s□ ch□n m□t trong hai ph□□ng pháp Sauna (xông khô) ho□c Steam (xông h□i). S□c nóng s□ làm d□u s□ nh□c m□i c□a c□ b□p, gi□i to□ căng th□ng, kích thích tăng c□□ng l□u thông tu□n hoàn máu,gi□m l□□ng m□ th□a tích t□ d□□i da do tu□i tác ho□c do s□ trì tr□, làm cho b□ m□t da thanh thoát.

Tu□ theo s□ l□a ch□n mà b□n s□ đ□□c □ trong khăn v□i nhi□t đ□ □m ho□c l□nh. Nh□ng theo các chuyên gia th□m m□ thì b□n nên ch□n cách □ khăn □ nhi□t đ□ cao r□i xu□ng th□p d□n, đây là m□t cách luy□n t□p nh□ nhàng nh□ng h□u hi□u đ□ c□ th□ b□n quen v□i đi□u ki□n th□t th□□ng c□a th□i ti□t và môi tr□□ng s□ng.

Ti□p đó, b□n nên ch□n gi□i pháp k□ di□u đ□ khôi ph□c c□m giác êm d□u và h□ng ph□n v□i 30 phút massage lo□i b□ stress, ch□ng x□ toàn thân v□i tinh d□u th□o m□c.

Cu□i cùng, b□n nên "chiêu đãi" làn da toàn thân b□ng m□t l□p kem chi□t xu□t t□ th□o m□c ho□c t□ hoa qu□ phù h□p v□i làn da c□a b□n. Lúc này, da s□ch s□,thông thoáng s□ d□ dàng h□p th□ l□□ng d□□ng ch□t m□t cách t□t nh□t, làn da s□ gi□ đ□□c lâu h□n đ□ đàn h□i, v□ m□m m□i, t□□i sáng và tr□ trung.

(Hoàng Kim Ph□□ng, S□c kh□e Đ□i s□ng)