



Анна Серебрякова

# SPA-койствие, только SPA-койствие

**Слово** «стресс» знакомо, пожалуй, каждому жителю мегаполиса. Серое небо, час пик в метро, магазины, пробки, кредиты, неуверенность в завтрашнем дне, злые начальники, нерадивые подчиненные, проблемы в семье, вечная нехватка времени и недосып — из этих постоянных состоит наша жизнь.

Мы привыкли не замечать их и считать мелочами жизни, а ведь именно мелочи создают фон и впечатление о жизни. Стресс накапливается маленькими порциями, постепенно и незаметно, а потом находит выход в синдроме хронической усталости, например. Или неожиданно возникают проблемы со здоровьем, которых до определенного момента не было. Доказано, что именно стресс является основной причиной гипертонической болезни и любые стрессовые ситуации основательно подрывают иммунную систему организма.

Признаками стрессового напряжения являются рассеянность внимания, ухудшение памяти, частые ошибки

в работе, невнимательность, быстрая речь, головные боли или боли в спине, повышенная возбудимость, исчезновение аппетита и бессонница. Как правило, возрастает число выкуриваемых сигарет и алкоголь становится необходимым, «для того чтобы расслабиться».

Стрессу подвержены все, и от напряженных ситуаций невозможно скрыться. Но когда их количество достигает критической массы и начинает угрожать душевному или физическому здоровью, следует предпринять решительные действия.

## Sanus per aquam

Мы живем на голубой планете, где вода не просто рас-

пространное вещество, а символ жизни. Ведь, как гласит школьный учебник биологии, «жизнь зародилась в воде», и без воды она может продлиться не более трех дней. Мы стареем, теряя воду. Современный житель мегаполиса зачастую получает хлорированную воду из-под крана, очищенную воду в бутылках и морскую на южных курортах. Но время отпусков еще так далеко, а вода с привкусом хлора или озона вряд ли сможет взбодрить уставший организм.

К счастью, выход есть. И придуман он был задолго до нашего с вами появления. Еще в Древней Греции, Риме, Японии целебные свойства воды не вызвали сомнений.

Спа — это комплекс оздоровительных процедур с использованием воды, а также морских водорослей и солей, лечебных грязей и целебных растений. Действие спа направлено на оздоровление и релаксацию всего организма.

Существует масса различных программ: косметические обертывания, талассотерапия, аюрведический, тайский и традиционный массаж, гидромассажные ванны, вита-капсулы, стоунтерапия и прочие.

Сейчас слово «спа» можно услышать где угодно. Любой мало-мальски приличный салон красоты считает своим долгом предложить клиентам услуги спа. Однако не все так просто.