

Автор Евгений Маландей,  
спа-технолог, специалист  
по аюрведической медицине,  
главный врач Wellness-центра «4 сезона»

# ЛЁД, ОГОНЬ И КЕДРОВАЯ СИЛА



В последнее время экзотика океанских островов и тропических курортов перестала привлекать наших сограждан. Собственно, я не знаю фанатов, готовых из года в год преодолевать огромные расстояния, чтобы вновь почувствовать вкус маракуйи и попробовать массаж ломи-ломи.

Как-то незаметно к нам вернулось старое, как мир, убеждение, что свое, исконное, для здоровья не хуже, а может, и лучше, чем заморские диковины. И пришло время славянского СПА.

На Украине и в России спа-отели и спа-салоны все активнее развивают это направление. Оно впитывает народные традиции, современные авторские методики и новейшие научные разработки.

Среди всех прочих родилось и сибирское СПА, авторами его стали специалисты из Красноярска.

В основу концепции сибирского СПА легло сочетание двух стихий – огня и холода. Традиционно сибиряки закаляли свой организм жаркой банькой и купанием в снегу.

Контраст температур позволял укреплять сосуды, повышать иммунитет, получать огромное эмоциональное наслаждение, добавлять адреналина в и без того непростую жизнь – словом, рождаться заново после каждой субботней баньки.





Традиции эти, к сожалению, ушли в фольклор. Банька стала героиней сказок, шуток, песен, а сибиряки, как и большинство других землян в двадцать первом веке, переселились в многоэтажки.

Но тоска тела по парку, по запаху нагретого дерева, по обжигающему снегу после парной – осталась.

И сегодня возрождение старых традиций проявляется во всем, в том числе и в создании процедур для СПА.

Красноярские специалисты создали специальный протокол сибирского СПА, в котором клиенту сначала предлагают фиточай с медом, настоянный на сибирских травах. Он успокаивает, дает «осесть»

взбаламученным эмоциям, подготавливает к неспешной процедуре.

Потом – пятнадцатиминутное прогревание в кедровой мини-сауне. В кабинке распылен пихтовый бальзам. Вдыхая аромат горячей смолы и эфирных масел, начинаешь ощущать себя человеком природы, сливаешься с миром, в котором главное – жизнь, здоровье и гармония.

Секрет гармонии естественен, хотя и не прост – это авторская комбинация эфирных масел лаванды и сладкого апельсина, добавленных в пихтовый бальзам.

Сама кедровая мини-сауна – очень интересное изобретение. Это небольшое





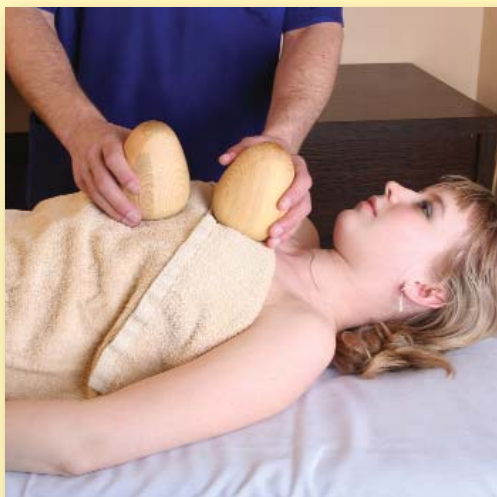
деревянное сооружение, садясь в которое оставляешь голову наверху. До шеи тебя закрывают, и тело начинает прогреваться, но не как в финской сауне – кто кого сожжет быстрее, а медленно и в щадящем температурном режиме не более семидесяти градусов по Цельсию. Сухое тепло вызывает обильное потоотделение, глубокое согревание, при этом сосуды головного мозга в безопасности, ведь голова у нас – снаружи! В отличие от других своих сестер – саун разного рода, кедровая мини-сауна не навредит здоровью, даже если ее принимать через день-два. Далее следует пилинг тела, который про-

водится смесью кедрового масла и микроскопических кусочков скорлупы кедрового ореха. Они измельчены так, что не поцарапают кожи, не повредят ей, а только мягко отшелушат лишние, мертвые клетки. А кедровое масло увлажнит, напитает и защитит кожу от инфекций.

После пилинга становишься под душ, но запах кедрового масла не смоешь, он остается и еще долго защищает тебя от плохого настроения и упадка сил, окружая тонкой, едва заметной аурой.

Потом – снова на кушетку, и, пока терапевт готовится к продолжению процедуры, на поясницу, под шею и колени





кладутся мешочки с разогретыми кедровыми опилками. Они долго сохраняют ровную температуру – хорошо прогревают суставы, но не пересушивают кожу. А далее следует массаж «кедровыми шишками»! Только не такими, которые вы себе уже представили: большие, сизовато-зеленые и смолистые, таящие в себе маленькие вкусные орешки. Кедровыми шишками в сибирском СПА назы-

ваются специальные массажные орудия, выточенные из ствола здорового кедра. По форме они очень похожи на шишки, но гладко обработаны. Секрет массажа «кедровыми шишками» заключается в том, что массажист может контролировать уровень давления на мышцы. Не отрывая «шишек» от тела, плавно переходить от участка к участку, глубоко и основательно прорабатывая каждый сантиметр.



После массажа – еще одно прогревание в кедровой мини-сауне и потом контрастный душ или массаж кусочками льда, которые очищенное, согретое, отдохнувшее тело воспринимает как живительную благодать.

Во время процедур используются только природные, чистые компоненты, традиционно считающиеся в Сибири источниками здоровья. Все, что неразрывно связано с деревом, а особенно с кедром, в народе считается источником силы и долголетия, спокойствия и достоинства.

– Новое тело, – говоришь сам себе, когда, отдыхая после процедуры, снова пьешь фиточай, совсем по-другому его ощущая. – Новая душа, забывшая про трудности и заботы прошедшего дня, освеженная, получившая новые силы для долгой и здоровой жизни. ■

