**Rozgrzewające zabiegi sposobem na jesienną chandrę**

**Jesienna chandra to nic innego jak sezonowy spadek nastroju i aktywności, spowodowany brakiem światła. Kiedy za oknem szybciej robi się ciemno, temperatura spada do kilku stopni powyżej zera, a krótkie dni stają się deszczowe i pochmurne, wiele osób zmaga się z obniżeniem nastroju. Czym jest jesienna chandra i jak możemy sobie z nią radzić?**

Jesienna chandra to nic innego jak sezonowy spadek nastroju i aktywności, spowodowany brakiem światła. Coraz krótsze i pochmurne dni przyczyniają się do zwiększenia produkcji melatoniny – hormonu snu. To właśnie on odpowiada za to, że jesienią jesteśmy ciągle zmęczeni i senni. Jest to zupełnie naturalne zjawisko, które nie wymaga interwencji lekarskiej. Jesienna chandra pojawia się zwykle w październiku i listopadzie, i jest niejako procesem adaptacyjny. Obniżenie nastroju, a wraz z nim aktywności fizycznej zmusza nas do odpoczynku i regeneracji sił witalnych po intensywnym i aktywnym okresie letnim.

Jesienną chandrę warto zaakceptować i zamiast z nią walczyć, wykorzystać ten czas na odpoczynek i zwolnienie tempa. To dobry moment by znaleźć chwilę tylko dla siebie, spędzić więcej czasu z bliskimi czy zrobić coś, na co od dawna mieliśmy ochotę, ale zwyczajnie brakowało nam czasu. Warto też sięgnąć po proste, sprawdzone sposoby na poprawę samopoczucia, dzięki którym łatwiej przetrwamy ten trudny okres.

Ciepło relaksuje oraz łagodzi dolegliwości bólowe, dlatego coraz częściej wykorzystywane jest jako element zabiegów i masaży wykonywanych w gabinetach SPA. Warto z nich korzystać w okresie jesiennym nie tylko by się rozgrzać, ale też by wzmocnić odporność. Poniżej przedstawiamy rozgrzewające zabiegi, dzięki którym można się zrelaksować, zadbać o zdrowie i łatwiej znieść jesienne chłody. – wyjaśnia Aleksandra Skrzyńska z serwisu Prezentmarzeń.

**Seans w saunie** to jeden z najlepszych i najstarszych sposobów na rozgrzanie ciała, którego historia sięga VII wieku p.n.e. Pomieszczenia tego typu były znane w większości zimnych krajów, gdzie pełniły rolę schronienia przed mroźnymi zimami. Dziś sauny przybierają różne formy, a przebywanie w nich niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pobyt w saunie nie tylko bowiem rozgrzewa, ale też oczyszcza organizm z toksyn, wzmacnia odporność i podkręca

**Masaż świecą** łączy w sobie zalety masażu relaksacyjnego, aromaterapii i leczenia ciepłem. Świece do masażu wykonane są w 100% z naturalnych składników – maseł i olejków roślinnych, wosku pszczelego, olejków zapachowych. Ich temperatura topnienia wynosi ok. 40-50 stopni Celsjusza, a więc jest niewiele wyższa od temperatury ludzkiego ciała. Dzięki temu olejki ze świecy zapachowej nie wywołują poparzeń, a jedynie przyjemnie rozgrzewają skórę. Ciepło świecy rozgrzewa tkanki, rozluźnia napięcie mięśniowe i działa przeciwbólowo. Olejek ze świecy pielęgnuje skórę i pomaga odbudować jej naturalną barierę ochronną. Masaż pobudza krążenie, poprawia napięcie skóry i wspomaga walkę z cellulitem. Po zabiegu skóra jest ujędrniona, dogłębnie nawilżona i jedwabiście gładka.

**Masaż kamieniami** wykonuje się z użyciem kamieni bazaltowych pochodzenia wulkanicznego o gładkiej i miłej w dotyku powierzchni. Kamienie do masażu różnią się między sobą wielkością i temperaturą. Temperatura kamieni dostosowywana jest do indywidualnych odczuć każdego pacjenta i nie przekracza 60 stopni Celsjusza. Masażysta stopniowo przyzwyczaja ciało osoby masowanej do ciepła, wykonując rozgrzewający masaż i zmniejszając tym samym różnicę temperatur między ciałem a kamieniem. Kamienie układa się na ciele zgodnie z rozmieszczeniem punktów energetycznych, a następnie przesuwa po naoliwionej skórze wzdłuż łączących je kanałów energetycznych. Pozwala to na odblokowanie przepływu energii, ogólną poprawę kondycji i samopoczucia.

Miłośnikom słodkości ciepło jesienią zapewni rozgrzewający **masaż ciepłą czekoladą.** Masaż relaksacyjny całego ciała na bazie płynnej, ciepłej czekolady to prawdziwa czekoladowa uczta. Niezwykle cenne właściwości ziaren kakaowca działają regenerująco i odżywczo na skórę ciała. Zabieg wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej i cellulitu oraz hamuje procesy starzenia się skóry. Podczas masażu w całym pomieszczeniu unosi się upajający zmysły słodki zapach czekolady, który pobudza organizm do produkcji endorfin, zwanych również hormonem szczęścia. Naturalna czekolada wykorzystywana do zabiegu jest źródłem cennych dla organizmu składników m.in. witaminy A, E, magnezu, witaminy z grupy B, lipidów.

Doskonałym zabiegiem rozgrzewającym na jesień jest również **masaż stemplami ziołowymi.** Rytuał ten wywodzi się z Tajlandii. Wykonywany jest przy pomocy bawełnianych woreczków wypełnionych specjalnie dobraną mieszanką ziół. Masażysta podgrzewa stemple przed masażem w aromatycznym oleju, którego ciepło uwalnia składniki zawarte w ziołach i pozwala na ich wniknięcie w głąb skóry. Masaż stemplami doskonale rozluźnia, zmniejsza napięcie i ból mięśni, łagodzi stres, a także pielęgnuje skórę, poprawiając jej jędrności i elastyczności.

**Kąpiel SPA** to jeden z przyjemniejszych sposobów na relaks w chłodne jesienne dni. Bogata w składniki odżywcze kąpiel przygotowana w komfortowym salonie SPA stwarza możliwość odprężenia się w przestronnych łaźniach zapewniających intymną atmosferę. Kąpiel z dodatkiem wysokiej jakości substancji odżywczych nie tylko doskonale rozgrzewa, ale też pielęgnuje ciało i otula je pięknym zapachem.

Rozgrzewające zabiegi i masaże to dobry sposób na poprawę nastroju oraz przyjemne spędzenie jesiennych dni, ale też doskonały pomysł na prezent dla bliskiej osoby. Zapewniają chwilę relaksu, uwalniają od stresu i dolegliwości bólowych, pozwalają zadbać o skórę i lepsze samopoczucie. Jesienne masaże i zabiegi rozgrzewające to nie tylko zabiegi pielęgnacyjne dla naszego ciała, ale także profilaktyka prozdrowotna.