

Envolvimento corporal: o que é e quais os seus benefícios

Entre as massagens e as esfoliações corporais reside um tratamento spa designado de envolvimento corporal que, com diversos e relaxantes benefícios, é um prazer único para desfrutar dos pés à cabeça.

O que é um envolvimento corporal?

O envolvimento corporal é um tratamento spa que, tal como o seu próprio nome indica, envolve o corpo com diferentes substâncias terapêuticas, que variam conforme o resultado final que se pretende. Por exemplo, a utilização de algas, argila ou lama num envolvimento corporal é o ideal para livrar o corpo de toxinas; enquanto os envoltimentos que utilizam cremes hidratantes ricos estão vocacionados para o suavizar da pele. Os envoltimentos ou máscaras corporais podem ainda ter na sua base plantas, sais, cristais, minerais, óleos essenciais, aloé vera, gengibre, chá verde, chocolate ou mel – tudo depende do tratamento escolhido.

Para que serve?

São muitos os benefícios de um envolvimento corporal, começando pelo simples facto de ser uma das formas mais naturais de hidratar e melhorar o aspecto e a textura da pele. Para além disso, é um tratamento muito utilizado para desintoxicar o organismo e diminuir a retenção de líquidos. Em termos de rituais de beleza, um envolvimento corporal é uma excelente forma de preparar o corpo para o Verão, depois dos meses frios do Inverno.

Como funciona?

O envolvimento corporal exige a nudez total, excepto da zona genital, que é tapada com uma tanga descartável. O tratamento é administrado sobre uma marquesa de estética, estando o cliente deitado sobre um lençol, toalha ou até uma capa que irá envolver o corpo após a aplicação da máscara corporal. A substância escolhida para o envolvimento é aplicada manualmente no corpo (ou com a ajuda de uma espátula ou pincel), dos pés até ao pescoço, com recurso a movimentos relaxantes. De seguida, o corpo é completamente envolvido por um lençol, toalha ou uma capa que permite a actuação da máscara corporal durante pelo menos 20 minutos. Desta forma, o corpo mantém-se quente, permitindo uma maior acção do tratamento – a sudação natural do corpo contribui para a desintoxicação do organismo o que, por sua vez, ajuda a renovar o aspecto natural da pele, entre vários outros benefícios. Durante o tempo de repouso, o terapeuta normalmente retira-se da sala de tratamento para que possa desfrutar de alguns momentos de tranquilidade. No final do tempo de repouso, é encaminhado para um duche para retirar a máscara corporal, terminando o tratamento com a aplicação de um creme hidratante em todo o corpo.

Prolongar o prazer

Embora o envolvimento corporal seja um tratamento spa por si só, ele é muitas vezes precedido por uma esfoliação corporal que, ao abrir os poros, torna a pele mais receptiva à própria máscara corporal. Durante o tempo de repouso da máscara corporal, pode agendar uma massagem sacro-craniana ou até uma massagem de pés, para intensificar o bem-estar e retirar o máximo partido do tratamento. Para finalizar da melhor forma possível o envolvimento corporal, alie à aplicação do creme hidratante uma massagem de relaxamento ou outro tipo de massagem que prefira.

Quais os principais benefícios?

Conheça alguns dos principais benefícios dos envoltimentos corporais:

- Devolve à pele o seu aspecto saudável
- Hidratação máxima da pele
- Suaviza a textura da pele, que ao toque parece acetinada
- Acção drenante, diminuição da retenção de líquidos
- Expulsão das toxinas do organismo, desintoxicação
- Alívio de pernas cansadas e/ou pesadas
- Maior definição da silhueta
- Perda temporária de alguns centímetros
- Tonificação da pele
- Prepara o corpo para o Verão, contribuindo para a obtenção de um bronzado bonito e uniforme
- Anti-fadiga, reenergizante
- Melhoramento da circulação sanguínea
- Melhoramento do funcionamento do sistema linfático
- Melhoramento do funcionamento do sistema metabólico
- Anti-stress
- Relaxamento total