

door de sauna en het vele (zwembad-) water, kortom voor alles is een spabehandeling verrukkelijk, behalve voor je haar. Bij de Aveda Damage Remedy Hair & Scalp Renewal + Lavendel Honey Bodywrap staan je haar en je hoofdhuid juist centraal in de behandeling. Het draait hier om het verbeteren van de conditie en het volume van je haar. Maar dat niet alleen, ook schouders, nek en rug worden niet vergeten. Nadat je plaats hebt genomen op de massagestoel wordt op basis van de conditie van je haar en hoofdhuid gekozen voor een Scalp Remedy Balancing Concentrate, een intensief verzorgende behandeling voor je hoofdhuid. De ontspannende hoofdmassage is een feest, en de Damage Remedy Hair Treatment, een op en top verzorgende haarpakking op basis van aromatische oliën, brengt je haar in topconditie. Terwijl de haarpakking en hoofdhuidverzorging hun werk doen, krijgen je schouders, nek en rug een stevige massage. Dan verhuis je van de massagestoel naar het ligbed, waar je lichaam een pakking krijgt. Deze pakking is op basis van lavendel en honing en heeft een zuiverend, kalmerend en vochtherstellend effect. Je voelt je fantastisch en je haar heeft merkbaar meer volume en veerkracht en voelt ongekend zacht en soepel aan.

Deze behandeling bij The Tides kost € 75 (023 – 510 06 51, [www.thetides.nl](http://www.thetides.nl)).

### Net als Madonna: zuurstof voor je gezicht

In Hollywood is de O2 IntraCeuticals Facial-behandeling een hype en Madonna is er zo enthousiast over dat ze in elk van haar vier huizen het O2 IntraCeuticals Infusion-apparaat heeft staan. Deze gezichtsbehandeling is pure verwennerij: het voelt lekker zacht en ontspannend aan. Kaaklijn en neuslippenplooi worden er een fractie mee gelift. Bovendien maakt het apparaat de poriën fijner, couperose en ouderdomsvlekjes minder zichtbaar en de doorbloeding beter. Kortom: je huid straalt!

Vanwaar dit wonder? Het antwoord is zuurstof. Terwijl je lui in de behandelstoel ligt, wordt je gezicht gemasseerd met een serum dat specifiek aansluit op de behoefte van jouw huid. Daarna komt het zuurstofapparaat in actie. Het trekt zuurstof aan uit de lucht, dat wordt eerst gefilterd en vervolgens onder hoge druk in de huid gesluisd, samen met de werkstoffen uit het serum. Alleen zuurstof is al heilzaam voor je huid.

## Het 'wanneer kan ik weer' bad

Het geeft meer energie aan de huidcellen en bevordert het genezingsproces, denk aan acne en littekentjes. Tel daarbij op het intensief verzorgende effect van het serum, dat rijk is aan hyaluronzuur (vochthersteller) anti-oxidanten als groene thee, en alpha arbutin, een stof die ouderdomsvlekjes vermindert. Voor een langdurig effect zou je zes behandelingen moeten ondergaan met een week tussenpauze. Daarna is het een kwestie van bijhouden eens in de acht weken. Een gezichtsbehandeling van 30 minuten kost € 99. Kijk voor adressen van beautysalons die een O2 IntraCeutical Facial behandeling geven op [www.intraCeuticals.nl](http://www.intraCeuticals.nl).

### De weldaad van een romig melkbad à la Cleopatra

Legendarisch is het bad dat Cleopatra regelmatig nam in ezellenmelk. Wil je dat ook een keer meemaken? Boek dan de Indocéane-behandeling bij Kuurthermen Vitalizee. Deze behandeling sluit helemaal aan bij het streven naar innerlijke harmonie en een goede balans tussen lichaam en geest. Tijdens het Indocéane-ritueel worden de sereniteit en de ontspannende krachten van het oosten benut om te zorgen voor vitale ontspanning. Klinkt misschien een beetje zweverig, maar dat is de behandeling allerminst, die is gewoon verrukkelijk!

Bij het Indocéane-ritueel worden dode huidcellen verwijderd met een bodyscrub, zoals dat ook gebeurde voor het baden in de Romeinse badhuizen. Daarna stap je in een badritueel uit het oude Egypte, dat van Cleopatra, en neem je net als zij een bad met melk. Dit zachte, romige melkbad is een weldaad voor je huid, terwijl de heerlijke geuren ervan je geestelijk tot rust brengen. Na het melkbad geef je je over aan een Ayurvedische massage, met India als land van herkomst. Deze massage, en de bijbehorende balsem en massageolie, nemen alle spanningen weg en laten nieuwe energie door je lichaam stromen. De laatste stap van de behandeling leidt je naar China, waar de bodywrap vandaan komt. Een rijke, romige bodypakking omhult hierbij je lichaam als de cocon van een zijderups en geeft je met haar aromatische geuren ook geestelijk ontspanning en een gevoel van welbehagen. Na de bodywrap voelt je huid letterlijk zijdezacht aan. De prijs van dit oosterse verwenritueel is € 135 (070 – 416 65 00, [www.vitalizee.nl](http://www.vitalizee.nl)).