



Welke pakking past bij jou?

TEKST: JANNEKE SINOT

Chocolade, rode klei, gember, lava, koffie, champagnebloesem... je kunt het zo gek niet bedenken of er is wel een pakking van. Die diversiteit is er niet voor niets. Want elke stof heeft zijn eigen karakteristieke eigenschappen. En waar de één vooral wil ontspannen, wil de ander een strakkere huid en weer een ander beter slapen. Kies de pakking die bij je past. Wellness Life helpt je op weg.

Bij een lichaampakking wordt je lijf ingesmeerd met een laag crème, olie of andere substantie. Afhankelijk van het soort pakking, word je daarna met folie omwikkeld.

Om de werking van de pakking te versterken, wordt vaak gebruik gemaakt van warmte.

Daarbij kan het gaan om een warme deken, een warm bad of gewoon een warme ruimte waarin je vertoeft. Pakkingen zijn er ook voor alleen je gezicht, alleen je handen of je voeten. Ontspannend is een pakking altijd, maar met een afsluitende massage wordt het helemaal een traktatie.

De ene huid is de andere niet
Welke pakking je kiest, hangt samen met je huidtype. Heb je een droge



huid, dan ben je goed af met een honingpakking. Een vette huid is dan weer meer gebaat bij een ontgiftende pakking, van zeewier bijvoorbeeld. Maar ook je omstandigheden kunnen de keus van een pakking bepalen. Heb je een hectische dag achter de rug, dan wil je misschien vooral tot rust komen. Een algenpakking is dan ideaal. Net als een sinaas-appelpakking, deze werkt kalmerend en bevordert de nachtrust. Wil je een

strakkere huid, dan kun je eens een groenetheepakking proberen.

Voor mannen is een algenpakking heel geschikt omdat zij door een hogere talgproductie en meer haargroei gevoeliger zijn voor kleine ontstekingen. Ook een rozenpakking of een laagje van de juiste modder werkt ontstekingsremmend.

Anti-aging

Oud worden willen we allemaal, maar oud zijn is een ander verhaal. Gelukkig zijn er ook allerlei pakkingen die de veroudering van de huid tegengaan.>

De druivenpakking, die rijk is aan vitaminen, is er zo één. De zuiverende en antioxyderende werking zorgt voor een stralend uiterlijk en vitaliteit. Je voelt je meteen tien jaar jonger! Maar ook als je nog jong bent, kan een pakking interessant zijn. Zo kunnen tieners die last hebben van acne gebaat zijn bij een pakking met vulkanische modder, vanwege de ontgiftende werking. Ook een algenpakking is ideaal om de poriën goed schoon te krijgen. Zwanger? Sla dan de algenpakking even over. Deze heeft namelijk ook een vochtafdrijvende werking. Last van een hoge bloeddruk? Kies dan voor een pakking zonder extra warmtebehandeling.

Lekker afvallen

Het klinkt misschien wat tegenstrijdig, maar wie gewicht wil verliezen moet eens een chocoladepakking proberen. Bewaar de lekkere trek maar tot later en geniet van de warme laag cacao om je lichaam. Ontspannend, vochtafdrijvend en goed tegen huidveroudering. Op pagina 28 lees je een compleet verslag van een hot-chocolate behandeling. Het is niet alleen lekker, je wordt er ook nog eens gelukkiger van. En nu we toch lekker bezig zijn: een koffiepakking is uitermate geschikt voor de contouren van het lichaam. Cafeïne stimuleert namelijk de afvoer van afvalstoffen.



De hemel op aarde

Geheel vrij van lichamelijk ongemak en stress zul je na een pakking misschien niet zijn, maar ontspannend is het altijd. Paul Morand, Frans schrijver en diplomaat, had het dan ook goed begrepen toen hij zei: 'Wie de hemel wil zien, moet gaan liggen.' ■