

Zöldteás fürdő

A zöldtea kiválóan alkalmas bőrápolásra. Antioxidáns és antibakteriális tulajdonságainak köszönhetően valóban természetes és gyengéd módon tisztítja a bőrt. Tisztító hatása mellett a tea segít a bőrirritációk és sérülések gyógyításában is.

A zöld tea segít megelőzni a pattanások kialakulását, tisztítja a zsíros, vagy szennyezett bőrt a test egész felületén, ezért csodálatos, nyugtató hatású, ha zöld teás fürdőst teszünk a fürdővizünkbe. Tisztít, frissít és megújít rövid idő alatt.

Hozzávalók a zöldteás fürdőshöz: Epsom só (keserű só), holt-tengeri só, zöld tea levél, olaj (mandula, kókusz, vagy olíva).

A legtöbb fürdő glicerin-alapú, de amikor zöldteás fürdőst készítünk az a cél, hogy a fürdőnk szelíd és nyugtató legyen, és annyi természetes összetevőt tartalmazzon, amennyit csak lehetséges. Ehelyett tehát alkalmazzuk inkább keserűs és tengeri só keverékét. Használjunk egyenlő mennyiségeket, fél csészényit mindkét összetevőből. Öntsük a sókat egy üvegtálkába, és keverjük össze ujjunkat használva, hogy jól összekeveredjen a kétféle só. Ezután adjunk a keverékhez három teáskanálnyi őrölt zöldtea levelet.





Következő lépésként, hogy a só valóban érintkezzen a fürdővízzel és a bőrünkkel, adjunk hozzá három-öt nagy csepp olajat. Itt, bőrtípusunktól függően, választási lehetőségeink szinte korlátlanok. Zsíros bőrre a mandula-, vagy kókuszolaj a legjobb. Száraz, ekcémás, vagy kiütéses bőrre a normál extra szűz olívaolaj varázslatos hatással. Bőrtípusunkat figyelembe véve használjuk azt, amelyik a legjobban megnyugtat és ellazít.

Házi fürdősónkat kézzel keverjük össze, ujjbegyeinkkel oszlassuk szét egyenletesen az olajat a sókkal és a zöld tea őrléménnyel. Ezt addig folytassuk, amíg az összetevők jól elkeverednek, és már nem ragadnak a kezünkhöz. Amikor elkészült, hagyjuk állni egy órányit az üvegtálcában, melyet egy könnyű papírtörlővel letakartunk.

Körülbelül egy óra múlva két, vagy három fürdőzéshez elég só áll a rendelkezésünkre. Amikor azt szeretnénk, hogy testileg-lelkileg megújuljunk, tegyük házi sókeverékünkbe a fürdővízbe. Még több kényeztetésért használjunk tea-, vagy virágillatú gyertyákat a félhomályos fürdőszobában, és szórjunk virágszirmokat a fürdővízbe. Egy hétköznapi fürdést terápiás zöld teás kényeztető fürdőzésévé varázsolhatunk, még hozzá saját fürdőszobánkban.

Forrás: www.humanitytudastar.hu

