

Ta tid til Deg, tid til å pleie deg sjølv....

Velvære SKUBB for kroppen

Brukes med fordel i dusje.

Rør i olje- og saltblandingen før påføring, unngå å få vatn i blandingen

Fukt og varm gjerne huden/kroppen i dusjen før påføring

Det trengs ikkje bruk av såpe verken før eller etter SKRUBBen, da mister den sin fulle hensikt og effekt.

Ta litt av blandingen i hånden (viktig at det er rørt godt, eller så blir fordelingen mellom salt og olje fort skjev), og masser i sirkler rundt på kroppen. Begynn gjerne på toppen og masser nedover, slik at du avslutter med føttene.

Eg bruker blandingen også i ansiktet, men må gjerne skylle saltet vekk før eg er ferdig med å massere inn heile kroppen.

Saltet skrubber vekk døde hudceller, stimulerer og åpner porene i huden, så oljen trekker inn i tillegg til å smøre utvendig (du treng ingen bodylotion heller). Klapp/dytt kroppen forsiktig tørr når du kjem utav dusjen.

Å massere kroppen inn med sesamolje som er rensende og nærende, er ein gammel viten du finner m.a. i Ayurveda. Ayurveda er Indias urgamle helsevitenskap med røtter mer enn 7000 år tilbake i tiden.

Ayurveda er sanskrit og betyr vitenskap om livet.

Meir info om ayurveda finner du m. a. her: <http://ayurveda.no/node/1>

Det er masse info å finne både i bøker og på nettet om emnet.

Velvære SKUBBen er tilsett Eterisk olje av anten:

Lavendel Augustifolia - http://www.rolv.no/urtemedisin/medisinplanter/lava_ang.htm

Romersk Kamille - http://www.rolv.no/bilder/galleri/medplant/chamae_nob.htm

Rosmarin Officinalis - http://www.rolv.no/urtemedisin/medisinplanter/rosm_off.htm

Ringblomsalve (Calendula officinalis)

Ringblomsalven kan brukast som lipbalm, òg elles på kroppen der det trengs:

Tørr hud

Eksem

Solbrent, eller skada hud

Kulde

Smidighet

http://www.rolv.no/bilder/galleri/medplant/cale_off.htm

Enjoy...

Cecilie

cecilie@bjornebruket.no