

ingredienser, der er værd at holde øje med til sin cirkulationsfremmende hudpleje.

Grøn te styrker blodet og fordøjelsen

Der er så mange skønne muligheder. Velkendt for mange er grøn te. God for hele kroppen og også for huden! Hvis man samtidig vil understøtte sin forbrænding og understøtte både blodets rensesystem og fordøjelsen generelt, er grøn te med citron velsmagende og virksomt over tid.

Når man laver grøn te, skal vandet koge men siden ned på ca 85 grader, inden det hældes over de grønne blade, uanset om det er i et tebrev eller som løs te. For koldt vand frigiver ikke de aktive stoffer i grøn te, og for varmt vand ødelægger næringsstofferne. Lad teen trække ca. 10 min under låg, hvorefter tebrevet tages fra og 3 skiver frisk økologisk citron tilsættes i 20 minutter med låg over igen. Citronen skal først tilsættes efter 10 minutter, fordi C-vitamin ødelægges, hvis vandet stadig er for varmt. Efter de 20 minutter er teen drikkeklar – ikke på tom mave, men f.eks. efter måltiderne to gange om dagen.

Grøn te indeholder også naturligt koffein, men det frigives meget langsommere end ved et hurtigt kaffe-rush – der har sin egen charme indimellem. Grøn te er en af de teer, der indeholder det højeste niveau af antioxidanter.

Af andre meget velegnede hudteer er også Roiboos te.

Tørbørstning af huden

Lymfesystemet, der består af lymfевæske, lymfekar og lymfeknuder, støtter kredsløbet ved at dræne overskydende væske og proteiner fra bindevævet tilbage i blodet, så man undgår hævelser og væske i bindevævet. Blodkredsløbet har hjertet til at pumpe med tryk ud i blodårerne og kapillærene, hvor der sker en udskiftning og rensning af lymfe. Blodet bliver derefter med venerne sendt tilbage til hjertet. Lymfesystemet har ingen pumpe, men fungerer som venerne med små klapper i lymfевæggene. Derfor er det vigtigt og smart ved både tørbørstning og gua sha, at bevægelserne går mod hjertet, så det understøtter lymfens udrensning.

Tørbørstning har flere fordele. Det fjerner døde hudceller og sætter gang i både blodkredsløbet og lymfeudrensningen. Du kan bruge hamp eller sisalhandsker, og der



ENERGI TIL HUDEN

Co-enzym Q10 støtter hudens regenerering



ANSIGTSOLIE

Økologi der nærer og plejer



STIMULERENDE SERUM

Vitaminer samt ginkgo biloba styrker fugtbalancen



NY ELASTICITET

Let men kraftfuld anti-ageing

findes nogle meget fine og lækre børster med kobbertråde, der samtidig fremmer negative ioner, som er så gode for os.

Har du ikke gjort det før, så start forsigtigt ud for hudens skyld. Tørbørst gerne før badet, så det netop bliver en tørbørstning.

Gua sha

Vi har tidligere beskrevet gua Sha og face-rollers. Uanset om du for effekt og æstetik går efter krystaller eller har valgt en blød, flad, rund sten på stranden, er selve massagen skøn og ses.

Åbn først op for lymfepunkterne omkring kraveben. Derefter føres bevægelserne opad og i panden på tværs. Afsluttes med at køre nedad på halsen, så lymfedræningen bevæger sig mod lymfeknuderne og videre udrensning. Gua Sha er traditionelt brugt også til kroppen. Man har i Kina efter hårdt arbejde masseret de ømme muskler i lange strøg nedefra mod hjertet.

“EN MEGET NORDISK METODE ER AT FÅ BLODCIRKULATIONEN I GANG VED AT “PISKE SIG” MED BIRKEGRENE I SAUNAEN ”

Birkegrene eller hoppe i en sø

En meget nordisk metode er at få blodcirkulationen i gang ved at “piske sig” med birkegrene i saunaen for derefter at rulle sig i sneen eller hoppe i en kold sø, som giver den fantastiske varme/kulde-vekselvirkning oveni. Man kan også vælge vinterbadning, gerne med sauna først for større kontrast. Man kan derefter smøre sig med Weledas Birch Cellulite Oil, der alene pga. indholdet af birk er skøn for blodcirkulationen og udrensningen i bindevævet, men også bare blødgør huden og dufter som en frisk skov. *