

Baño para resfriados

2 cucharadas de hojas y flores de lavanda secas.
2 cucharadas de hojas de romero secas.
1 cucharada de raíz de jengibre en polvo.
2 cucharadas de hojas de eucalipto secas.
*Hojas frescas de eucalipto y romero para que flo-
ten en el agua(opcional).

Mezclar las hojas secas y ponerlas en una bola de té o en un trozo de tela natural (atando los extremos con un cordel).

Modo de empleo: Se cuelga la bolsa de hierbas bajo el grifo mientras se llena la bañera con agua caliente. Al entrar en la bañera, se estruja la bolsa de hierbas y se coloca bajo el cuello mientras nos damos en baño (también se puede usar para fro-
tarse el cuerpo con un poco de jabón).



Crema de manos protectora

3 cucharadas de cera rallada.
1/2 taza de aceite de sésamo oscuro
1 cucharada de aceite de coco.
1 cucharada de miel.

2 cucharadas de infusión de caléndula fuerte.

2 o 3 gotas de aceite esencial de lavanda.

1/8 cucharadita de bicarbonato.

Combina todos los ingredientes en un recipiente de vidrio o una olla de doble fondo. Calienta la mezcla en el microondas o a fuego medio hasta que se derritan la cera y los aceites (sin que lle-
gue a hervir). Remueve bien, vierte la mezcla en un tarro y deja que se enfríe completamente. Vuel-
ve a removerla cuando se haya enfriado.



Loción para la caída del cabello

100 gr raíz de bar-
dana.

Se corta la raíz en trozos muy peque-
ños y se cuece en poco agua, cuando esté blanda se machaca hasta que

se hace una pasta. Se aplica la pasta con una suave masaje y se deja reposar 20 minutos. Transcurrido este tiempo se lava el pelo.

Se aplica una vez al día hasta que deje de caer.

TRATAMIENTOS NATURALES PARA LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

Se acercan las fiestas navideñas, y como no, a todas nos gusta estar radiantes. Hoy en día son numerosos los tratamientos que podemos escoger para embellecernos. Dentro del amplio abanico que actualmente existe en el mercado y dentro de las novedades que se nos brindan, he escogido dos muy sugerentes, y casi comestibles.



Tratamiento hidro-regenerador al cacao

Este tratamiento destinado a reafirmar e hidratar los tejidos cutáneos tiene como principal componente el cacao, que aporta energía firmeza y oxigenación a la piel. Enriquecido además con ácido omega -3, té blanco (el té de la belleza), avena, arroz, aloe vera, carbón activado y soja, consigue así un fabuloso combinado y lo convierte en un gran tratamiento muy completo y regenerador que ayuda a combatir los efectos que la fatiga y el estrés van dejando en nuestra piel.

Con este tratamiento, la piel aparece luminosa, tersa y muy hidratada desde el primer día.

El protocolo de tratamiento es el siguiente:

-Como siempre procedemos al desmaquillado profundo de la piel

-Realizaremos un brusing con cepillos para estimular la circulación.

-Procedemos a realizar un peeling con movimientos circulares por zonas.

-Masaje neuromuscular y aplicación del elixir energético al cacao.

-Masaje relajante con maniobras amplias mientras aplicamos la crema enriquecida con cacao, avena, té, soja...

-Aplicamos la mascarilla fundente al cacao, con una

acción calorífica que nos aporta una gran sensación de bienestar.

-Después de retirar bien la mascarilla aplicamos un tónico.

-Finalizamos con el elixir reestructurante, quedándonos la piel sedosa y radiante.

*Durante la mascarilla, daremos un masaje de pies.

Tratamiento de caviar

Extraído de las huevas de esturión, se ha convertido en uno de los tratamientos más exclusivos de la cosmética.

Este tratamiento es idóneo para tratar pieles maduras, carentes de elementos nutritivos, lípidos y agua. Una combinación exquisita de maniobras de masajes orientales e ingredientes con propiedades antiarrugas, antioxidantes, regeneradoras y anti-vejecimiento.

Empezaremos el tratamiento con una toma de contacto con la cliente, masajeándole un poco los hombros y zona cervical para descontracturarla y así empezar a relajarla.

Procedemos a desmaquillar bien la piel y seguidamente tonificarla.

Exfoliamos con un peeling gommage, ó bien con uno de ácidos de frutas, en función de la textura de la piel.

Seguimos con la aplicación de una ampolla anti-vejecimiento con caviar. Realizando maniobras estimulantes hasta la total penetración. Presionaremos también importantes puntos energéticos con masaje shiatsu para



equilibrar la energía y potenciar la belleza del rostro en general.

Pasamos a dar un masaje facial comenzando por los hombros cuello y escote trabajando la zona con maniobras lentas y profundas para lograr una total relajación.

Crema enriquecida con jalea real, vitamina E, ginseng, y aceite esencial de mirra.

Aplicamos la mascarilla de caviar y té que nos dejará la piel totalmente desfatigada y muy hidratada además de nutrida.

Durante este tiempo daremos un masaje de pies para llevar ese estado de relajación a todo el cuerpo.

Finalizamos este tratamiento con la aplicación de la ampolla hidratante con caviar. Un tratamiento maravilloso de principio a fin.

Marco Ferreira



- Todo tipo de tratamientos personalizados
- Faciales
- Corporales
- Balneoterapia
- Micropigmentación
- Masajes
- Depilación: Láser, eléctrica, cera
- Recuperador electrónico indiba
- Manicura, Pedicura...
- Maquillaje y cursos de maquillaje

C/. Netos, 9
LA GUARDIA
Pontevedra
Telf.: 986 61 19 41
e-mail: templo@arsystel.com

Templo
BELLEZA
SPA
MARCO FERREIRA