

PÓCIMA ESENCIA DE TÉ VERDE

PORCIÓN Para una semana

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- 30ml agua destilada
- 2 bolsas de té verde
- 1 capsula de vitamina E _____
- 2 gotas de glicerina vegetal _____
- 1 gota de aceite esencial _____

Opcional

Preparación y uso:

1. Hervir agua a parte, la idea es realizar una infusión
2. Bajamos de la estufa el agua hirviendo y agregamos las dos bolsas de té verde al agua hirviendo como infusión tapamos y lo dejamos reposar por 10 minutos. Refrigerar el tónico, puede durar hasta semana y media.



A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones. (AM Y PM)

Beneficio y objetivo:

Es un potente antioxidante, recordar que la esencia es más concentrada que el tónico, a menos agua y más hierbas la esencia queda más concentrada por tanto su efectividad incrementa.

PÓCIMA TÓNICO DE ROSAS PARA TODO

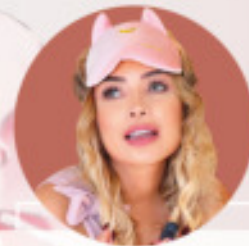
PORCIÓN Para una semana

FRECUENCIA Todos los días

Ingredientes:

- 120 ml agua destilada
- 1 Rosa roja pueden ser naturales o secas
- 1 capsula de vitamina E _____
- 2 gotas de glicerina vegetal _____
- 1 gota de aceite esencial de rosa _____

Opcional



A mí me encanta ponerlo sobre la planta de las manos y se aplica sobre el rostro a través de ligeras presiones, también funciona como ingrediente para otras pócimas de piel y cabello. (AM Y PM)

Preparación y uso:

1. Hervir agua a parte, la idea es realizar una infusión
2. Retirar los pétalos, lavamos los pétalos muy bien por aparte con agua y bicarbonato de sodio para quitar toda la suciedad y químicos, lavar muy bien.
3. Bajamos de la estufa el agua hirviendo y agregamos los pétalos limpios al agua hirviendo como infusión tapamos y lo dejamos reposar por dos horas. (No Hervir Los pétalos por que pierden sus propiedades).
4. Refrigerar, el tónico puede durar hasta semana y media

Beneficio y objetivo:

Regula la piel grasa, calmante, antioxidante, mejora el acné y la rosácea. Personaliza tu tónico según la necesidad de tu piel sustituye la rosa por la caléndula. Ver tabla de hiervas curativas para la piel. Podemos guardarla en una hielera como cubos y utilizarlos para tonificar la piel.