



ÖLJYKYLPLY

Voidaan toteuttaa päivittäin käsien ja/tai jalkojen kuivan ihon hoitona.
Kylpyastian voi olla esim. vanha pesuvati, jonka tahriintuminen öljyyn ei harmita.

Kädet:

- lisää 10- 20 ml Tena -kylpyöljyä tai vastaavaa lämpimään veteen
- kylvetä käsiä 15- 20 minuutin ajan
- kuivaa
- hiero käsiin keskirasvaista tai rasvaista perusvoidetta
- yöksi voit laittaa puuvillakäsineet

Jalat:

- lisää 10- 20 ml Tena -kylpyöljyä tai vastaavaa lämpimään veteen
- kylvetä jalkoja 15- 20 minuutin ajan
- kuivaa huolellisesti, myös varvasvälit
- hiero jalkoihin voidetta ja suojaa pehmeillä puuvillasukilla