

## **Kamomillateehaude sädehoidetulle iholle**

- Haudutetaan yhteen litraan kiehuvaa vettä kaksi kamomillateepussia
- Jäähdytetään neste huoneen lämpöiseksi
- Kostutetaan puhdas liinataitos (kankaanpala) teellä
- Laitetaan haude punoittavalle ihoalueelle ja pidetään 15 -20 minuuttia
- Poistetaan haude ja kuivataan iho taputtelemalla