Автор: admin
12.11.2011 20:04 -

Зачем ходить в баню с кофейной гущей?

Так и хочется сказать, что в баню ходят с веником, а не с кофейной гущей. Может и еще с чем-то, предназначенным для восполнения влаги, но с отходами кофе? – Бр-р-р.
Да, действительно, в баню ходят с веником, полотенцем и мылом. Это основной, необходимый набор при посещении бани.

Однако, помимо основного набора, в баню берут всевозможные бальзамы, травы, настои трав, сборы трав и так далее. Их можно приобрести в магазинах, аптеках или приготовить самому.
Вместо бальзама для кожи можно взять кофейную гущу натурального кофе.
В кофейной гуще от кофе, который мы пьем по утрам и в течение дня, содержится большое количество масел, причем превосходного качества.

Какое количество кофе нужно для этой процедуры?
Необходимое количество определяется размерами тела и бережностью расхода. Для человека ростом в 165 см с весом 60 килограммов требуется минимальная доза кофейной гущи в объеме четырех кофейных черпачков. Кофейный черпачок по объему равен одной столовой ложке.

В чем и как готовить кофе для использования кофейной гущи в бане?
Кофе необходимо готовить в специальной посуде, называемой «турка» (джезва). При приготовлении кофе не использовать сахар, или не злоупотреблять им. Также желательно не смешивать кофейную гущу со сливками. Для получения чистоты эксперимента рекомендую придерживаться опробованного метода.
Однако при отсутствии турки кофе можно приготовить в кастрюльке или специальной кофеварке.
Если дома постоянно употребляете кофе, то вам не составит труда собрать необходимое количество. Собранная кофейная гуща должна быть влажной и этого же дня.

Что же с ней делать, когда и как ее применять?
Кофейная гуща применяется в завершающей фазе банных процедур. То есть, к этому моменту необходимо попариться, помыться и ополоснуться, но не вытираться полотенцем. Кожа вашего тела должна быть чистой и влажной.
Затем возьмите кофейную гущу и аккуратно, нежными движениями нанесите на все

тело. Именно, нежными движениями, так как у многих кожа чувствительная. Людям с очень чувствительной кожей необходимо стремиться избежать царапин. Одновременно при смазывании кожного покрова тела происходит его массаж. Этому способствуют мелкие крупицы кофе. Для смазывания труднодоступных мест попросите помочь партнера по бане, объяснив ему правила нанесения кофейной гущи.

После завершения процедуры нанесения гущи на тело, необходимо время для впитывания кожей эфирных масел, содержащихся в кофейной гуще. Пять – десять минут выдержки будут достаточным временем для этой процедуры. Увеличивать время выдержки можно, а уменьшать – не желательно. При уменьшении времени можно не достичь нужного эффекта.

По окончании времени выдержки ополосните тело, с целью удаления крупиц кофе. При ополаскивании мыло применять не рекомендуется. Оно может смыть масляную микропленку с кожного покрова тела, которую образовал нанесенный кофе.
После ополаскивания телу необходимо дать просохнуть, можно слегка промокнуть полотенцем, но не тереть.

Когда ваше тело будет сухим, проведите по нему рукой. Вы почувствуете, что ваша кожа стала бархатистой и нежной.

Вот такой великолепный эффект можно получить, если взять с собой в баню кофейную гущу.

Автор - **Казимир Кашкур**
Источник