



## PIJAMA HEZEAREN TERAPIA

### MATERIALA:

- **Kotoizko 2 pijama:** 1.go pijama hezea (erabilia eta estua); 2. pijama lehorra.
- Garbigailua zentrifugazioarekin.
- Tratamenduko kremak eta kremak hidratatzaileak.

### ARGIBIDEAK

1. Terapia egin aurretik, **5-10 minutuko** ur epeleko bainua hartu.



2. Tratamenduko kremak edo crema hidratatzaileak eman.
3. Pijama urarekin garbitu **garbigailuan 30º-tan** eta xaboirik eta leungarririk gabe zentrifugatu.

**Ez du bustita egon behar, heze baizik!**



4. Garbigailutik behin **pijama hezea** aterata, jantzi azalarekin kontaktua egokia dela ziurtatuz. Gero, behar izatekotan **pijama lehorra** jantzi bestearen gainean.



\* Uda garaian edo ingurunea beroa baldin bada, beste edozerrekin estaltzea ez litzateke beharrezkoa izango.

5. Lotara joan betiko moduan ohiko izarekin, mantekin, etab.

\* Gau osoa utzi pijama jarrita eta ez da beharrezkoa garbitzea hurrengo egunean.

