



Scrub allo zucchero di canna e succo di limone

Ingredienti:

- 1 tazza di zucchero di canna
- 1/2 tazza di sale marino
- 2 cucchiaini di olio di cocco o di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
- 1 cucchiaino del vostro olio essenziale preferito (consigliamo bergamotto per l'energia, eucalipto o menta per alleviare lo stress e la lavanda o gelsomino per rilassarsi).

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino a quando non otterrete un composto abbastanza omogeneo.

Applicare sulla pelle umida con movimenti circolari con la punta delle dita per aiutare la rimozione delle cellule morte. Risciacquare con acqua tiepida, asciugare la pelle e applicare la vostra solita crema idratante. Risultati: una pelle più liscia, morbida e luminosa.



CAPELLI: Maschera condizionante di avocado

Ingredienti:

- 1 avocado
- 1 cucchiaino del vostro olio essenziale preferito

Procedimento:

Schiacciare l'avocado (per i capelli lunghi ne occorrono 2) in una ciotola con una forchetta fino a quando non avrete ottenuto una specie di purea. Aggiungere un paio di gocce del vostro olio essenziale preferito, per rendere la vostra maschera profumata.

Stendere la pasta sui capelli dalla radice alle estremità. Lasciare in posa per 20 minuti e procedere con il vostro solito shampoo.

Risultati: capelli lucidi, lisci e idratati.



Crema corpo snellente al cacao e caffè

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di caffè
- 2 cucchiaini di cacao in polvere
- 1 cucchiaino del vostro olio essenziale preferito

Procedimento:

mettere in una ciotola due cucchiaini di caffè e due cucchiaini di cacao in polvere. Amalgamare gli ingredienti grazie all'utilizzo di un po' d'acqua tiepida. La crema ottenuta va poi spalmata sulle zone del corpo interessate, lasciata agire e quindi lavata via sotto la doccia.