



## LE RICETTE FAI DA TE PER CREARE UNA SPA DOMESTICA

### 1) **Scrub viso e corpo**

Utilizzate come base olio di oliva o quello di mandorle dolci e aggiungete sale fino per ottenere l'effetto abrasivo. Stendete lo scrub sul viso compiendo delicatamente con le dita dei movimenti circolari, poi massaggiare anche il corpo, esercitando con i polpastrelli una pressione più vigorosa per asportare le impurità e le cellule morte e per riattivare la circolazione. Sciacquatevi sotto la doccia con acqua ben calda, utilizzando un detergente delicato soltanto sul viso.

### 2) **Sali da bagno**

Tritate col frullatore 10-12 grani di pepe rosa, 1 cucchiaio di petali di rosa, 1 cucchiaio di salvia, 2 cucchiaini di sale grosso e un pugno di argilla bianca; se li volete ancora più profumati, potete aggiungere ancora qualche goccia di olio essenziale di rosa.

### 3) **Maschera viso**

Impastate 1 cucchiaino di farina di mandorle, 1 cucchiaino di argilla bianca, 1 cucchiaino di miele e 2 gocce di olio essenziale di rosa, aggiungendo acqua calda quanto basta per ottenere un composto cremoso; se avete la pelle molto secca, al posto del miele utilizzate il tuorlo di un uovo, mentre se è impura meglio l'albume.

Applicare sul viso e lasciare in posa 10 minuti prima di risciacquare (anche con l'acqua della vasca da bagno).

### 4) **Latte corpo**

Mescolate 3 cucchiaini di yogurt bianco, 4-5 gocce di olio essenziale di rosa e 2 di arancio dolce, 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci o di jojoba, 1 cucchiaino di burro di karité o di cera d'api (sciolta a bagnomaria).

### 5) **Tisana**

Preparatela con il succo di un limone bio, un po' di scorza e una foglia di alloro: detossinante, digestiva e benefica sull'umore. Aggiungete un cucchiaino di miele d'acacia o di castagno, che regalano energia.