



## SCRUB FAI DA TE

### *Viso:* SCRUB MIELE E SALE

- 1 cucchiaino di miele biologico
- 1 cucchiaino di sale fino

Mescolate i due ingredienti. Scaldate il composto a bagnomaria finché non diventa quasi liquido e a quel punto applicatelo sulla pelle, massaggiando per una decina di minuti almeno.

### *Viso:* SCRUB AL KARITÉ

- 1 cucchiaio e mezzo di zucchero bianco fino
- mezzo cucchiaio di crema idratante
- un filo di olio evo o di olio di cocco
- una noce di burro di karité

Amalgamate in un recipiente lo zucchero e la crema idratante fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto versate un filo d'olio e ricominciate a mescolare. Alla fine incorporate una noce di burro di karité (precedentemente sciolto) e mescolate fino ad ottenere un composto di consistenza cremosa.

### *Corpo:* SCRUB OLIO EVO E SALE

- 3 cucchiai di olio EVO
- 1 cucchiaio di sale fino

Mescolare i due ingredienti e massaggiare sulla pelle bagnata, anche nella vasca da bagno. Se volete un effetto esfoliante più delicato, potete sostituire il sale con lo zucchero di canna integrale.

### *Corpo:* SCRUB AL CAFFÈ

- 1 cucchiaio di fondi di caffè
- 1 cucchiaio di sale fino
- 2 cucchiai di olio di mandorle o extravergine di oliva

In una ciotola si iniziano a miscelare gli ingredienti secchi, poi si aggiunge l'olio, mescolando man mano. Da utilizzare sotto la doccia, sulla pelle inumidita.

### *Piedi:* PEELING ALLA MELA

- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di farina di mandorle
- 1 cucchiaino di argilla bianca
- polpa di una mela

Tritate il tutto, massaggiare bene i piedi facendo lievi pressioni poi, ancora ricoperti dalla crema-peeling, metteteli a bagno in acqua in cui avrete versato anche 1 cucchiaio di alloro essiccato e 10 bacche di ginepro; lasciate a bagno 10 minuti prima di sciacquare bene.