

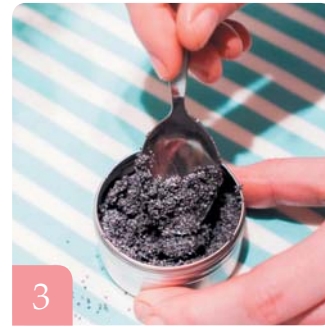
## Makový peeling s citronovou trávou



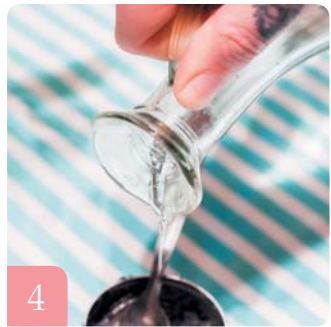
1



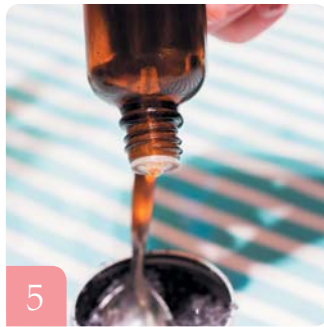
2



3



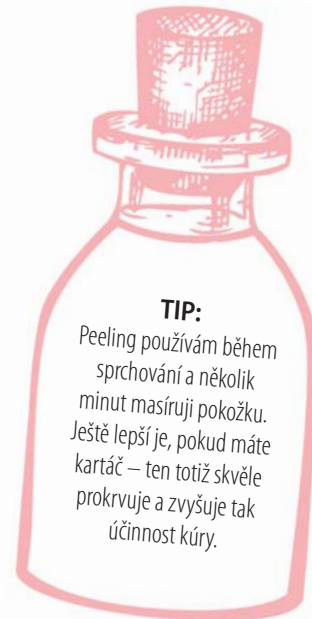
4



5

- 4 lžičky máku
- 1 lžička kokosového oleje
- 1 lžička meruňkového oleje
- 1 lžička glycerinu
- 8 kapek EO citronová tráva

Mák se skvěle hodí pro peeling.  
Neškrábe totiž pokožku, ale krásně masíruje.



### TIP:

Peeling používám během sprchování a několik minut masíruji pokožku. Ještě lepší je, pokud máte kartáč – ten totiž skvěle prokrvuje a zvyšuje tak účinnost kúry.

## Zabiják celulitidy

- 3 lžičky epsomské soli
- 4 lžičky namleté kávy
- 1 lžička aloe vera – viz str. 55
- půl lžičky glycerinu
- 1 lžička kokosového oleje

- 5 kapek EO pomeranč
- 5 kapek EO citron
- 5 kapek EO rozmarýn
- 5 kapek extraktu z grepových jader
- zavařovací sklenice

Namletou kávu smíchejte s epsomskou solí a přidejte kokosový olej. Míchejte, až vytvoříte pastu. Do té přidejte glycerin, aloe vera a opět promíchejte, než se všechny suroviny krásně spojí. Nakonec po kapkách přidejte esence, promíchejte a zavřete do vzduchotěsné sklenice.

## Růžový peeling s kokosem

- 1 lžíce strouhaného kokosu
- 2 lžíce himálájské soli
- pár sušených plátků růží

- 2 lžíce makadamiového oleje
- pár kapek EO grep
- zavařovací sklenice

