

# Okład do body wrapping z algami aosa

Składniki na 50 g na jedną porcję okładu :

(75.5%) 37.75 g	<u>Woda destylowana</u>
(22.5%) 11.25 g	<u>Algi aosa (ulva lactuca) mikronizowane</u>
(2%) 1 g	<u>Olejek cytrynowy ekologiczny</u>

## Przydatne akcesoria:

Waga elektroniczna 200g dokładność 0,01g

Łyżka miarowa poj. 0,1 ml / 2,5 ml

Porcelanowy moździerz z tłuczkiem

Bagietka z łopatką 10 cm

Zlewka skalowana 100 ml

## Zaczynamy

- Krok 1 Odmierz i wsyp do naczynia sproszkowane algi (12g to ok. 9 łyżek miarowych 2,5 ml).
- Krok 2 Dodaj wodę. Odczekaj 2-3 minuty aż algi i błoto zaabsorbują wodę, wymieszaj. Dodaj olejek eteryczny i ponownie dokładnie wymieszaj.
- Krok 3 Przed aplikacją okładu polecamy poświęcić 10 minut na masaż na sucho rękawicą Loofah. Taki masaż pobudzi krążenie oraz złuszczy martwe komórki naskórka, dzięki czemu wspomogą przenikanie w głąb skóry substancji aktywnych pochodzących z alg. Nie stosuj masażu, jeśli masz cere naczyniową, wrażliwą lub stany zapalne na skórze. Okład nakładaj na pośladki i uda dłońmi lub pędzlem. Aby nie dopuścić do wyschnięcia okładu i zachować ciepło ciała owiń uda folią spożywczą i przykryj ręcznikiem.
- Krok 4 Po upływie ok. 20-25 minut okład spłucz pod prysznicem. Po zmyciu okładu zastosuj na uda i pośladki mieszankę olejów i olejków eterycznych, które posiadają działanie przeciwcellulitowe i ujędrniające, może to być np. olej makadamia z dodatkiem olejku grejpfrutowego.

## Uwagi i przechowywanie

- Okład użyj od razu.
- pH = 5.03