

# Antycellulitowy okład ze spiruliną i gliną zieloną na uda i pośladki

Składniki na 50 g na jedną porcję okładu :

(52.93%) 26.47 g	<u>Woda destylowana</u>
(27%) 13.5 g	<u>Glinka zielona Illite</u>
(15%) 7.5 g	<u>Algi spirulina mikronizowane</u>
(4%) 2 g	<u>Ekstrakt z kawy EKOLOGICZNY</u>
(1%) 0.5 g	<u>Olejek grejpfrutowy (biały).</u>
(0.07%) 0.04 g	<u>Olejek cynamonowy z kory.</u>

## Przydatne akcesoria:

Waga elektroniczna 200g dokładność 0,01g

Łyżka miarowa poj. 0,1 ml / 2,5 ml

Porcelanowy moździerz z tłuczkiem

Pipetka miarowa 3 ml

Bagietka z łopatką 10 cm

Zlewka skalowana 100 ml

## Zaczynamy

- Krok 1 Odmierz i wsyp do naczynia spirulinę i glinę.
- Krok 2 Dodaj do mieszanki wodę i ekstrakt z kawy. Odczekaj 2-3 minuty, aż algi i glina zaabsorbują składniki, wymieszaj.
- Krok 3 Na koniec dodaj olejki eteryczne, wymieszaj. Okład jest gotowy.
- Krok 4 Przed aplikacją okładu polecamy poświęcić 10 minut na masaż na sucho rękawicą Loofah. Taki masaż pobudzi krążenie oraz złuszczy martwe komórki naskórka, dzięki czemu wspomogę 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 5 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 antycellulitowe i ujędrniające, może to być np. olej makadamia z dodatkiem olejku grejpfrutowego.

## Uwagi i przechowywanie

- Okład zużyj od razu.
- Nie mieszaj maseczek z glinami metalowymi łyżeczkami. Używaj tylko łyżeczek drewnianych, plastikowych lub szklanych bagietek.

- pH = 7.35