

Scrub cu zăc de cafea și vitamina E



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Imi place sa am grija de pielea mea, dar, am avut perioade cand foloseam excesiv tot felul de creme, uleiuri si geluri care mai de care impachetate cat mai frumos si atractiv.

Mi-am dat seama ca o piele sanatoasa nu provine doare de la "o crema misto" ci mai ales de la ce mananci si cum o "ingrijesti" (o baie buna cu [sare](#) si uleiuri, un scrub dragut, un [masaj relaxant](#), un [ulei hidratant](#), etc.)

Asa ca, o data pe saptamana imi place sa imi fac un scrub dragut si sa il folosesc in dus (am si o manusa crosetata pe care o folosesc pe post de burete, fac miscari circulare, ca un masaj, pentru a pune si sangele in miscare).

Scrub-ul cu zat de cafea este usor abraziv, super hranitor si hidratant datorita Vitaminei E si a uleiurilor. Plus ca reutilizezi zatul, in loc sa il arunci, ii mai acorzi o sansa..BUNA! :)

Pentru 1 utilizare de **Scrub cu zat de cafea si Vitamina E** ai nevoie de:

- 6 linguri zat de cafea uscat (cam de la 2-3 cafele)
- 4 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- 2 linguri [ulei de jojoba virgin](#)
- 1 lingura [vitamina E](#)
- 3-5 picaturi ulei esential (de [menta](#) pentru o stare fresh, [lavanda](#) pentru un efect calmant)

Prefer sa las zatul la soare, sa se usuce (e musai sa faci asta daca vrei sa iti faci o cantitate mai mare, pentru mai multe zile; in caz contrar, va mucegai), apoi, intr-un vas pui zatul, peste care pui uleiurile, amesteci bine cu o lingurita din lemn si la final pui uleiurile esentiale, amesteci iar si asa iese cea mai grozava reteta de scrub cu produse la indemana, ieftine si foaaarte hidratante! <3

***Bonus:** pentru extra beneficii si miros natural de cocos, adauga si 1-2 linguri de [ulei de cocos](#) (sau il poti chiar inlocui pe cel de masline cu el).