

Ulei anticelulitic cu ardei iute și piper

Cum să faci un ulei anticelulitic pentru masaj (varianta 1)

1. Folosești un amestec de piper :
negru, roșu, verde, alb
2. Un ardei iute (de preferat uscat)
3. O bază de ulei vegetal, am ales de măsline acum.
4. Se lasă 2 săptămâni la macerat într-un loc cald și întunecat.
5. După 2 săptămâni se strecoară și se adaugă uleiuri esențiale, de dată această am ales o combinație între levănțică, eucalipt, sâmburi de struguri și portocal.



L-am testat astăzi pentru prima oară și impresia a fost una bună, îți transmite o **senzație plăcută de căldură**, neîncălzind exagerat de mult, are un miros plăcut și intră destul de ușor în piele.

Următorul ulei testat va fi unul în care baza va fi ulei de susan și voi folosi uleiuri esențiale de chili, piper negru și scorțișoară pentru o **senzație și mai**

puternică de ardere a grăsimilor. □

În **masajul anticelulitic** e de preferat să folosești la început o crema specială care să fie foarte ușor absorbită de piele iar apoi să se continue masajul cu un **ulei anticelulitic**.