



Les astuces de Mimi

Gommage des mains

Sucre roux : 1 càc (pour exfolier la peau)
Huile d'olive : 1 càc (pour adoucir)
Jus de citron : 4 gouttes (pour activer
la circulation sanguine)
Miel : 1 càc rase épais (pour hydrater)

La préparation doit être souple. Si le mélange est trop solide, ajoutez donc quelques gouttes d'huile d'olive. Si elle est trop liquide, ajoutez un peu de miel.

Une fois la bonne consistance obtenue, prélevez une noisette de la préparation et massez-vous les mains en douceur durant une dizaine de minutes. Rincez-les ensuite à l'eau claire puis essuyez-les délicatement dans une serviette. Vous verrez, vos mains seront douces et protégées.



Les huiles essentielles sont naturelles, mais leur utilisation n'est pas sans danger. Il est fortement conseillé de prendre l'avis d'un professionnel de santé. Il est également important de réaliser un test cutané avant le traitement plus général. Pour cela, il suffit de déposer une goutte du mélange d'huiles essentielles au pli du coude. S'il y a une réaction, une rougeur, une irritation, le traitement ne doit pas être commencé. Ne convient pas aux femmes enceintes et enfants.