

ULIVITAS
Home Edition



terme di
SATURNIA

NATURAL DESTINATION

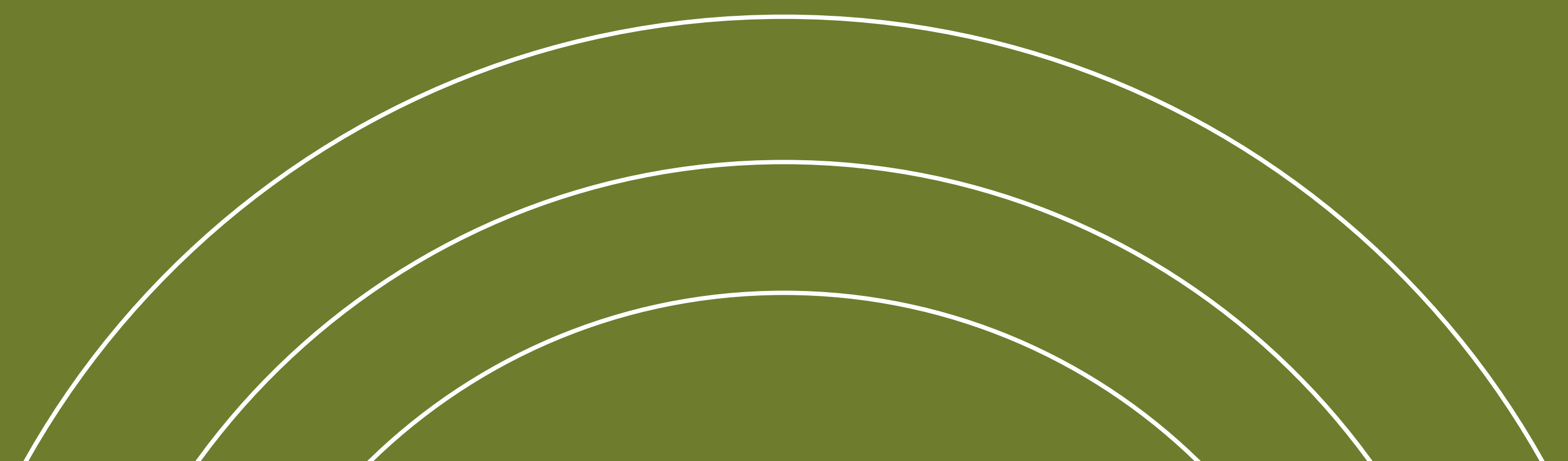
Prepariamo in una ciotola
40 ml di **olio di oliva**
aromatizzato con qualche
goccia di **olio essenziale**
di arancia e 20 gr di
basilico in polvere.

Riscaldiamo qualche
minuto nel forno a
microonde.

Lasciamo raffreddare
il necessario e poi
massaggiamo il corpo con
l'olio, con dei movimenti
circolari a partire dalle
gambe, piede incluso.

Risaliamo fino alle braccia, insistendo sulle zone più ispessite di gomiti e ginocchia.

Risciacquare sotto la doccia con acqua tiepida, o per chi ha la vasca, aggiungere un **infuso di basilico** che tonifica, distende la pelle e ha un'azione curativa sugli edemi, in quanto stimola la circolazione sanguigna e quindi agisce sulla cellulite.



NUTRIMELIS

Home Edition



terme di
SATURNIA

NATURAL DESTINATION

Il **miele** protegge l'epidermide dagli agenti atmosferici, come vento, smog, garantisce una protezione contro l'attacco di microrganismi pericolosi.

Grazie alle sue proprietà **igroscopiche**, garantisce un livello di **idratazione** costante, di contrasto alla secchezza cutanea visto che assorbe e trattiene acqua.

È ricco di antiossidanti utili per contrastare i radicali liberi, implicati nei meccanismi di invecchiamento della pelle e per questi motivi viene utilizzato come ingrediente fondamentale di maschere per dare **energia**, **tono** e **vitalità**.



Mescolare in una ciotola
**40 ml di miele di
castagno, 20 ml di
olio di mandorle e
qualche goccia
di olio essenziale
di arancia.**

Riscaldare
un paio di minuti
nel forno a microonde.
Lasciare raffreddare
il necessario per
ottenere
una temperatura
piacevole per
il massaggio che inizia
dai piedi, per salire
sulle gambe ed arrivare
alle braccia.



Per beneficiare al massimo delle proprietà emollienti e addolcenti del miele, concludere con un bagno rilassante aromatico nella vasca preparata precedentemente con **4 cucchiaini di miele, 200 gr di Sali del Mar Morto, qualche goccia di essenza all'arancia e acqua tiepida.**

Rimanere in relax per 15 minuti e successivamente sciacquare con una doccia tiepida.