

## Domácí peeling z medu a cukru

---



### Potřebovat budeme:

- 2 lžíce tekutého medu
- 2 lžíce třtinového cukru

### Postup:

Do mističky nasypeme **třtinový cukr a zalijeme medem**. Důkladně promícháme. Pokud je směs příliš řídká a teče, přidáme cukr, pokud je naopak moc hustá a drolí se, přidáme trošku medu. Peeling aplikujeme na celé tělo i obličej ve sprše, vmasírujeme a **teplou vodou smyjeme**. Poté můžeme chvíli střídat **ledovou a horkou vodu**. Díky tomu se naše pokožka skvěle prokrví a bude hladká a růžová, zkrátka jako nová.

Nezapomeneme po **osušení použít hydratační krém**. Peeling můžeme aplikovat **každé dva týdny** nebo jednou za měsíc. Nedoporučujeme na **citlivou pleť a ekzémy**.