# De A à Z. Le gommage corporel

Composition :

- 100 g de sucre ou marc de café
- 50 ml d’huile végétale (abricot, olive, pépin de raisin, noix,coco)
- 5 gouttes d’huile essentielle (lavande, tea tree, grenade, rose de Damas, camomille romaine)
- 1 goutte de vitamine E pour éviter que l’huile ne rancisse (facultatif si vous réalisez le gommage par petite quantité)

Dans un bol, ajoutez le sucre, les huiles et mélangez. C’est fini !

Appliquez la préparation et gommez en réalisant des cercles sur votre corps, puis rincez à l’eau tiède.

Réalisez le gommage une fois par semaine sur le corps.