



Saiba o que o mel pode fazer pelo seu corpo

A maciez do mel nas suas mãos: 2 colheres (sopa) de água 1 colher (sopa) de mel

Aqueça ligeiramente a água. Junte o mel e bata bem. Aplique nas mãos fazendo massagens e deixe permanecer por 15 minutos.

Creme com mel e amêndoas para as mãos: 10ml. de óleo de amêndoas doces 10gms. de cera branca 1 colher (sopa) de mel 1 gema de ovo

Misture em banho-maria a cera e o óleo de amêndoas. Bata até obter uma mistura uniforme. Coloque o mel e a gema de ovo. Continue a bater por mais 10 minutos. Aplique nas mãos fazendo massagens da ponta dos dedos aos pulsos.

Banho amaciante com mel: Adicione  $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de mel na água, para um banho cheiroso e sedoso.