




Musująca sól kąpielowa - Przepis podstawowy

 Katarzyna Malewska

Polecane na:

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

dowolna sól drobno mielona (np. różowa, morska, kamienna) - 100 g

sól epsom - 100 g

witamina C - 100 g

soda - 200 g

dotatkowo: ulubione olejki eteryczne - kilka kropel

dotatkowo: dowolne suszone płatki kwiatów - trochę

dotatkowo: barwnik naturalny (np. spirulina, burak suszony sproszkowany itp.) - trochę

odporność.

Dodatkowe info: Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie suche składniki łączymy ze sodą, a następnie dodajemy wybrane olejki. Ponadto dodany do kąpieli pomaga w późniejszym wyciszczeniu wanny z osadów mydłań. W wodzie, w połączeniu z sodą zaczyna tworzyć się dwutlenek węgla dając przyjemny dla oka i ciała musujący efekt.

KROK 2: Olejki eteryczne oprócz przyjemnego zapachu gwarantują szereg korzyści zdrowotnych. Dodając kilka kropli do kąpieli nie tylko aromaterapię ale także wzbogacamy naszą kąpiel o właściwości pielęgnacyjne w zależności od tego z jakiej rośliny pochodzi olejek. Nie musimy do mieszanki od razu dodawać olejków, możemy za każdym razem przed wspanianiem dodać kilka kropli wybranego olejku do wody.

Sól epsom oprócz działania detoksykującego i zmięczającego działa złuszcząco i poprawia wygląd skóry. Kąpiel z sodą oczyszczoną pomaga w radzeniu sobie z grzybicą i innymi problemami skórnymi, łagodzi stany zapalne, hamuje rozwój drożdży i bakterii. Kąpiel z sodą odświeża, niweluje zapach potu oraz pomaga radzić sobie z problemem nadpotliwości.

Sól epsom oprócz działania detoksykującego i zmięczającego łagodzi ból oraz stany zapalne. Polecana jest przy bólach mięśniowych oraz stawowych. Przyspiesza gojenie się skóry. Kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem soli epsom jest idealna po ciężkim i stresującym dniu, wykazuje działanie relaksujące, odprężające i poprawiające nastrój, pomaga zasnąć.

Sól (morska, kłodawska, różowa) dodana do kąpieli działa relaksująco, odświeżająco i nawilżająco. Zwiększa ukrwienie skóry, stabilizuje ciśnienie krwi, reguluje przemianę materii i poprawia oddychanie).

Olejki na przeziębienie (ułatwiający oddychanie):
kadzidłowiec, wawrzyn szlachetny, mirt,
rozmaryn, tymianek, mięta, sosna;

Olejki poprawiające krążenie: cynamonowiec,
lawenda pośrednia, mirt, wawrzyn szlachetny;

Olejki odświeżające, energizujące: mięta
pieprzowa i polna, trawa cytrynowa, imbir,
grejfrut, cytryna, drzewo herbaciane.