




Sól kąpielowa - Cytrusowa fantazja

 Katarzyna Malewska

Polecane na:

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

sól morską drobno mielona - 300 g (opcjonalnie) barwnik żółty (suszona sproszkowana kurkuma) - 1 szczypta
olejek eteryczny bergamotka - - kilka kropeł
olejek eteryczny pomarańcza - - kilka kropeł
herbatka z kwiatu bławatka (same płatki) - 1 łyżeczka
herbatka płatki nagietka - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Olejki z cytrusów mają działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne i przeciwbólowe. Olejek pomarańczowy pomaga w walce z trądzikiem, działa tonizująco. Taka mieszanka działa antydepresyjnie, poprawi nastrój oraz zmniejszy napięcie mięśni. Cytrusy działają energizująco. Bławatek i nagietek wykazują działanie przeciwzapalne, chociaż w tej mieszance są głównie ozdobą. Jeśli zdecydujemy się użyć kurkumy, użyjmy dosłownie szczypty, wystarczy i nie sprawi problemu przy zmywaniu wanny.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z suszonych kwiatów bławatka oddzielamy same płatki. Wsypujemy sól do szklanej miski, dodajemy barwnik, suszone płatki kwiatów i mieszamy rękoma (w rękawiczkach). Dodajemy po kilka kropli olejków eterycznych i znów mieszamy. Sól do kąpieli jest już gotowa, przesypujemy ją za pomocą lejka z grubą szyjką lub zwiniętej sztywnej kartki w lejek do czystego i suchego słoika. Szczelnie zamykamy. Stosujemy po 1-2 łyżki do kąpieli.