




Sól kąpielowa - Lawendowy relaks

 Katarzyna Malewska

Polecane na:

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

sól himalajska różowa drobno mielona - 300 g
olejek eteryczny lawenda - - kilka kropel

suszone kwiaty lawendy - - trochę
niebieski barwnik - spirulina niebieska - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Dodatek olejku z lawendy wzbogaca i tak bogatą w składniki odżywcze różową sól o właściwości regeneracyjne i redukujące obrzęki. Ta aromatyczna roślina wykazuje także działanie przeciwbólowe. Aromat lawendy działa wyciszająco, zmniejsza napięcie, nerwowość i ułatwia zasypianie. Dodana do różowej soli niebieska spirulina nadaje jej lawendowy kolor, po rozpuszczeniu woda staje się niebieska, nie sprawia kłopotu przy zmywaniu, łatwo się spiera. Spirulina ma dodatkowo właściwości nawilżające, ujędrniające i poprawiające koloryt skóry.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wsypujemy sól do szklanej miski, dodajemy barwnik, płatki lawendy i mieszamy rękoma (w rękawiczkach). Dodajemy kilka kropli olejku eterycznego i znów mieszamy. Na 300 g soli wystarczy 4-6 kropli, im więcej wlejemy, tym zapach będzie mocniejszy. Nie należy jednak przesadzać, bo zbyt duża ilość sprawi, że zapach stanie się męczący i duszący. Sól do kąpeli 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.