

Grundrezept Badesalz



BADESALZ-VORRATSMISCHUNG

(auch eine sehr schöne Geschenk Idee)

Das brauchst du:

- 200 g Himalaya Salz oder Meersalz (ca. 10 EL)
- Gröberes Salz sieht häufig schöner aus!
- 20 - 30 Tropfen ätherisches Öl
- 1 - 2 EL Sonnenblumenöl, Mandelöl oder Jojobaöl (optional)
- 1 TL getrocknete Blütenblätter (optional)

So geht's:

- Die ätherische Öle mit 1 EL Salz und dem Öl verreiben
- Mit den übrigen Zutaten vermischen.
- In ein Glas abfüllen.
- Mit den Blütenblättern verzieren (optional)
- Fertig!

Anwendung:

Für ein Vollbad 2 - 3 EL Badesalz verwenden

Achtung:

Für Babys, Kinder, Schwangere und geschwächte Menschen gelten in der Aromatherapie besondere Anwendungsregeln und Dosierungen.