

Öl, Salz, Bäder, Zwiebelsocken

#

Das Lavendel-Badesalz ist ein beliebter Begleiter beim abendlichen Fußbad. Es unterstützt bei Schnupfen, Infekten aber auch bei Bauchkrämpfen, Aufregung und Unruhe.

Eine Anwendung die rundum für Wohlbefinden sorgt!

Weihnachtsgeschenke selber machen!

Im Advent machen wir Lavendelbadesalz als kleine DIY-Weihnachtsgeschenke!

Mit wenigen Zutaten kannst du diesen natürlichen Badezusatz herstellen.

Hast du Kinder? Die können schon super mithelfen! Salz löffelweise in ein Glas füllen, mit getrockneten Lavendel-Blüten dekorieren, das macht auch den Jüngsten Spaß!

So wird's gemacht:

- Ein kleines Schraubglas, zum Beispiel ein ausgewaschenes Marmeladenglas, mit grobem Meersalz befüllen.
- 1 bis 2 Tropfen ätherisches Öl dazu geben. Verwende am besten 100% biologisches, reines ätherisches Lavendel-Öl (*lavandula angustifolia*).
- Deckel drauf und Salz mit dem Öl verschütteln. Nach Wunsch: getrocknete Lavendelblüten dazugeben.

Das Lavendel-Badesalz kommt ins ansteigende Fußbad

Warme Bäder entspannen, unterstützen bei Infekten und sind Mini-Wellness-Anwendungen für zu Hause.

- Stelle einen Eimer in die Badewanne. Setz dich auf den Badewannenrand oder einen geeigneten Hocker und
- befülle die Wanne ungefähr knöchelhoch mit lauwarmem Wasser,
- dann kannst du deine Füße reinstellen und das Badesalz zugeben.
- Nach und nach wird nun wärmeres/heißes Wasser zugegossen, so dass die Temperatur und der Wasserspiegel in der Wanne langsam ansteigen.
- Badedauer: 8-10 Minuten.
- Anschließend die Füße abtrocknen, warme Socken überziehen, nachruhen.