



WELLNESS 04. 06. 2018

Domácí koupelová sůl na nachlazení, stres i omlazení. Vytvořte si svou vlastní!

Přesně budeme vědět, jaké ingredience jsme na sůl použili. Nemusíme se bát nebezpečné chemie ani zbytečných látek navíc. Můžeme si tak vyrobit...

Koupelová sůl je skvělý prostředek pro relaxaci těla i duše. Nemusíme si ji ale jenom kupovat. Koupelovou sůl si vyrobíme i sami doma. Poradíme vám tři osvědčené a jednoduchých recepty a řekneme, k čemu jsou vlastně dobré. Kromě odpočinku ve vaně, domácí koupelová sůl poslouží jako skvělý dárek pro vaše blízké.

Koupelová sůl nám pomůže ke skvělé relaxaci, ale má i spoustu jiných dobrých účinků. Sůl pokožku **vyživuje, dezinfikuje** a celkově **pomáhá s kožními problémy**. **Uvolňuje klouby, urychluje hojení ran, působí proti únavě a nachlazení** a blahodárně působí i na naši **psychiku**. Povzbuzuje náš **nervový systém** a **omlazuje** celé naše tělo.

Domácí koupelová sůl je lepší než kupovaná

- Přesně budeme vědět, jaké **ingredience** jsme na sůl použili. Nemusíme se bát nebezpečné chemie ani zbytečných látek navíc.
- Můžeme si tak vyrobit sůl pouze z **přírodních ingrediencí**.
- Příprava nám zabere **pět až deset minut**.
- Na kolik **peněz** příprava soli vyjde, záleží pouze na nás. My rozhodujeme, jaké ingredience použijeme.

- Domácí koupelová sůl je **skvělý dárek**. Vlastnoručně vyrobený dar vždycky potěší o něco víc.

DIY sůl do koupele: Jak na to?

Vlastnoručně vyráběná koupelová sůl nese také označení *DIY sůl do koupele*. Na její přípravu potřebujeme jen pár ingrediencí: **hrubozrnnou sůl, pár kapek esenciálního oleje, bylinky a nádobu** anebo **sáček na skladování**. Můžeme, ale nemusíme, přidat potravinářské anebo jiné nezávadné **barvivo**. I samotná příprava je jednoduchá. Ingredience zkrátka promícháme, necháme odležet a domácí koupelová sůl je na světě. **Čím kvalitnější ingredience budeme mít, tím bude kvalitnější i naše DIY sůl do koupele.**

• Nejlepší je sůl z Mrtvého moře

Sůl z Mrtvého moře nám jen prospěje. Obsahuje **více jak čtyřicet minerálů**, jako jsou hořčík, vápník anebo draslík. Dvanáct z nich dokonce nemůžeme najít v žádné jiné soli. Je stoprocentně přírodní a oproti jiným solím, je daleko **koncentrovanější**. Výborná, ale méně známá, je také **Epsomská sůl**. **Obyčejnější sůl** na výrobu té koupelové najdeme v každé drogerii anebo na internetu.

• Volme 100% esenciální oleje

Nejlepší esenciální oleje na výrobu soli jsou ty **stoprocentní**. Používají se například také k masážím anebo koupelím. Předtím než nějaký koupíme, zkusme se podívat, jestli ho náhodou nemáme doma.

• Výběr bylinek je na nás

Máme rádi levanduli anebo meduňku? Pak by v naší soli určitě neměly chybět. Volba bylinek záleží na nás. Nejčastěji se používá **levandule, máta, šalvěj, růže, čaj, měsíček anebo jitrocel**. Bylinky sůl **provoní** a dodají jí **další léčivé účinky**. Dokonce můžou sůl i **zabarvit**. Ujistěme se ale, že bylinky, které na sůl vybereme, nejsou škodlivé a navzájem se jejich účinky nebudou přebíjet.

• Použijme netradiční ingredience

Do soli můžeme přidat kromě bylinek i kvalitní čokoládu, která má více jak sedmdesát procent. Zamíchat do ní můžeme také vanilku, med anebo další.

• Na co si dát pozor?

Některé bylinky můžou vyvolat **alergickou reakci**. Záleží, na co je citlivý zrovna ten, kdo se v ní koupe. Některé bylinky, barviva anebo oleje, **nejsou vhodné pro těhotné anebo kojící**. Dejme také pozor, **aby se k sobě jednotlivé ingredience hodily**, navzájem se nepřebíjely a požitok z koupele tak byl co největší.



3 nejlepší recepty na DIY sůl do koupele

Levandulová domácí koupelová sůl

- 1 a ½ hrnku mořské soli
- 2 lžice sušených květů levandule
- 10 kapek levandulového esenciálního oleje

Všechny ingredience důkladně promícháme dohromady. Ideálně ve větší nádobě, jako je třeba mísa. Poté koupelovou sůl dáme do skleněné nádoby a pečlivě uzavřeme. Necháme odstát několik dní, aby se esenciální olej dostal ke všem ingrediencím.

Na co je dobrá?

Levandulová domácí koupelová sůl je dobrá pro **relaxaci**. **Změkčuje pokožku, regeneruje tělo i psychiku** a účinně **působí proti stresu**.

Domácí koupelová sůl s růžemi a mlékem

- 1 a ½ hrnku sušeného mléka
- ½ hrnku Epsomské anebo mořské soli
- ¼ hrnku sušených okvětních lístků růží
- 2 kapky červeného potravinářského barviva
- 8 kapek éterického oleje z růže

Sušené mléko promícháme se solí. Poté do směsi přidáme potravinářské barvivo a rukama promícháváme tak dlouho, dokud nebude mít směs jednolitou barvu. Pokud se nám bude zdát, že je sůl zbarvená málo, přidejme ještě jednu kapku. Do směsi poté dáme plátky růží a kapky éterického oleje. Jemně promícháme a přesypeme do skleněné nádoby. Několik dnů necháme uležet, aby se éterický olej dostal ke všem ingrediencím.

Na co je dobrá?

Domácí koupelová sůl s růžemi a mlékem je **zklidňující**. Pokožku **hydratuje a zvláčňuje**. Povzbuzuje **činnost srdce, jater a žaludku**. Uvolňuje **svalové křeče** a působí **proti bolestem hlavy**. Díky esenciálnímu oleji z růže dokonce působí jako **afrodiziakum**.



Pomerančová domácí koupelová sůl s měsíčkem

- 1,5 hrnku mořské soli
- 2 lžičky mandlového esenciálního oleje
- ¼ lžičky pomerančového esenciálního oleje
- Sušené okvětní lístky měsíčku lékařského

Sůl společně s mandlovým esenciálním olejem v misce dobře promícháme. Přidáme okvětní lístky měsíčku, opět dobře promícháme a na závěr přidáme pomerančový esenciální olej. DIY sůl do koupele dáme do skleněné, dobře uzavíratelné nádoby a necháme několik dní odležet, aby se esenciální oleje dostaly ke všem ingrediencím.

Na co je dobrá?

Tato domácí koupelová sůl **osvěžuje tělo, zlepšuje náladu a pomáhá s usínáním. Podporuje tvorbu nové tkáně a usnadňuje hojení poranění.** Působí **proti úzkostem a depresím.** Měsíček je vhodný i pro osoby s citlivou kůží.