

Sale da bagno rilassante

Ingredienti

2 cucchiaini di fiori di lavanda secchi

200g di sale dell'Himalaya

200g Sali di Epsom

200g bicarbonato di soda

75g acido citrico

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di olio di lavanda o bergamotto o olio che vi piace.

Ev. 2 cucchiaini di fiori secchi per tea

Preparazione

Mettere la lavanda e il sale dell'Himalaya nel frullatore, macinare

In una piccola tazza mescolare insieme l'olio d'oliva e l'olio di lavanda.

Aggiungere i sali di Epsom, bicarbonato di soda e acido citrico nel boccale, macinare.

Se possibile continuando, sempre macinando, aggiungere piano piano la miscela di olio.

La miscela deve essere ben combinata, simile a sabbia umida.

Trasferire la miscela in barattoli di vetro a chiusura ermetica.

Mettere 3/4 cucchiaini in una vasca da bagno calda e rilassatevi.....