

# Badesalz

## Entspannungsbad

### ZUTATEN:

- 500g Totes-Meer-Salz
- eine Handvoll Lavendelblüten
- eine Handvoll Melisse Blätter
- 5 EL Mandelöl
- 20 Tr. ätherisches Öl (Lavendel)
- Baumwoll-/Leinen-/Chiffonsäckchen

### REZEPT:

Melisse Blätter fein hacken, getrocknete Lavendelblüten, Mandelöl und ätherisches Öl mischen. In einer Schale Totes-Meer-Salz, Kräuter und die Ölmischung miteinander vermengen und in ein Glas abfüllen. Für ein Vollbad eine Tasse Badesalz in ein Baumwollsäckchen füllen und ins einlaufende Badewasser legen.

Das Salz und die Wirkstoffe gehen ins wohltuende Entspannungsbad über, ohne dass das Pflanzenmaterial in der Wanne zurückbleibt. Die Wassertemperatur liegt am besten bei ungefähr 38 °C.

