

# Entspannungsbad mit Meersalz

Viele Pflegeprodukte lassen sich mit wenig Zutaten ganz einfach selberrnachen!  
Im Winter gibt es nichts Schöneres als eine entspannte Zeit in der heißen Badewanne.  
Hier zeigen wir euch, wie ihr ein Badesalz herstellen könnt:



Für ein Glas Badesalz braucht ihr:

- 1 Glas Meersalz (fein oder grob)
- 1 EL Pflanzenöl (z.B. Kokos, Olive, Mandel)
- 1 EL Natron
- 8 Tropfen ätherisches Öl  
z.B. Lavendel (entspannend)  
Zypresse (freier Atem)  
Orange (revitalisierend)  
Rosmarin (erfrischend)  
Blüten oder frische Kräuter

Mischen der Zutaten:

- 1) Das Meersalz in ein Schraubglas geben. 1 EL Öl hinzugeben und durch Schütteln vermischen.
- 2) Ätherisches Öl dazu geben und ebenfalls im Glas vermischen.
- 3) Eine Nacht stehen lassen, damit die Flüssigkeit von den Salzkristallen aufgenommen wird
- 4) Am nächsten Tag Natron und ggf. Blüten oder Kräuter hinzugeben.

Für ein Bad reicht ca 100 Gramm Badesalz.