



WELLNESS 14. 05. 2018

## Domácí koupelová sůl pomůže s nachlazením, stresem i omlazením. 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 jednoduché 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 **5 až 10 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 40 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.



- **Volte 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**

Máte rádi levanduli anebo meduňku? Pak by ve vaší 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 70 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 požitek z koupele tak byl co největší.

## 3 nejlepší recepty na DIY sůl do koupele

### Levandulová domácí koupelová sůl

- 1 a ½ hrnku mořské soli - [Více o mořské soli si přečtete zde](#)
- 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 - [Více o mořské soli si přečtete zde](#)
- 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 - [Více o mořské soli si přečtete zde](#)
- 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.