

Offrir des SELS DE BAIN faits maison?

SEL DE BAIN

Après une longue journée, savourer un bain chaud ou un bain de pieds avec des sels de bain faits « maison » est relaxant et fait du bien au corps et à l'esprit. Il est possible de composer un sel de bain individuel avec différents parfums : fruité, âpre, luxueux (avec un parfum de rose) ou un arôme d'herbes puissant en cas de rhume. Un cadeau de Noël idéal, que l'on peut également préparer avec des enfants. Il n'y a pas de limites à l'imagination.

MATÉRIEL

- 500g de sel marin gros grains
- 1 cs d'huile végétale (p. ex. huile de colza ou de tournesol)
- 2 cs de bicarbonate de soude (facultatif)
- 10–15 gouttes d'huile essentielle (facultatif)
- selon les goûts des herbes séchées ou des pétales de fleurs (facultatif)
- selon les goûts du colorant alimentaire ou cosmétique (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Verser le sel marin dans un bocal avec un couvercle. La moitié du sel peut être broyé à l'aide d'un mortier ou d'un mixeur plongeant et mélangé avec le gros sel. Ajouter l'huile végétale. Bien agiter le tout dans le bocal. Si vous le souhaitez, ajoutez également les huiles essentielles et remuez à nouveau vigoureusement. Laisser reposer toute une nuit pour que le sel marin s'imprègne des huiles.
2. Le lendemain, ajouter le bicarbonate de soude et les pétales de fleurs ou les herbes séchées. Si le sel doit être coloré, utiliser des colorants alimentaires ou des colorants cosmétiques spéciaux. Commencer avec peu de gouttes, car certaines couleurs peuvent rapidement colorer.
3. Écrire sur le verre.

UTILISATION

Pour un bain complet, il faut environ 100 g de sel de bain. La température de l'eau doit être d'environ 38°C et la durée du bain d'environ 15 à 20 minutes.

Pour le bain de pieds, remplir d'eau un bassin suffisamment grand d'environ 5 litres. Ajouter 50 g de sel de bain et y baigner les pieds pendant environ 15 minutes.

TIPS:

- Au lieu d'un bocal, les sels de bain peuvent être emballés dans des sachets en organza ou dans des éprouvettes.
- Il est également possible d'utiliser du sel d'Epsom à la place du sel de mer.
- Comme les huiles essentielles peuvent provoquer des réactions allergiques, il faut toujours en frotter une goutte sur la peau avant de les utiliser.
- Ne pas avaler les sels de bain.
- Conserver au sec.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



DORIS MARTI



1



2



3