



Zitronen-Rosmarin Badesalz selber machen

Du brauchst

1 Bio Zitrone
1-2 kleine Äste Rosmarin
5 EL Meersalz
1 TL Honig



So stellst du es her

Schritt 1: Die Zitrone mit warmen Wasser waschen und abtupfen. Anschließend etwas Schale in eine Schüssel reiben. Es darf gerne etwas weißes dabei sein

Schritt 2: Die Rosmarin-Nadeln vom Ästchen zupfen und mit dem Wiegemesser fein hacken

Schritt 3: Das Salz mit dem Rosmarin, der Zitronenschale und optional dem Honig vermengen. Und schon ist dein Gute-Laune Badesalz fertig.



So wirken die Inhaltsstoffe auf deinen Körper

Rosmarin wirkt stärkend auf den Organismus genau darum darf es in dieser Mischung nicht fehlen.

Meersalz wirkt ausgleichend und regenerierend auf den Körper. Für einen entgiftenden Effekt kann man es entweder pur oder in Kombination mit Bittersalz verwenden.

Honig nährt und pflegt die Haut und hinterlässt diese samtweich. Wichtig ist, dass man einen Bio Honig verwendet,



Die Zutaten

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3