



Tee itse ja nauti!

YRTTINEN JALKAKYLPYSUOLA

RESEPTI (YKSI ANNOS).

3 RKL MERISUOLA
0,5 TL RUOKASOODA
N. 1 DL KUIVATTUJA YRTTEJÄ
(N. 5 TIPPAA ETEERISET ÖLJYT)

- Sekoita suola, sooda ja yrtit keskenään.
- Lisää viimeisenä eteeriset öljyt.
- Sekoita ainekset yhteen lasipurkkiin.

Näin teet jalkakylvyn

- Laita jalkakylvysuola vadin pohjalle
- Lisää lämmin vesi
- Anna veden hautua ainakin kymmenen minuuttia
- Suola liukenee veteen ja yrttien vaikutus tehostuu, kun ne saavat hautua hetken
- Sujauta jalat kylpyyn ja nauti



Merisuola pehmittää kuivaa ihoa.

Ruokasooda saa kylpysuolan hetkeksi sihisemään kun se laitetaan veteen. Sooda irrottaa myös epäpuhtauksia ja pehmittää ihoa.

Merisuolan asemesta voit käyttää esim. epsom- tai himalajansuolaa.

VINKKEJÄ YRTTIEN VALINTAAN:

PUNA-APILA PUHDISTAA JA RAUHOITTA IHOA.

NOKKONEN VILKASTUTTAA PINTAVERENKIERTOJA.

VADELMA SUPISTAA IHOHUOKOSIA, VILKASTUTTAA PINTAVERENKIERTOJA JA RAUHOITTA TULEHTUNUTTA IHOA.

KEHÄKUKKA PEHMITTÄÄ JA NOPEUTTAA NIRHAUMIEN PARANTUMISTA.

PIHARATAMO RAUHOITTAÄRTYNYTTÄ IHOA JA HILLITSEE TURVOTUSTA.

KOIVU PUHDISTAA JA RAUHOITTA IHOA.

PIPARMINTTU VIRKISTÄÄ JALKOJEN PINTAVERENKIERTOJA.

SIANKÄRSÄMÖ VILKASTUTTAA PINTAVERENKIERTOJA JA NOPEUTTAA PIENTEN NIRHAUMIEN PARANEMISTA.



Euroopan unionin
osarahoittama

LEADER
Peräpohjola

4H Ranua



Luontoliikunta
ja hyvinvointia