

Sales de baño *relajantes*

UN PEQUEÑO RITUAL
PARA DESCONECTAR
Y CUIDARTE

Ingredientes

Para unos 250 g de sales de baño



180 g
de sal de Epsom
o sal marina gruesa



60 g
de bicarbonato
de sodio



1–2 cucharadas
de pétalos de flores secos
(rosa, lavanda, caléndula...)



10–15 gotas
de aceite esencial
(lavanda, geranio
o el que prefieras)



1 cucharada
de aceite vegetal
(almendras dulces,
jojoba...)

Paso a paso



Mezcla las sales
Pon la sal de Epsom
o la sal marina en un bol
y añade el bicarbonato.
Remueve bien.



Prepara el aroma
Mezcla el aceite esencial
con la cucharada de
aceite vegetal. Así
quedará mejor diluido
antes de incorporarlo
a las sales.



Añade el aroma
Vierte la mezcla de aceite
poco a poco sobre las sales
mientras remueves
para repartirla bien.



Incorpora las flores
Añade los pétalos secos
y mezcla suavemente
para no romperlos.



Guarda la mezcla
Introduce las sales en un
tarro limpio y seco, ciérralo
bien y guárdalo protegido
de la humedad.

Cómo utilizarlas

Añade 2–3 cucharadas de sales al agua caliente de la bañera y deja que se disuelvan. Relájate, respira profundamente y disfruta de tu momento.



Algunas combinaciones



Lavanda + pétalos de rosa
Relajante y floral.



Lavanda + caléndula
Suave y delicada.



Geranio + rosa
Floral y envolvente.



Lavanda + flores de lavanda
Un clásico para un baño tranquilo.

Un apunte importante

Los aceites esenciales son concentrados y pueden irritar la piel si se utilizan directamente. Por eso, dilúyelos siempre en un aceite vegetal antes de añadirlos a las sales.

Si tienes piel sensible, haz primero una pequeña prueba y utiliza una cantidad menor. Y cuidado al salir de la bañera: el aceite puede hacer que el suelo quede resbaladizo.