

EPSOM ZOUT

Het drijfvermogen in onze baden wordt veroorzaakt door Epsom zout, oftewel MgSO₄: Magnesium Sulfaat. Dit zout heeft een gunstig effect op de gezondheid, en is op vele manieren toepasbaar.

Effect van Magnesium:

- Verlicht stress en verbetert slaap en concentratie
- Helpt spieren en zenuwen goed te functioneren
- Reguleert de activiteit van vele enzymen
- Helpt bij het voorkomen van slagaderverharding en bloedstolsels
- Maakt insuline meer effectief
- Reduceert ontstekingen door pijn en spierkrampen te verlichten
- Verbetert zuurstof gebruik

Effect van Sulfaten:

- Wegspoelen van giftige stoffen
- Verbetert de opname van voedingsstoffen
- Helpt migraine te verlichten of voorkomen



Suggesties voor toepassing:

- **Ontspanning** – Voeg 2 kopjes Epsom Zout toe aan het warme badwater; week minstens 12 minuten in het water.
- **Vermoeide voeten** – Week vermoeide voeten in warm water met een handvol Epsom Zout. Schoonsoelen met koud water.
- **Vermoeidheid** – Voeg 4 kopjes Epsom Zout toe aan het warme badwater; week minstens 15 minuten in het water.
- **Droge huid** – Masseer uzelf met droog Epsom Zout na het baden als u nog niet afgedroogd bent. Het zal dode huidcellen verwijderen en stimuleert de circulatie.
- **Maak uw eigen scrub** – Voor een verfrissende gezichtsbehandeling, mix gelijke delen Epsom Zout en Olijfolie en masseer zacht uw gezicht en nek met lange bewegingen. Verwijder de mix na 5 minuten en was uw gezicht/ nek.
- **Lichaamspakking** – Voeg Epsom Zout toe als product aan de lichaamspakking.
- **Gezichtsbehandeling** - Mix 1/2 theelepel Epsom Zout met een reinigingscrème voor diepe reiniging van de poriën. Masseer het op uw huid, spoel het af met koud water en dep uw huid droog.
- **Conditioner** – Mix het Epsom Zout met uw favoriete conditioner om meer volume aan uw haar te geven.