

mieszanka ziołowa

kąpiel nasiadowa

Z tego przepisu uzyskasz 6 szklanek mieszanki ziołowej do kąpiei nasiadowych,

- ✿ 1/2 szklanki kwiatów rumianku
- ✿ 1/2 szklanki kwiatów nagietka
- ✿ 1/3 szklanki liści żywokostu
- ✿ 1/3 szklanki kwiatów lawendy
- ✿ 1/3 szklanki krwawnika pospolitego
- ✿ 1/3 szklanki tasznika pospolitego
- ✿ 1/3 szklanki liści mącznicy lekarskiej
- ✿ 1/3 szklanki soli morskiej lub soli Epsom

Do kąpiei nasiadowej przygotuj średni garnek wody (około 2 litrów) z 1 szklanką mieszanki ziół. Zagotuj zioła w wodzie, a następnie zamieszaj i gotuj na wolnym ogniu przez 15–20 minut. Wyłącz ogień, odstaw na kilka minut do ostygnięcia, a następnie odcedź zioła i przelej napar do bidetu sanitarnego lub miski, w której będziesz wykonywać kąpiel. Dolej ciepłej wody w razie potrzeby jeśli naparu będzie za mało aby komfortowo zanurzyć się w nim. Relaksuj się w kąpiei ok 1–15minut.

Możesz również użyć tego naparu w butelce peri, aby uzyskać dodatkowe właściwości lecznicze po każdej wizycie w toalecie!

Napełnij butelkę w 1/3 naparem a przed skorzystaniem z toalety dolej jeszcze 1/3 ciepłej wody.

