



Aromatisch voetenbad zout

Het aromatische voetenbad zout is een natuurproduct dat op vele manier je gezondheid positief beïnvloed.

Het voetenbadzout bestaat uit Himalaya-zout, Dode Zee zout en etherische oliën. Het zout bevat diverse (84!) mineralen die opgenomen kunnen worden door de huid, het heeft een zuiverende (detox) werking en het bevordert de bloedcirculatie. Het Dode Zee zout is heel rijk aan magnesium. En magnesium is een essentieel mineraal dat werkt als natuurlijk kalmerings- en anti stressmiddel. Het kan ook ondersteunen bij vermoeidheid. Daarnaast heeft het ook een positieve energetische werking en het zout stimuleert ook nog eens de werking van de toegevoegde etherische oliën.

Via de voeten kunnen de mineralen op een efficiënte wijze worden opgenomen, dus er is eigenlijk geen reden om het niet te doen 😊.

Hoe gebruik je het?

Bedenk waar je op dit moment de meeste behoefte aan hebt.

Is het rust, ontspanning, loslaten van negativiteit of wat anders?

Dat wordt de intentie waarmee je dit voetenbad gaat nemen.

Er is eigenlijk geen goed of fout (alleen niet innemen!) maar ik geef je een suggestie die het maximale uit het gebruik van het voetenbadzout haalt.

Kijk maar wat werkt voor jou en voel je vrij het anders te doen!

Wat heb je nodig?

- 1-2 eetlepels OntSpanJe voetenbadzout
- teil met lauwwarm water (37 graden C)
- 1 of 2 handdoek(en)
- lekkere stoel of bank
- een glas water of een groot glas (OntSpanJe)thee

- je telefoon of ander device waar de audio op kunt afspelen
- eventueel een koptelefoon
- wat jij nog wilt om de sfeer te versterken: kaarsjes, diffuser met essentiële olie

Zoek een fijne plek om even alleen in alle rust te kunnen gaan genieten van dit voetenbad dat jij jezelf zo gaat gunnen. Maak je plekje zo fijn mogelijk.

Zorg voor een lekkere stoel of plek op de bank, eventueel met een dekentje.

Zet je drinken alvast klaar.

Doe het voetenbadzout in het teiltje en vul aan met lauwwarm water.

De temperatuur van het water mag aangenaam warm zijn.

Roer zodat de meeste zoutkorrels oplossen. Het water krijgt een lichtroze kleur.

Zet het teiltje eventueel op één handdoek.

Ga lekker zitten en denk nog eens na over je intentie.

Zet de audio vast klaar (en zet je telefoon op stil).

Ga met je voeten in het bad als de temperatuur goed is voor jou.

Ga nu met je gedachten naar je intentie en bedenk hoe deze wens of gedachte je leven positief zou beïnvloeden.

Start de audio en sta jezelf toe een fantastische ervaring te hebben!

Extra tip: knickers kunnen een extra dimensie aan het voetenbad geven.

Door met je voeten over de knickers in het water te gaan geef je jezelf een voetmassage via de drukpunten onder je voeten!

INCI: Himalaya-zout, Dode Zee-zout, lavendelbloemetjes, rozenblaadjes, lavendel, roomse kamille, geranium, mandarijn, moeder aarde (DGL)