هذه الأسباب يجب لأجلها اقتناء الملح الخشن



◄هل تعلمين عزيزتي أن للملح الخشن، الذي يعرف في بريطانيا باسم (Salt Epsom) فوائد عدة، دفعت بالكثيرين إلى اقتنائه في بيوتهم؟

إليك بعض فوائده:

1- مطهر ومعطر مثالي للغسيل: كلّ ست بيت تحب أن تكون رائحة غسيلها منعشة. أليس كذلك؟ لكن المعطرات الصناعية الخاصة بالغسيل يمكن أن تسبب الحساسية أو تتلف الملابس، ناهيك عن كلفتها. فما رأيك لو قدمنا لك وصفة طبيعية تعدين بواسطتها معطر غسيل طبيعياً يكون خالياً من أي مواد صناعية؟

كلّ ما تحتاجين إليه هو:

- كوب إلى كوبين من الملح الخشن (الأمر يعتمد على كمية المعطر التي تريدينها فالملح موصل رائع للروائح ومعقم طبيعي).
- من 20 إلى 30 قطرة زيت معطر (ننصحك برائحة اللافندر والليمون الحامض).
- مرطبان زجاجي يمكن إغلاقه لحفظ المعطر الملحي.

- طريقة الإعداد:

امزجي الملح وكمية الزيت المعطر في وعاء. حرّكي المزيج ومن ثم اتركيه يجف قليلاً قبل أن تضعيه

في المرطبان، عند الاستخدام خذي ملعقة أو ملعقتين من المزيج وضعيه مباشرة في الغسالة قبل وضع الغسيل، ثم شغلي الغسالة بشكل عادي. ملاحظة في حال شعرت بأن رائحة الزيت العطري لم تكن قوية أو بالشكل الذي تريدينه، يمكن زيادة عدد القطرات.

2- نقوع مثالي للجسم والقدمين: إضافة إلى كونه معقماً ويقضي على الفطريات، وبالتالي على الروائح الكريهة بشكل طبيعي، فإنّ الملح الخشن يحتوي على المغنيزيوم (المنتج الأساسي للخلايا التي تمدنا بالطاقة اليومية)، والسولفات (يسهم في تكوين الغشاء الدماغي وتقوية الجهاز الهضمي والمفاصل). من هنا ننصح بنقع القدمين بالماء الفاتر المضاف إليه الملح الخشن، ونقع الجسم بالكامل بالماء والملح الخشن، ويمكن إضافة زيت عطري من أجل الاسترخاء.

3- مقشر طبيعي للوجه: امزجي الملح الخشن مع كمية من زيت الزيتون أو زيت اللوز، ثم أفركي بها بشرة وجهك، وساقيك (يساعد أيضاً على التخلص من الشعر الذي ينمو تحت الجلد)، ومن ثم اغسلي جسمك ووجهك بشكل عادي.►