

Ovesná koupel

s levandulí

Když měla první dcera ekzém, zjistila jsem, že blahodárně na něj působily ovesné koupele. První ovesnou koupel jsem koupila v drogerii, po přečtení etikety jsem pak zjistila, že se jedná o rozmixovaný oves. Tak jsem příště rozmixovala oves sama. A přespříště jsem zkusila upokojující efekt ovesných vloček umocnit přidavkem levandule. Ekzém už dcera nemá a nikdo další v rodině také ne, ale levandulové koupele u nás "frčí" pořád. Kůže je po koupeli jako hedvábí.

Suroviny:

sušené levandulové květy (množstvím asi 1/4)
ovesné vločky drcené

Postup:

Suroviny si promícháme v misce a napěchujeme do nastříhaných starých silonek. Je to moje oblíbené vdechnutí nového života do silonek, které pustily oko.



Ovesnou kuličku vložíme do vany na začátku koupele a necháme ji pěkně luhovat a předávat cenné látky. Po použití jde dát obsah silonky na kompost a silonka do pračky, ať žije zero waste!