

## Toepassingen met Epsom zout

### **Voor een bad**

Studies hebben aangetoond dat magnesium en sulfaat gemakkelijk geabsorbeerd worden door de huid. Om de vele voordelen van Epsom zout te ervaren voor een goede gezondheid, zoals ontspannen of stress verlichten, neem dan regelmatig een Epsom zoutbad.

Doe 1 à 2 schepjes in het bad en geniet tenminste 20 minuten.

Begin best met 1 schepje, indien nodig kan u de dosering verhogen.

Zo kan uw lichaam het best wennen aan het Magnesiumsulfaat.

Indien gewenst mag men wel een olie of etherische olie toevoegen aan het badwater.

**Gebruik geen zeep**, dit zou enkel de goede werking van het Epsomzout verstoren.

Probeer nadien om wat te rusten. Drink ook nog voldoende water ( 1/2 liter ).

Herhaal regelmatig deze behandeling.

### **Voor een voetenbad**

Verwen vermoeide voeten door het toevoegen van ½ schepje Epsomzout aan een bakje warm, 20 minuten.

Wrijf met de vingers eens goed over de voeten, om afvalstoffen te verwijderen.

Of neem een borsteltje om de voeten goed te reinigen.

In principe kan men zoveel Epsomzout gebruiken als men zelf wenst, echter te veel is niet altijd beter.

[Bij zwangerschap of gezondheidsproblemen, raadpleeg uw arts voordat u Epsomzout gebruikt.](#)

### **Beauty**

**Verwijderen van dode huid:**

in de douche of bad: meng een handvol Epsomzout met een eetlepel bad- of olijfolie en wrijf over je natte huid. Naspoelen.

**Reinigingsmiddel voor het aangezicht:**

meng een halve theelepel Epsomzout met uw regelmatige reinigungs crème. Masseer zachtjes in de huid en spoel af met koud water.

**Zweetvoeten:**

Meng een half schepje Epsomzout in warm water en week je voeten gedurende 10 minuten om slechte geur te verwijderen.

Het verzacht tevens ook pijnlijke voeten en ruwe huid.

### **In het huishouden**

Badkamertegels: Meng gelijke delen Epsomzout en afwasmiddel en gebruik dit als een scrub op de

badkamer tegels. Zuiveren van ruimtes: doe een beetje Epsomzout in enkele kommetjes met koud water. Zet dit op verschillende plaatsen in de kamer voor het zuiveren van de lucht.

### **Planten**

De meeste planten hebben voedingsstoffen zoals magnesium en zwavel nodig om in goede gezondheid te blijven. Epsomzout maakt de primaire nutriënten in de meeste plantaardige voedingsmiddelen (stikstof, fosfor, kalium) effectiever. Geef daarom uw kamerplanten en bloemen af en toe een klein beetje Epsomzout.