

КАЛЕНДАРЬ: АНГЛИЙСКАЯ СОЛЬ

1 ВАННА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	2 ОТДЫХ	3 ОТДЫХ	4 МАСКА ДЛЯ ВОЛОС	5 ОТДЫХ	6 СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ
7 ОТДЫХ	8 АРОМАСМЕСЬ ДЛЯ ВАННЫ «PINK SUNSET»	9 ОТДЫХ	10 ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	11 ОТДЫХ	12 ВАННА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ
13 АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	14 ОТДЫХ	15 ОТДЫХ	16 ОТДЫХ	17 СКРАБ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	18 ВАННА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ
19 ОТДЫХ	20 МАСКА ДЛЯ ВОЛОС	21 ОТДЫХ	22 СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	23 ОТДЫХ	24 ВАННА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ
25 СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	26 ОТДЫХ	27 АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	28 ОТДЫХ	29 ВАННА С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ	30 ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ С АНГЛИЙСКОЙ СОЛЬЮ



epsom.pro
made by nature



РЕЦЕПТЫ: АНГЛИЙСКАЯ СОЛЬ

1. РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ВАННА

Добавьте необходимое количество соли в воду **комфортной** для вас температуры и принимайте ванну до **20 минут**. Рекомендуем использовать **400-500 гр** английской соли для косметологического эффекта и до **1 кг** соли для похудения, лечебного эффекта. После ванны выпейте воды или травяной чай, чтобы восполнить баланс жидкости в организме.



2. ВАННОЧКА ДЛЯ РУК И НОГ

Наберите в емкость воду комфортной температуры до **38 градусов** и добавьте **100-200 гр** английской соли. Опустите руки или ноги в воду на **15 - 20 минут**. В ванночку можно добавить несколько капель эфирного масла: розы, лаванды для расслабления или апельсина для смягчения кожи. Прохладные ванночки направлены на тонизирование, горячие на снятие напряжения и расслабление.

3. СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА ИЛИ ТЕЛА

Добавьте **½ ч. ложки** английской соли в свое обычное средство для умывания так вы получите отличный скраб для кожи лица.

Универсальный рецепт скраба с солью:

- основной компонент – английская соль (**200 гр.**);
- дополнительные составляющие – натуральное масло (**100 гр.**), эфирное масло (**6-15 капель**);
- вспомогательные компоненты – натуральный молотый кофе (**50-100 гр.**). Массирующим движениями нанесите на кожу, затем смойте теплой водой.



4. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ

Добавьте к **100 г** английской соли **5 ст. ложек** мёда и **5-10 капель** эфирного масла апельсина. Нанесите на проблемные зоны, оберните **пищевой пленкой** и держите на протяжении **получаса**. Смесь вытянет лишнюю жидкость, придаст коже упругость и бархатистость.

5. СКРАБ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

Смешайте **2 столовых ложки** соли с **3 столовыми ложками** оливкового масла. Получившимся скрабом **массируйте** кожу головы, втигаясь от затылка ко лбу в течение **5 минут**. Пусть соль равномерно распределится по голове. Если у вас **не чувствительная** кожа головы, то скраб можно оставить на **5-10 минут**, после чего смыть теплой водой с шампунем.



6. МАСКА ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

1 спелый банан и **2 ст. л.** английской соли необходимо тщательно перетереть с помощью миксера или блендера. Нанести маску на кожу головы массирующими движениями, утеплить голову шапкой или полотенцем и поставить на **30-40 минут**. После промыть голову шампунем.

ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ:

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЛЬ EPSOM.PRO С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ,
ЧТОБЫ УСИЛИТЬ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА ИСПОЛЬЗУЙТЕ:

- кофейный или кокосовый скраб + щётка для сухого массажа
- соль Мертвого моря
- Смесь для ванн с содой, солью и маслами «Epsom detox»
- Аромасмесь антицеллюлитная с маслами, ламинарией и кофеином «Anti cellul salt»



ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ:

- гималайскую соль + кокосовый скраб
- сем бомбочек для ванн «Detox Trio»
- крымскую + соль Мертвого моря

ДЛЯ НЕЖНОЙ И БАРХАТИСТОЙ КОЖИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ:

- магниевое масло
- гималайскую соль + крымскую соль
- массаж скребком Гуаша



ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА ТАКЖЕ ПОПРОБУЙТЕ:

- Аромасмесь для сокойного сна «Good night»
- Микс для Ванны с цветками лаванды и чайной розы «Pink sunset»
- бомбочку для Ванн «Mint Relax»
- Смесь для Ванны с цветками жасмина и молоком «WHITE VELVET»

