

ANVÄNDNING	DOSERING	INSTRUKTION	EFFEKTER
Helkroppsbad	2 - 4 dl (upp till 1 liter.) Prova sig fram, börja med mindre mängd.)	Hett vatten 20-30 min (eller så länge det känns ok.) Använd inte tvål eller schampo i badet. Sitt kvar och <i>själv</i> torka medan du tappar ur vattnet. Duscha inte av huden efteråt	Avslappning, smärtlindrande, <u>avlägsnar gifter ur cellerna</u> m.m....) OBS! Badet ger kraftig svettning, man känner sig mycket varm och slak! <i>Mycket avslappnande</i> . Lämpligt att bada precis innan man går till sängs på kvällen.
OMSLAG	1-2 dl/liter vatten	Riktigt varmt vatten. Dränk in en handduk (frotte'). 30 min, 1-3 ggr/dag.	Välgörande för spända/ömna muskler, träningsvärk, värk i kroppen, ledbesvär, stukningar, vrickningar, blåmärken . Antiinflammatoriska egenskaper.
FOTBAD	0,25-1 dl till ett fotbad	Hett vatten. C.a 20 min. Självtorka.	Lindrar smärta/ömna fötter. Avlägsnar dålig lukt, fotsvett m.m. Perfekt vid fotvård! Gör hud och naglar mjukare. Mjukar effektivt upp tjockt skinn, förhårdnader, liktornar m.m. Bra vid blåsor på fötterna., gynnsamt för läkningsprocessen.
ansiktsrengöring	Lika delar salt+rengörings- Kräm.	Skölj efter med kallt vatten.	OBS! Torr hud blir mjuk och fet hud blir "torr"...
acne	1 msk/1 dl vatten	Doppa/blöt igenom bomull/en kompress. Lägg 15-20 min på <i>drabbat</i> område. Skölj efter med vatten.	Saltet avlägsnar döda hudceller och tas upp av huden. Hjälp att fjälla bort/avlägsna döda hudceller. Balanserar huden.
eksem, klåda, psoriasis m.m.	1 msk/1 dl vatten	Se acne Alternativ badda begränsat område med bomull.	

OBS! Finns olika typer/kvalitet av Epsom salt.

Teknisk kvalitet= enbart för utvärtes bruk (se ovan). Hälsokostaffärer, Internet (t.ex Bodystore).

Farmaceutisk kvalitet= kan användas för invärtes bruk laxerande). Pris c.a 50 - 70 kr/hg. Kan bl.a. köpas på apotek.

Vid användning får man prova sig fram. Den som har känslig hud kan t.ex först testa med ett fotbad, ovanstående är rekommenderade koncentrationer.

Epsomsalt används vid *Floating*.

Är också utmärkt som växtgödning! **Källor:** se Internet