

## **Kräutersalz - „Muntermacher“ als Peeling für Füße/Beine**

### **Zutaten:**

Rosmarin, wilder Oregano, versch. Minzen, Zitronenmelisse, Blüten von unbehandelten Duftrosen, Salbei, Lavendel, Johanniskraut

Die gesammelten Kräuter frisch mit dem Messer klein schneiden und im Mörser mit grobem Meersalz fein mörsern. Das Kräutersalz 2 Tage warm und hell stellen und trocknen lassen. Dann in kleine Marmeladengläser füllen und fest verschließen. Hält sich einige Monate und kann auch in der Gewürzmühle zum Kochen verwandt werden.

Für das Peeling der Füße 1 TL. Kräutersalz auf die Hand geben und mit ca.1 TL. Sesamöl oder kaltgepresstem Sonnenblumenöl (Bioladen) anreichern. Füße mit der Mischung einreiben und zum Abschluss mit warmem Wasser abwaschen. Diese Behandlung kann auch an den Beinen ausgeführt werden.

Wirkung: regt den Kreislauf an, macht munter, entfernt abgestorbene Hautpartikel, macht die Haut weich.