

## Luonnon antimia hyvinvointiin

*Hunaja* - ravitsee ja syväpuhdistaa ihoa, kosteuttaa kuivaa ihoa, alentaa turvotusta, tekee ihosta pehmeän

*Kamomilla* - rauhoittaa ihoa, rentouttaa

*Kasviöljyt* (esim. auringonkukka-, kookos-, manteli-, oliivi-, rypsi-, tai seesamiöljy) - pehmentävät ihoa, sisältävät ihoa hoitavia ja suojaavia rasvahappoja ja antioksidantteja

*Katajanoksat* – puhdistava, nestettä poistava ja lymfaa aktivoiva vaikutus

*Katajanmarjat ja – neulaset* – virkistävät verenkiertoa

*Kauranjyvät* - pehmentävät ihoa

*Kehäkukka* – puhdistaa ja elvyttää

*Koivun lehdet* – nestettä poistava vaikutus

*Mausteneilikka* - jouluihin kuuluva tuoksu, rentouttaa ja rauhoittaa

*Mintut* - virkistävät, puhdistavat, rentouttavat, viilentävät, tuoksuvat hyvältä

*Neilikka* – virkistää

*Nokkonen* – poistaa turvotusta ja hoitaa kihti-oireita

*Piharatamo* – nopeuttaa ihosolujen uusiutumista ja pehmentää arpikudosta. Parantaa myös pieniä haavoja ja hyttysenpuremia

*Poimulehti* – supistaa ihohuokosia ja poistaa turvotusta. Parantaa myös pieniä haavoja ja hyttysenpuremia. Tuoretta poimulehteä voi käyttää myös laastarin tavoin. Poimulehden lehtihampaiden kärkiin erittyvät pisarat eivät ole kastehelmiä, vaan kasvin yön aikana erittämää nestettä, joka kerääntyy lehtien muodostamaan maljaan. Nestettä nimitetään taivaalliseksi vedeksi. Perimätiedon mukaan poimulehden pisarassa uskotaan olevan ikuisen kauneuden ja nuoruuden lähde.

*Puna-apila* – pehmentää, supistaa ihohuokosia

*Rosmariini* - puhdistaa, piristää, tuoksuu hyvältä

*Ruusun terälehdet* – rauhoittaa ja tuo tuoksua

*Salvia* - puhdistaa, virkistää, tuoksuu hyvältä

**Lähde:** <http://www.lansivayla.fi/kumppanit/loistovinkki/86367-joulun-rentouttava-jalkakylpy>, [http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-1322.html?genre=terveys&osannimi=hyvaolo\\_luontohoitaa&jutunid=9173](http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-1322.html?genre=terveys&osannimi=hyvaolo_luontohoitaa&jutunid=9173), <http://markanpiilkkuja.blogspot.fi/2013/01/itse-tehty-jalkakylpy.html>

*Siankärsämö* - huonon verenkierron elvyttämiseen, nostaa immuniteettia, puhdistaa elimistöä, edesauttaa virtsan eritystä ja ruuansulatuksen toimintaa

*Sitruuna ja muut sitrushedelmät* - puhdistaa, edistää mikrovedenkiertoa, laskimo-ongelmiin, pehmentää ihoa (Vinkki! Purista sitrushedelmien mehu kylpyveteen veden pinnan alla)

*Sitruunamelissa* - rentouttaa, rauhoittaa, puhdistaa, tuoksuu hyvältä

*Suola* (esim. kristalli- ja merisuola) - poistaa jännitystä ja turvotusta, virkistää jalkoja, kuorii ja pehmentää ihoa, auttaa ihottumiin

*Timjami* - puhdistaa ja virkistää

*Villivadelman lehdet* – hellii ihoa

*Vilustumisoireisiin* - *mesiangervo, siankärsämö, timjami, männynhavut, valkosipuli, sinappia jauhona (2 rkl / kylpy), pari tippaa rosmariinin tai männyn eteeristä öljyä.*