

DIY Calming Bath Salts

What you need:

- Epsom salt
- Sea salt
- Baking soda
- Lavender essential oil
- Glass jar and a spoon
- Measuring cups

What you will do:

1. Add 1 1/2 cups of Epsom salt to jar
2. Add 1/2 cups of sea salt to jar
3. Add 1/3 cup of baking soda to jar
4. Mix in 10 drops of lavender essential oils to jar
5. Decorate your container
6. Add a spoonful or two to your bath and enjoy!



The history of bath salts:

- Bath salts were created in France in the early 1900's
- This health promoting ritual soothes muscles, hydrates the skin, detoxifies the body, and relieves internal swelling
- Bath salts can be used to relieve skin inflammation and irritation caused by eczema, psoriasis, contact dermatitis, and athlete's foot.

The science behind bath salts:

- Bath salts are water-soluble, pulverized minerals that are added to water to be used for bathing.
- Positive molecules are attracted to negative, making a cohesive structure. When polar compounds or ions are added to water, they break up into smaller components or dissolve, to become part of the solution. Water's partial charges attract different parts of the compound making them soluble in water.
- Epsom salt, or magnesium sulfate, is a completely natural chemical compound made of magnesium, sulfur, and oxygen.



5^o Calmante Sales de Baño

Lo que necesitas:

- Sal de Epsom
- Sal marina
- Bicarbonato
- Aceite esencial de lavanda
- Frasco de vidrio y una cuchara
- Tazas de medición



Qué harás:

1. Añadir 1 1/2 tazas de sal de Epsom al tarro
2. Añadir 1/2 taza de sal marina al tarro
3. Añadir 1/3 taza de bicarbonato de sodio al tarro
4. Mezclar en 10 gotas de aceites esenciales de lavanda a jarra
5. Decora tu contenedor
6. ¡Añadir una cucharada o dos a su baño y disfrutar!



La historia de las sales de baño:

- Las sales de baño se crearon en Francia a principios de 1900
- Este ritual que promueve la salud calma los músculos, hidrata la piel, desintoxica el cuerpo y alivia la hinchazón interna
- Las sales de baño se pueden usar para aliviar la inflamación e irritación de la piel causada por eczema, psoriasis, dermatitis de contacto y pie de atleta.

La ciencia detrás de las sales de baño:

- Las sales de baño son minerales pulverizados solubles en agua que se añaden al agua para ser utilizados en el baño.
- Las moléculas positivas son atraídas a las negativas, haciendo una estructura cohesiva. Cuando se añaden compuestos polares o iones al agua, se rompen en componentes más pequeños o se disuelven, para convertirse en parte de la solución. Las cargas parciales del agua atraen diferentes partes del compuesto haciéndolos solubles en agua.
- La sal de Epsom, o sulfato de magnesio, es un compuesto químico completamente natural hecho de magnesio, azufre y oxígeno.

