

# Nagietkowa kąpiel stóp

Składniki na 30 g na jeden zabieg :

(0%) 0 g Suszone płatki nagietka lekarskiego

---

(1.64%) 0.49 g Olejek z nasion marchwi

---

(16.39%) 4.92 g Kwas mlekowy 80%

## Przydatne akcesoria:

Waga elektroniczna 200g dokładność 0,01g

Łyżka miarowa poj. 0,1 ml / 2,5 ml

Pipetka miarowa 3 ml

---

## Zaczynamy

Krok 1 Do misy wlej gorącą wodę. Orientacyjnie ustal ile litrów zostało użyte.

---

Krok 2 Dodaj kwas mlekowy i wymieszaj z wodą. Następnie wsyp suszu dodaj olejek z nasion marchwi. Kąpiel jest gotowa.

---

Krok 3 Mocz stopy około 15-20 minut. Co jakiś czas lekko masuj stopy, szczególnie miejsca zgrubiałe, przesuszone. Po kąpeli polecamy zaaplikowanie na stopy kosmetyku z witaminą A.

---

## Uwagi i przechowywanie