



Chmelová koupel – návod k použití a dávkování

Doporučené dávkování

1. Standardní relaxační dávka: **30 až 50 g** pelet na koupel (vana cca 150 litrů)

Maximální dávka: Nepřekračujte **100 g** pelet na koupel ! Vysoká koncentrace chmelových silic a hořčin může u citlivějších osob vyvolat podráždění pokožky nebo silné znečištění vany.

Postup přípravy

2. Odměřené množství chmele dejte do samostatné nádoby
3. Chmel zalijte 1–2 litry horké vody
4. Nechte louhovat 15–20 minut (nevařit)
5. Nálev přecedte a vlijte do vany s teplou vodou
6. Dopřejte si koupel po dobu 15–20 minut

Chmelové pelety je možné použít i bez přípravy nálevu. Vložte chmel do síťované punčochy nebo sáčku na louhování bylin a nechte působit přímo ve vaně.

Účinky chmelové koupele

- uvolňuje tělo i mysl
- pomáhá při stresu a nervovém napětí
- podporuje kvalitní spánek
- uvolňuje svaly po fyzické zátěži
- má jemné antibakteriální účinky

Tipy pro ještě lepší zážitek

- Pro lepší spánek lze kombinovat s meduňkou nebo levandulí
- Po koupeli doporučujeme odpočinek, ideálně už bez další námahy
- Nevhodné pro velmi horké koupele a při individuální přecitlivělosti



Chmelová koupel je ideální jako večerní relaxační rituál.



SVOBODA - FRAŇKOVÁ