

Olika användningsområden för epsomsalt

I trädgården

Gör ditt gräs grönare

Epsom tillgodoser behovet av magnesium och sulfat till din jord och bidrar därmed till en friskare och grönare gräsmatta. Tillsätt 2 matskedar per liter vatten. Sprid på er gräsmatta med en trädgårdsspruta.

Större, friskare, kraftigare, smakligare och nyttigare

Studier har visat att epsomsalt inte bara ökar produktionen av paprika, tomater, chili och blommor, utan även gör grödorna friskare genom att öka upptaget av mineraler. Det finns inget bättre sätt att få i sig tillräckligt med magnesium än att äta frukt och grönt som växt upp i magnesiumrik jord.

En halv matsked per liter vatten varannan vecka.

Kan även strös direkt på jorden, måtta då ca 1-2 teskedar per liter jord.

Jordprep

1 kopp epsomsalt per 30 kvadratmeter hjälper till att skapa den perfekta trädgården blandningen för sommarens skörd. Använd gärna en gödselspridare och blanda upp marken.

I hemmet

Rengör kakel och klinker

Badrumsplattor som rengörs med epsom kommer att bli av med det fläckiga utseendet. Blanda i lika delar med flytande såpa, sprid ut på de fläckiga områdena och skrubba sedan. Magnesiumsulfatet arbetar tillsammans med såpan för att lösa upp smuts.

Ta bort brända matrester

från kastruller och kokkärl

Diska med 1/4 matsked epsomsalt och lite varmt vatten och skölj.

Frosta dina fönster till Jul

Blanda 1 kopp kokande vatten med 1 kopp epsomsalt och 3 matskedar såpa. Applicera blandningen på dina fönster med en svamp. För ett realistiskt utseende, svepa svampen i en båge i nedre hörnen. När blandningen torkar ser fönstren frostiga ut.

Personlig användning

Epsombad

Att ta ett bad med epsomsalt lindrar inte bara en öm och värkande kropp utan kan även vara väldigt effektivt vid stukningar. Kroppens största organ - huden, tar även upp ett balanserat intag av magnesium.

Epsomsalt minskar även svullnader och hämmar blåmärken.

Tillsätt 2-5 koppar epsomsalt till ett varmt bad.

Hemmagjord hudmask

1 äggvita, 1/2 tsk pantotensyrapulver (Vitamin B5), 1 tsk Aloe vera gel, 1 tsk epsom, 1 riven eller finhackad tomat och 2 droppar timjanolja. Applicera i ansiktet, låt sitta i 15 minuter och skölj sedan av. Särskilt bra för akneproblem

Djup ansiktsrengöring

Ge ansiktet en epsombehandling före läggdags.

Blanda en halv tesked epsomsalt med din vanliga tvål.

Tvåla in och massera huden, skölj sedan med kallt vatten.

Om ni ej önskar skrubbeffekt går det även bra att mala epsomkornen.

Fotbad

Stilla värk, ta bort lukt och mjukna hård hud. Tillsätt ½ kopp epsomsalt till en stor balja vatten. Blötlägg fötterna så länge vattnet är varmt. Skölj och torka. Perfekt för trötta idrotts fötter eller efter lång promenad. Hjälper även mot nagelsvamp.

Exfoliera hud

Massera en hand full av epsomsalt över våt hud, börja med fötterna och fortsätt upp mot ansiktet.

Duscha av eller ta sedan ett bad. Exfoliering är särskilt effektiv vid förtida åldrad hud samt hos äldre, då detta stimulerar cellförnyelsen fortare än vad huden klarar själv.

Ta bort överflödiga olja från håret

Magnesiumsulfat suger upp överskott av olja från håret. Tillsätt 9 msk epsomsalt till en halv kopp hårschampo. Applicera en matsked av vätskan i håret när det är torrt; skölj med kallt vatten.

Håll citronsaft eller ekologisk äppelcidervinäger genom håret, låt det verka i 5-10 minuter, skölj sedan.

Volymgivande hårinpackning med lyster

Kombinera lika delar hårbalsam och epsom. Värm i ett vattenbad tills epsomsaltet smälter.

Arbeta in den varma blandningen genom ditt hår och låt verka i 20 minuter. Skölj.

Volymgivande hårinpackning med lyster

Kombinera lika delar hårbalsam och epsom. Värm i ett vattenbad tills epsomsaltet smälter.

Arbeta in den varma blandningen genom ditt hår och låt verka i 20 minuter. Skölj.

Stukningar, svullnader och blåmärken

Magnesiumsulfat minskar svullnader och hämmar blåmärken. Tillsätt 2 koppar epsomsalt i varmt vatten och blötlägg skadan.

Avlägsna en sticka

Blöt i epsomsalt i 5-10 minuter. Magnesium Sulfatet kommer att minska svullnaden och mjuka upp huden så stickan lättare kan avlägsnas.

Behandla pormaskar effektivt

Blanda 1 tesked epsom och 3 droppar flytande jod i en halv kopp kokande vatten.

När blandningen har kylts tillräckligt för att det ska vara bekvämt hålla fingret i det, applicera det på pormaskarna med en bomullstuss. Upprepa detta 3-4 gånger, uppvärmningen är nödvändig för att helt lösa kristallerna i epsomsaltet samt öppna porerna. Avlägsna försiktigt pormaskarna och rengör sedan med en alkoholbaserat produkt.

Allmän spännings lättnad med hemmagjord badsalt

När våra nivåer av magnesium balanseras minskas produktionen av stresshormon och signalämnen som bidrar till vårt välmående produceras.

Forskning visar att magnesiumbrist kan få allvarliga konsekvenser, inklusive lågt serotoninvärde.

Brist på magnesium kan alltså göra dig stressad, ledsen och spänd! Magnesium och serotonin hjälper inte bara till att reglera ditt humör, de kan också påverka din fysiologi på sätt som du kanske inte har insett.

Se gärna mer information på nätet eller sök er genom hundratals vetenskapliga artiklar på PubMed. Gör ditt eget badsalt genom att blanda en halv liter epsomsalt och 15-30 droppar eterisk olja, välj gärna en sort sammankopplad med avslappning. Förvara i en glasburk och använd 3 gånger i veckan för maximalt resultat.

Lindra gikt-smärta och inflammation

2-3 teskedar epsomsalt i ett kärl med varmt vatten (så varmt som du kan stå i). Blötlägg i ca 30 minuter.

Myggbett, bistic, solbränna och brännässlor

Använd på myggbett, bistic, mild solbränna och vid brännässla utslag genom att suga en bomullstuss i kallt vatten med epsom lösning (2 matskedar per kopp).

Laxerande

Blanda ca 2 tsk med epsomsalt i 1 kopp varmt vatten tills det löser upp och drick sedan.

Upprepa detta inte mer än en gång om dagen, och drick alltid extra vatten!

Odling kristaller

En halv kopp till en kopp vatten, värm till allt epsom lösts upp. Häll över svamp i grund skål och placera på en varm solig plats. När vattnet förångas kommer dina kristaller att växa.

Växtbaserade badmineral

Med färska örter från trädgården och epsomsalt kan du tillverka helt egna badsalter, kan det bli mer ekologiskt?