

für den 7x7Kräuter-Tee Einlauf

0.6 Liter 7x7 Tee (3 Teebeutel, 2 Min. ziehen)
1.4 Liter kaltes Wasser hinzufügen
1 gestr. TL basisches Badesalz hinzugeben

für den Kaffee-Einlauf

4 gehäufte EL oder Kaffeepartionslöffel in Filter und mit ca. 7 dl kochend
heissem Wasser durchsieben, danach Einlauf mit 1.3 l kaltem Wasser
auffüllen (**bitte Bio-Kaffee dafür verwenden**)

für den Olivenöl-Einlauf

3 EL reines kaltgepresstes Olivenöl, 1 gestr. TL basisches Badesalz und