**🧘 Kategorija: Detoks**

**🌫️ Recept: Biljna parna kupka (za kožu i detoks)**

**Opis:**  
Parna kupka za lice i glavu pomaže izbacivanju toksina kroz kožu, otvara pore, potiče cirkulaciju i umiruje um. Idealna za detoksikaciju kože i čišćenje sinusa.

**🧪 Sastojci:**

* 1 žlica suhe kamilice
* 1 žlica suhog cvijeta lavande
* 1 žlica lista mente
* 1 litra kipuće vode
* Ručnik

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Zakuhaj vodu i ulij je u široku posudu.
2. Dodaj suho bilje, promiješaj i ostavi da pusti miris 1 minutu.
3. Nagnite se nad posudu, pokrij glavu ručnikom i udiši paru 5–10 minuta.
4. Nakon kupke lagano isperi lice mlakom vodom.

**✅ Savjet za korištenje:**

Koristi 1–2 puta tjedno. Ne preporučuje se osobama s izrazito osjetljivom kožom, rozacejom ili proširenim kapilarama. Nakon tretmana, nanesi blagu hidratantnu kremu.