**💆 Kategorija: Koža & kosa**

**🛁 Recept: Kupka s lavandom i mlijekom**

**Opis:**  
Ova luksuzna, ali potpuno prirodna kupka hidratizira kožu, opušta mišiće i umiruje um. Lavanda djeluje antistresno, dok mlijeko omekšava i njeguje kožu.

**🧪 Sastojci:**

* 500 ml punomasnog mlijeka (kravlje ili biljno)
* 1 šaka suhog cvijeta lavande
* 5–10 kapi eteričnog ulja lavande (opcionalno)
* (Opcionalno) 1 žlica meda

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Zakuhaj mlijeko, ali ne do ključanja.
2. Dodaj suhi cvijet lavande i ostavi da se natopi 10 minuta.
3. Procijedi i ulij u toplu vodu u kadi.
4. Po želji dodaj nekoliko kapi eteričnog ulja i med.
5. Uživaj u kupki 15–20 minuta u mirnom okruženju.

**✅ Savjet za korištenje:**

Kupku koristi navečer, 1–2 puta tjedno. Nakon kupanja nije potrebno dodatno mazanje kože – ostavi da mliječna hidratacija prirodno djeluje. Idealna za suhu, osjetljivu i zrelu kožu.