



Recette pour un bain au sel d'Epsom



3 ingrédients



20 minutes



1 bain

Êtes-vous prêt à vous détendre? Un bain au sel d'Epsom est le remède parfait pour se détendre après une longue journée. Vous pourrez profiter de ses bienfaits pendant 20 précieuses minutes. La combinaison des trois ingrédients, les sels d'Epsom, la lavande et le bicarbonate de soude, contribuera à soulager les douleurs musculaires et articulaires, à calmer votre système nerveux et à améliorer la qualité de votre sommeil. Cette recette est idéale pour améliorer votre santé tout en prenant le temps de vous détendre.

INSTRUCTIONS

1. Versez les 3 ingrédients dans un bain chaud et profitez-en pendant 20 minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de sels d'Epsom
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude

