

Receita Banho Relaxante

reberto®





Momento de Spa em casa com o teu Bebê

Ingredientes

- 3 colheres de Sais Epsom
- 1 colher de sopa de Farinha de Aveia
- 2 colheres de sopa de chá de Camomila
- 5 gotas de Óleo de Essencial de Alfazema

Preparação

Num recipiente de vidro, coloca os Sais Epsom e as gotas de Óleo Essencial.

De seguida, junta a Farinha de Aveia e o chá de Camomila.

No momento do banho, enche a banheira e coloca a mistura. Se desejares, no momento, podes acrescentar mais gotas de Óleo Essencial a teu gosto.

O ideal seria o preparado ser reservado num frasco de vidro hermético até ao momento de o usares.

Acende umas velas e desfruta deste momento relaxante e de conexão entre ti e o teu bebé. No final, podes terminar com uma caneca de chá de camomila.



Nota: é importante confirmares se és alérgica a algum dos ingredientes do preparado.