



Receta de baño con sal de Epsom



3 ingredientes



20 minutos



1 baño

¿Estás preparado para la relajación? Esta receta de baño de sales de epsom es la forma perfecta de desconectar después de un largo día y puedes aprovechar sus beneficios mientras lo haces. La combinación de los tres ingredientes, las sales de epsom, la lavanda y el bicarbonato de sodio, ayudan a aliviar los dolores musculares y articulares, a calmar tu sistema nervioso y a mejorar la calidad de tu sueño. Esta receta es la forma perfecta de mejorar tu salud y tomarte un tiempo para relajarte, todo a la vez.

DIRECCIONES

1. Vierte los 3 ingredientes en un baño caliente y remójate durante 20 minutos.

INGREDIENTES

- 1 taza** Sales de Epsom
- 10 gotas** Aceites esenciales de lavanda
- 1/2 taza** Bicarbonato de sodio

