



Sels de bain

- Les ingrédients de base :



Sels d'Epsom

Aussi appelé sulfate de magnésium, le sel d'Epsom est un minéral très apprécié pour ses propriétés relaxantes et apaisantes. Riche en magnésium, il permet de détendre les muscles mais aussi de réduire stress et anxiété, tout en facilitant l'endormissement.



Sels de la mer Morte

Grâce à sa composition importante en différents minéraux, le sel de la mer Morte est connu pour apaiser les peaux sujettes à l'inconfort et aux démangeaisons. Il aide également à soulager les douleurs musculaires tout en apportant bien être et relaxation.



Sels roses de l'Himalaya

Riche en chlorure de sodium, le sel rose de l'Himalaya contient plus d'une cinquantaine d'oligoéléments et minéraux qui lui confèrent des vertus apaisantes, relaxantes détoxifiantes et reminéralisantes. C'est aussi un tonique circulatoire.

- Les ingrédients en option :



Colorants naturels

Les colorants naturels proposés apportent un peu de peps à la recette, ce qui ravira votre enfant.



HE de camomille noble

Très douce, calmante et relaxante, l'huile essentielle de camomille favorise la décontraction pour se préparer à aller au lit. Elle aide à trouver le sommeil tout en calmant les angoisses.



HE de lavande vraie

Avec sa subtile odeur fleurie, l'huile essentielle de lavande vraie va détendre les muscles de votre enfant pour calmer son excitabilité, souvent présente avant le coucher.



HE de petit grain bigarade

L'huile essentielle de Petit Grain Bigarade a des propriétés anti-stress qui favorisent la détente et l'apaisement. Elle sera aussi l'alliée des petits rencontrant des difficultés à trouver le sommeil.



Florescense

- **La recette :**

- Choisissez 1 à 3 sels de bain et mesurez chacun d'eux :

Proportions	100 %	50 %	33 %
Sels d'Epsom	200 g	100 g	67 g
Sels de la mer Morte	160 g	80 g	53 g
Sels roses de l'Himalaya	220 g	110 g	73 g

- Si vous utilisez des colorants naturels :
 - Ajoutez goutte à goutte et mélangez jusqu'à obtenir la couleur souhaitée
 - Mélangez l'ensemble de vos ingrédients
- Si vous utilisez des huiles essentielles (enfant de plus de 3 mois uniquement) :
 - 3 gouttes maximum au total pour un enfant de 3 mois à 3 ans
 - 10 gouttes maximum au total pour un enfant de plus de 3 ans
 - Bien mélanger avec le reste des ingrédients
- Transvasez dans votre contenant

- **L'utilisation et la conservation :**

Dans un bol d'eau chaude, mettre 1 cuillère à soupe ou 1 cuillère à café (selon le volume du bain). Mélanger jusqu'à bonne dissolution, puis ajouter dans l'eau du bain.

Après 5 à 15 minutes, rincer l'enfant à l'eau claire. A utiliser 1 à 2 fois par semaine.

Stocker à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité pendant 6 mois.

Bon bain !

