

Gesundheitstipp



„Sleepy time“

Jedoch kein Schlaf in Sicht?

Ein Bad in einem Meer von Lavendelblüten schafft Abhilfe!

So wird's gemacht:

- 1 -2 Stoffsäcklein mit Lavendelblüten ins Badewasser geben
- die Säcklein einige Minuten ziehen lassen
- und geniessen
- die ideale Badedauer beträgt ungefähr 20 Minuten
- nach dem Baden warmhalten und ab ins Bett

Gute Nacht!