



CHÁ PARA ACALMAR E SENTIR SONO

Ingredientes

6 rosas brancas

1 litro de água mineral

Modo de fazer

Leve a água e as rosas ao fogo, sem deixar chegar a fervura.

Desligue e deixe descansar sem tampar a vasilha

Modo de usar

Lave o rosto e deixe escorrer pelo pescoço e colo.

Ajuda se fizer isso bem na hora que vai se deitar.