

Escalda-pés

Para relaxar, refrescar ou aquecer os pés depois de um dia fatigante, basta acrescentar 3 a 4 gotas de óleo essencial a uma bacia cheia de água morna.

Escalda-pés relaxante

5 litros de água morna
4 gotas de óleo essencial de lavanda
1 colher de chá de álcool de cereais
Misture o óleo essencial no álcool de cereais, junte à água em uma bacia.

Escalda-pés refrescante

5 litros de água morna
3 gotas de óleo essencial de menta
1 colher de chá de álcool de cereais
Misture o óleo essencial no álcool de cereais, junte à água em uma bacia.

Escalda-pés aquecedor

5 litros de água morna
2 gotas de óleo essencial de lavanda
2 gotas de óleo essencial de gengibre
1 colher de chá de álcool de cereais
Misture os óleos essenciais no álcool de cereais, junte à água em uma bacia.

