

Banhos

Os banhos aromáticos constituem uma forma fácil e eficaz de utilização das propriedades químicas dos óleos essenciais, juntamente com o próprio poder terapêutico da água.

Assim podemos obter banhos com propriedades diferentes a partir dos óleos essenciais escolhidos.

Os banhos feitos com óleos essenciais podem tanto ser feitos no chuveiro como na banheira. A água não deve ser muito quente, para não ocorrer a evaporação muito rápida dos óleos.

Se o banho for feito de chuveiro basta aplicar no corpo molhado a mistura aromática indicada, com auxílio de uma bucha vegetal em suave massagem, permanecer alguns minutos se beneficiando dos aromas, depois enxaguar.

Caso o banho seja feito de banheira, basta adicionar a mistura à água da banheira e permanecer por até 20 minutos neste banho de imersão.

Banho relaxante 4 colheres de sopa de mel
1 colher de chá de óleo de semente de uva
4 gotas de óleo essencial de lavanda
Misture bem todos os ingredientes.

Banho refrescante 4 colheres de sopa de iogurte natural
1 colher de chá de óleo de abacate
1 gota de óleo essencial de menta
2 gotas de óleo essencial de lavanda
1 gota de óleo essencial de capim-cidreira
Misture bem todos os ingredientes.
Este banho deve ser feito preferencialmente pela manhã.

Banho estimulante e desintoxicante 4 colheres de sopa de iogurte natural
2 colheres de sopa de açúcar
2 gotas de óleo essencial de alecrim
2 gotas de óleo essencial de lavanda
Misture bem todos os ingredientes.
Este banho deve ser feito preferencialmente durante o dia.

Banho afrodisíaco 6 colheres de sopa de leite de cabra em pó
2 colheres de mel
2 colheres de sopa de água mineral
2 gotas de óleo essencial de ylang ylang
1 gota de óleo essencial de gengibre
1 gota de óleo essencial de lavanda
Misture bem todos os ingredientes.

