

10 Banhos Poderosos Para a Saúde Física e Mental

1. Banho Relaxante de Lavanda

- Indicações: Estresse, insônia
- Contraindicações: Alergia a lavanda
- Ingredientes:
 - 5 gotas de óleo essencial de lavanda
 - 1 litro de água morna
- Modo de preparo:
 - Misture o óleo de lavanda na água.
- Como utilizar:
 - Despeje a mistura sobre o corpo após o banho normal, concentrando-se nas áreas tensas.

2. Banho Revigorante de Alecrim

- Indicações: Fadiga, falta de energia
- Contraindicações: Gravidez, pressão alta
- Ingredientes:
 - 3 ramos de alecrim fresco
 - 1 litro de água
- Modo de preparo:
 - Ferva o alecrim na água por 10 minutos e coe.
- Como utilizar:
 - Use a mistura como último enxágue no banho.

3. Banho Detox de Gengibre

- Indicações: Desintoxicação, resfriados
- Contraindicações: Pele sensível
- Ingredientes:
 - 5 colheres de sopa de gengibre ralado
 - 1 litro de água
- Modo de preparo:
 - Ferva o gengibre na água por 10 minutos e coe.
- Como utilizar:
 - Despeje sobre o corpo, deixando agir por 5 minutos antes de enxaguar.

4. Banho Calmante de Aveia

- Indicações: Pele seca, coceira
- Contraindicações: Alergia a aveia
- Ingredientes:
 - 1 xícara de aveia em pó
 - 2 litros de água morna
- Modo de preparo:
 - Misture a aveia na água.
- Como utilizar:
 - Despeje sobre o corpo, deixando agir por 10 minutos, e enxágue.

5. Banho Energizante de Hortelã

- Indicações: Revigorar, refrescar
- Contraindicações: Gravidez, pele sensível
- Ingredientes:
 - 5 gotas de óleo essencial de hortelã
 - 1 litro de água fria
- Modo de preparo:
 - Misture o óleo na água.
- Como utilizar:

- Despeje sobre o corpo como último enxágue.

6. Banho de Camomila para Insônia

- Indicações: Insônia, ansiedade
- Contraindicações: Alergia a camomila
- Ingredientes:
 - 5 sachês de chá de camomila
 - 1 litro de água
- Modo de preparo:
 - Prepare o chá e deixe esfriar.
- Como utilizar:
 - Use como último enxágue antes de dormir.

7. Banho de Citrus para o Humor

- Indicações: Melhora o humor, alivia tensão
- Contraindicações: Pele sensível, feridas abertas
- Ingredientes:
 - Suco de 2 laranjas
 - 1 litro de água morna
- Modo de preparo:
 - Misture o suco na água.
- Como utilizar:
 - Despeje sobre o corpo após o banho normal.

8. Banho de Rosas para Pele Radiante

- Indicações: Hidratação da pele, relaxamento
- Contraindicações: Alergia a rosas
- Ingredientes:
 - Pétalas de 10 rosas
 - 2 litros de água

- Modo de preparo:
 - Ferva as pétalas na água e coe.
- Como utilizar:
 - Despeje sobre o corpo, deixando agir por 10 minutos antes de enxaguar.

9. Banho Antisséptico de Melaleuca

- Indicações: Pele com acne, limpeza profunda
- Contraindicações: Pele sensível, alergia a melaleuca
- Ingredientes:
 - 5 gotas de óleo essencial de melaleuca
 - 1 litro de água
- Modo de preparo:
 - Misture o óleo na água.
- Como utilizar:
 - Despeje sobre o corpo após o banho normal, deixando agir por 5 minutos antes de enxaguar.

10. Banho de Eucalipto para Respiração

- Indicações: Congestão nasal, alívio respiratório
- Contraindicações: Alergia a eucalipto, gravidez
- Ingredientes:
 - 5 gotas de óleo essencial de eucalipto
 - 1 litro de água quente
- Modo de preparo:
 - Misture o óleo na água.
- Como utilizar:
 - Inale o vapor enquanto despeja a mistura sobre o corpo, deixando agir por 5 minutos antes de enxaguar.