



Banhos Aromáticos Banhos: Diluir algumas gotas de óleo essencial puro em um óleo carreador e aplicar após o banho, massageando o corpo e enxaguando em seguida.

Pode também ser colocado algumas gotas diluídas em mel, leite integral ou creme de leite em uma banheira. O banho aromático é particularmente bom para relaxar, dar energia, aliviar pele queimada do sol, com prurido ou desidratada, aliviar dores musculares, TPM, ressaca, etc. Os óleos cítricos são extremamente refrescantes, os florais e amadeirados são afrodisíacos.

Algumas receitas de banhos aromáticos: Use-os diluído em um óleo vegetal de sua preferência e faça uma massagem com uma esponja ou na banheira.

Banho matinal (estimulante): hortelã- pimenta- 3 gotas alecrim- 4 gotas

Banho calmante noturno: lavanda- 4 gotas manjerona- 4 gotas camomila- 2 gotasr

Banho desintoxicante: limão- 2 gotas gerânio- 2 gotas lemongrass- 2 gotas

Banho afrodisíaco: vetiver- 3 gotas ylang-ylang- 3 gotas tangerina- 2 gotas

Banho de sais: Acrescente algumas gotas do óleo de sua preferência a sal grosso moído bem fino, espalhe sobre o corpo e enxague em seguida.