Banho para trazer ânimo, otimismo e desejos

É natural que todo ser humano em algum momento da vida pode se encontrar desanimado, chateado ou se sentindo sonolento demais, durante estas fases, compreendemos que nem sempre tem envolvimentos apenas com energias e pode ocorrer englobar diversas causas, mas é possível dar um up através de um banho bastante simples.

• Ingredientes:

3 pedaços de casca de laranja seca (de preferência);

7 cravos-da-india;

15g de erva-doce em sementinhas;

40g de eucalipto seco (com cheiro);

7 galhos pequenos de arruda;

3 punhados de alecrim;

30g de levante;

7 galhos ou punhado de manjericão doce;

7 folhas de pimenta malagueta;

30g de erva de abre-caminho.

• Modo de preparo:

Ponha aproximadamente 7 litros de água para ferver numa panela grande, quando estiver bem fervida, comece a adicionar todos os ingredientes e deixe fervendo por mais 3 minutos e logo após, apague o fogo e deixe o banho ficar morno de forma natural.

Quando estiver morno, coe, ponha numa vasilha e utilize da cabeça para baixo no primeiro dia, e depois repita mais duas vezes o mesmo banho do pescoço para baixo, formando um total de três banhos.

Utilize a primeira vez numa noite de lua que seja crescente ou nova (de preferência) e nos outros dias pela manhã.

É indicado que enxugue apenas as partes íntimas com a toalha e deixe o corpo secar de forma natural, e ponha uma roupa que utilize tons de cores vibrantes.