Banhos Mágicos

A água é fundamental para a saúde e a vida. Não é de hoje que seus efeitos terapêuticos são conhecidos. Segundo a medicina tradicional da Índia, a água possui um tipo de energia vital chamada "prana", que também é encontrada nos outros elementos: Terra, Ar e Fogo. Entre as qualidades do prana está a capacidade de energizar o organismo, tornando-o mais saudável e vibrante.

Também na Roma Antiga, balneários e termas ganharam um lugar de destaque na vida e na saúde dos cidadãos. O Japão também tem sua tradição quanto à água nos banhos de ofurô.

A água quando ingerida já traz inúmeros benefícios para o corpo: ajuda a desintoxicar, estimula os rins e hidrata o organismo. Agora, imagine a água adicionada a algumas ervas: o efeito é maior e ainda por cima cura dores, distúrbios gerais da saúde, traumatismos, além de atuar no lado emocional.

Os banhos são especialmente importantes antes de se fazer qualquer tipo de ritual... desde um simples feitiço ou meditação até a comemoração de um Sabbat.

O ideal para banhos é ter uma banheira para deitar e relaxar, mas como isso nem sempre é possível, você pode jogar o banho aos poucos no corpo inteiro ou utilizar uma bacia grande. Confira agora os diversos tipos de banhos que curam o corpo e a alma.

Banho da Vitalidade - Com o baixo ventre imerso em água morna e erva-doce, faça movimentos suaves na região inferior ao umbigo, de cima para baixo e da direita para a esquerda, com uma pequena toalha encharcada, durante 20 minutos.

Renovar as energias - Pegue um jarro de vidro transparente ou uma garrafa e encha com um litro de água. Acrescente 10 folhas de hortelã picadas, 4 cravos-da-índia moídos, pétalas de uma rosa vermelha. Deixe no sol por uma hora e depois misture a 3 litros de água. Jogue o preparado desde a cabeça.

Para insônia - Coloque numa bacia água na temperatura ambiente. Entre na água e vá acrescentando água gelada até chegar numa temperatura de 8 a 15 graus. Fique de 2 a 5 minutos com a água cobrindo até o umbigo, depois saia da bacia e mergulhe os pés numa outra vasilha com água quente, em torno de 40 graus. Este banho vai ativar a circulação e ajudar a relaxar. Após o banho, agasalhe-se bem.

Aliviar cãibras - Pegue duas bacias: em uma coloque água fria, na outra, quente. Vá mergulhando as mãos ba água fria e depois na quente. Este banho produz efeito não apenas na região onde á aplicado, mas em todo o organismo.

Mal-estar de gripe - Dentro de um jarro de vidro ou garrafa com um litro de água, coloque casca de maçã picada, folhas de erva-cidreira frescas e pétalas de uma rosa branca. Deixe no sol por uma hora e depois junte a 3 litros d'água e banhe-se do pescoço para baixo.

Dores nas costas - Aqueça a água de 35 a 37 graus. Entre numa bacia e com uma vasilha, vá jogando o líquido do pescoço para baixo. Vá fazendo massagens com folhas de hortelã no baixo ventre.

Combater cansaço físico e mental - Aqueça a água na temperatura em que aguente ficar com os pés dentro dela. Jogue um punhado de sal grosso e folhas de alecrim. A água tem que ficar até os tornozelos. Enxugue depois e não tome friagem nos pés.

Revitalizante da pele - Cozinhe durante 20 minutos, em 2 litros de água, 250g de gérmen de trigo cru. Tome banho normalmente e depois jogue a mistura sobre o corpo. Deixe

agir por 40 minutos e tome outro banho com água morna. Esse banho é rico em vitamina E, que ajuda no embelezamento da pele.

Amaciante da pele - Junte 5 litros de água morna, 2 colheres (sopa) de farelo de aveia e 1 xícara (chá) de carqueja. Mexa bastante até que todos os ingredientes fiquem bem misturados. Derrame tudo na bacia e fique em imersão durante 15 minutos. Enquanto espera, esfregue com uma bucha natural todo o corpo, dando mais atenção aos cotovelos e joelhos. Depois é só enxaguar.

Banho Relaxante - Faça um chá com um litro de água e 1 colher (sopa) de tília. Tome seu banho normal e depois derrame o chá por todo o corpo. Espere 5 minutos e seque o corpo suavemente. Não é preciso enxaguar.