Banhos com Ervas

Você chega em casa após um dia de trabalho estafante. Se não se cuidar bem, o cansaço, somado à poluição, pode lhe trazer sérias conseqüências.

Reserve-se o direito de relaxar e de cuidar de si mesma. Dê-se de presente banhos relaxantes, revigorantes, grandes auxiliares nos cuidados da sua beleza.

Banhos de erva são um grande aliado, mas que sejam de pelo menos uma hora, para que você aproveite ao máximo seus efeitos benéficos.

As ervas são encontradas em farmácias ou em casas de produtos naturais. Faça uma infusão com 3 colheres (sopa) da erva escolhida em 2 copos de água. Coe e acrescente a infusão à água do banho.

CAMOMILA - Os resultados desse banho você nota imediatamente, pois ele dá profunda sensação de repouso e faz uma limpeza completa em sua pele. Para aproveitá-lo ainda mais, umedeça dois chumaços de algodão na água do banho e coloque-os sobre os olhos; eles ficarão claros e brilhantes.

HORTELÃ - Perfeita para tonificar os músculos e renovar as energias. Além disso, a hortelã contribui para amaciar a pele e tem um excelente efeito desodorizante.

ORÉGANO - Você conhece mais como tempero, mas ele também é ótimo para banhos. Indicado para aliviar dores musculares e reumáticas.

ALFAZEMA - O banho de alfazema tem uma grande vantagem, pois você já sai dele suavemente perfumada. Para hidratar o corpo, pingue na água do banho 5 ou 6 gotas de óleo de amêndoa doce.

SÁLVIA - Erva de efeito antiinflamatório , que ajuda a combater cravos e espinhas. O banho de sálvia é recomendado especialmente para quem tem pele oleosa.

FLOR DE LARANJEIRA - O banho com esta erva dá uma gostosa sensação de frescor e descanso. A flor de laranjeira é também adstringente e fecha os poros excessivamente dilatados.

MELISSA - Também conhecida como erva-cidreira, proporciona um banho repousante e perfumado. Tomado antes de dormir, garante um sono tranqüilo.