

Banhos para todos os fins

"Só é duradouro aquilo que se renova."

Essa frase, gravada na porteira do Sítio Sertãozinho, avisa a quem chega qual é a atmosfera do lugar. São 78 mil m² de jardins, com ervas e flores, que perfumam e tornam vivo cada recanto. No meio desse paraíso verde, está a casa de Magdala Guedes, a Magui Junto com o marido, Oreste Lúcio, ela cultiva tudo o que cresce no lugar.

Os aromas florais atraem beija-flores, borboletas e pássaros.

"Há 17 anos, senti que não podia mais viver na cidade, que precisava estar na natureza, observando os bichos, obedecendo o ritmo das estações do ano, para aprofundar meus estudos de fitoterapia e compreender melhor o efeito das ervas. Aqui, sinto que sou filha da Terra, desenvolvo a humildade e a tolerância enquanto espero as plantas crescerem. O tempo de semear e colher" diz Magui, que nasceu em Goiás, tem formação de educadora e morava em Belo Horizonte antes de vir para o sítio.

Ela produz chás, incensos, cosméticos e desenvolve programas de revitalização que incluem alimentação natural e banhos de erva. "As pessoas chegam da cidade carentes de cuidado e de condições para ouvir a voz do próprio coração, pois estão muito aceleradas. Acho que a saída não é abandonar o espaço urbano, mas aproveitar finais de semana para estar perto da natureza.

Banhos de erva trazem essa força para o dia-a-dia. Eles atuam no corpo e influem no equilíbrio energético", acredita ela.

Como preparar Magui ensina como fazer os banhos. "Coloque num saquinho de linho ou algodão brancos 200 g de ervas frescas ou 100 g de ervas secas. Feche-os com fitas coloridas, que têm significado: verde é para o banho relaxante, laranja para o energizante, branca para o de limpeza, vermelha para o do amor, cor-de-rosa para o de acolhimento", diz ela.

Se o banho for de imersão, o saquinho é colocado direto na banheira com água quente. No chuveiro, as ervas, já dentro do saquinho, devem ser postas em infusão (em 2 litros de água quente por cinco minutos) e joga-se essa mistura no corpo. "É importante também mentalizar uma intenção durante o

banho", completa Magui. Aqui, você encontra as misturas de ervas e a sugestão de uma mentalização - isso ajuda a liberar pensamentos negativos, facilita a conexão com o ritmo pessoal e com esse ritual revigorante.

Banho de limpeza

Para momentos de sobrecarga emocional, depois de discussões ou quando os pensamentos negativos são muito recorrentes.

Mil-em-ramas - Tem efeito tônico, revitalizante, digestivo. Como uma esponja, absorve as energias negativas.

Arruda - No caso dos banhos, não tem função medicinal, mas age como protetora e purificadora do corpo e da mente. Libera inveja, mau-olhado e negatividade.

Guiné - Também ajuda na limpeza energética e deve-se usar poucas folhas na mistura.

Alfazema - Tem efeito antidepressivo, anti-séptico calmante e relaxante.

Ajuda a limpar o astral e traz tranquilidade.

Malva - Calmante, evoca proteção e equilibra as emoções.

Hortelã - É adstringente, analgésico, antidepressivo e anti-séptico. Purifica, protege, atrai amor e saúde.

Mentalização: imagine que você está embaixo de uma cachoeira ou num rio cristalino. Pense que a água está levando embora tudo o que o impede de prosseguir na vida com calma e alegria.

Banho para o amor

Para atrair um novo romance ou celebrar uma união duradoura, sela a cumplicidade e desperta o

desejo e a paixão.

7 pedaços de maçã - Fruta doce e succulenta.

4 sementes de maçã - Para que a afetividade e a vida a dois germinem.

4 pedaços de canela em pau - Afrodisiaco.

3 rosas vermelhas - Flores da paixão.

Jasmim - De perfume doce, protege o casamento e o namoro e preserva a individualidade dos parceiros, para que a união seja harmoniosa.

Opcional: na banheira, acrescente 15 gotas de óleo essencial de ilangue-ilangue, afrodisiaco.

Envolva tudo num saquinho de crochê, simbolizando o cuidado e a delicadeza da relação. Amarre com fita vermelha e coloque na banheira com água quente.

Ou deixe o saquinho em infusão em 2 litros de água e jogue no corpo, ao final do banho.

Mentalização: pense na pessoa amada junto de você, nas muitas maneiras de trocar afeto com ela. Firme a intenção de que a relação seja construtiva, de forma que cada um mantenha sua individualidade.

Banho de acolhimento

Para momentos de perda, de grande carência afetiva ou quando haja a necessidade de colo e compreensão incondicional.

Camomila - Calmante e sedativo, alivia a tensão pré-menstrual. Erva associada a abundância, amor, purificação e proteção. Se não tiver flores secas ou frescas, use 15 gotas de óleo essencial de camomila para cada 8 litros de água.

Melissa - É calmante, analgésico, regula a pressão arterial, fortifica. Desperta a doçura e proporciona conforto, sono tranquilo, acolhimento maternal.

Mirra - Purificador, revitalizante, calmante e estimulante. Ajuda a expressar seus dons e a perceber os aspectos sagrados do cotidiano. Faz vibrar a compaixão e seda o medo de mudanças.

Mentalização: imagine que você está no colo de alguém muito querido e que essa pessoa (pode ser a mãe, a avó ou outra figura materna) o recebe de braços e coração abertos, sem julgar ou questionar o que causa o sofrimento.

Banho relaxante

Para tensão, dores musculares ou após fazer muito esforço físico, como no caso dos atletas.

Tomilho - Relaxante muscular, digestivo, regulador intestinal, broncodilatador. Purifica as energias e desperta as boas vibrações.

Arnica - Antiinflamatório, sedativo, relaxante muscular. Energeticamente, traz clareza e ativa a prosperidade.

Erva-baleeira - Tem propriedades antiinflamatórias e é considerada uma erva de proteção.

Sal grosso - Adicione às ervas 2 colheres de sopa de sal grosso, para banho de imersão, ou 1 colher de sopa, para a infusão.

Mentalização: enquanto está na banheira ou no chuveiro, imagine que as tensões e cobranças do cotidiano estão se dissolvendo, que todo o corpo está relaxando e que você terá um descanso profundo.

Banho energizante

Para desânimo, depressão leve, cansaço, falta de energia física.

Alecrim - Antidepressivo, analgésico, estimulante e digestivo. Traz proteção, amor, purificação, saúde.

Manjerição - É relaxante, antigripal, fortificante. Desperta perdão e clareza.

Malva - É calmante e cicatrizante. Protege as emoções.

Sálvia - Estimula a digestão, é antidepressiva. Fortalece a saúde.

Canela (use no banho 3 pedaços de canela em pau. Ou em pó, 1 colher de sopa rasa) - Tem efeito tônico e revigorante.

Observação: em caso de problemas renais, evite usar a canela.

Mentalização: imagine que os raios de sol estão penetrando em seu corpo através do plexo solar (localizado na boca do estômago). Com os pés bem apoiados, pense que sua energia está sendo renovada, que a vontade e o desejo estão ressurgindo em todo seu ser.

Paz e Harmonia

Banhos Perfumados

Banho pra começar o dia - refresca e revigora

1 gota de o.e. de hortelã pimenta

4 gotas de o.e. de bergamota

Banho pra dormir - relaxa para o sono

1 gota de o.e. de camomila

4 gotas de o.e. de lavanda

Banho afrodisíaco - não precisa dizer nem pra que...

1 gota de o.e. de ylang-ylang

4 gotas de o.e. de sândalo

1 gota de o.e. de jasmim

Advertências:

Na presença de gravidez, pressão alta, problemas respiratórios, circulatórios, sensibilidade cutânea e doenças graves, consulte o aromaterapeuta antes da aplicação.

Alguns dos óleos descritos possuem contra indicações.

Glycia Rocha Gomes

Banhos ritualísticos

Olá Cláudio,

Exatamente isso! Se vc descarregou violentamente, precisará de algo subsequente para ajudá-lo a repor imediatamente a energia retirada. Aí entram principalmente as ervas, a água utilizada, (se de cachoeira, de vertente, de tempestade, de mina, de poço, etc.).

Há vários tipos de "banhos".

Como aquele por infusão, onde as ervas são ligeiramente aferventadas em água (em minha raiz recomendado para não iniciados - como um tratamento prescrito numa consulta (com entidade ou Zelador(a) à um não iniciado). Há o amaci, que é aquele onde as ervas ou seus derivados são combinados de três (o que considero uma boa variedade), até sete tipos de ervas, mas todas criteriosamente de acordo com o Nkise/Orixá da pessoa e sua coroa. No amaci as ervas colhidas são maceradas (espremidas por atrito, mas nunca torcidas - como aprendi e faço).

Essa mistura não é aferventada. O sumo das ervas usado ao natural como uma essência misturada à água.

É tomado frio (na temperatura ambiente, aliás como qualquer banho deveria ser aplicado) e se não

foi previamente coado (o que é raro fazer em minha raiz), os seus restos são colhidos e depositados num local determinado (não recomendo nunca jogar no lixo).
Há também os banhos de Abô mais utilizados no Candomblé, que além de ervas, poderá conter o sangue proveniente dos sacrifícios e outros materiais que os(as) amigos (as) Candomblecistas poderiam falar, sem expor seus fundamentos mais secretos.
Além da variedade de banhos compostos, há os banhos só de águas. Como é bom um banho de cachoeira, de chuva, de mar...
O uso de banhos vem da antiguidade.
Inúmeras culturas utilizam os banhos como repositor de energias, como relaxantes, como descarregos, como tratamentos de saúde, etc.
É uma verdadeira terapia, pois os vegetais e seus derivados (flores, frutos, folhas, sementes, raízes, caules, raspas de cascas, etc), e as suas notórias propriedades terapêuticas e curativas são absorvidas pelos poros por onde acessa a corrente sangüínea e percorre todo o organismo, e também pela aromaterapia (através do olfato, sistema respiratória), agindo portanto, de dentro para fora e de fora para dentro simultaneamente. Os resultados...bem essas a gente já conhece.
Abraços,
Lecy

Andre Luiz - andreluizpaixao@yahoo.com.br
11/09/2002 15:58:41
viver-umbanda@yahoo.com.br

Ola Claudio

Acho que tem haver com o fato de vc ficar mais leve. Vc tirou um peso, o problema nao eh o banho em si, mas a mania de toma-lo sempre. Vc vai ter uma sensacao ainda melhor quando pegar uma ou tres ervas do seu orixa fresca, macerar e tomar um banho, vc vai ver que ficara mais positivo ainda. A leveza vem da retirada de energia e como vc estava concentrado vc vai perceber uma boa energia ate porque vc esta com boa intencao...

Andrezão
"A instrução é uma coisa muito bonita, mas vale a pena lembrar, de vez em quando, que nada daquilo que realmente interessa pode ser ensinado." -
Oscar Wilde

Banhos variados

BANHO DE ERVAS

Todos nós temos ao redor do nosso corpo físico um campo eletromagnético, composto por corpos sutis, que se denomina aura.

As auras das pessoas e dos lugares funcionam como antenas que recebem e enviam mensagens entre si, que são decodificadas através da nossa intuição.

Quando passamos por situações estranhas, energias desequilibradas se agregam à nossa aura e permanecem lá por muito tempo provocando doenças.

Quando tomamos um Banho de Ervas limpamos a nossa aura fazendo com que ela volte a funcionar normalmente e harmonizando os nossos chakras que são túneis por onde entram as energias no nosso corpo físico.

Cada planta tem características próprias que interagem com as nossas energias provocando as mudanças necessárias. As ervas podem limpar, energizar, melhorar nossa auto-estima, tirar nosso cansaço, etc...

Para fazer o banho, devemos olhar a relação de ervas e propriedades que segue abaixo e escolher aquelas que se adequam à nossa situação. Depois, pegue um punhado de cada erva e faça um chá com elas. Coe numa jarra e após tomar um banho normal, jogue o chá do ombro pra baixo. As ervas podem ser misturadas e o resultado será melhor se usado número ímpar de ervas.

O Sal grosso pode ser usado como banho de limpeza mas é preciso que se tome um banho de ervas logo após.

Relação de ervas e suas propriedades:

- * Arnica - afasta a negatividade
- * Abre Caminho - novas forças
- * Açúcar - aceitação
- * Alho (palha) - proteção
- * Alecrim - clareza mental
- * Alpiste - prosperidade
- * Arruda - proteção
- * Anis Estrelado - aumenta a auto-estima
- * Água-de-arroz - calmante
- * Água-marinha (planta) - limpeza
- * Alfazema - mudança
- * Bulbo de cebolinha - tira o cansaço
- * Comigo-ninguém-pode - defesa
- * Camomila - limpeza (bactericida)
- * Canela - limpeza, força e prosperidade
- * Cravo da Índia - estimulante
- * Crizântemo branco - calmante
- * Crista-de-Galo (sementes) - calmante (hipertensão)
- * Contas de Rosário - concentração
- * Cenoura (folhas) - fraqueza
- * Dente-de-Leão - tristeza e anti-tóxico
- * Erva doce - boas energias
- * Espada de São Jorge - proteção
- * Folha de Pinheiro - limpeza
- * Folhas de Pêssego - dissolve densidades acumuladas
- * Folhas de Limão - corta energias negativas
- * Folhas de Manga - prosperidade
- * Folhas de Louro - prosperidade
- * Fumo - proteção
- * Flor de sabugueiro - calmante
- * Guiné - proteção e força
- * Girassol (sementes) - acelera as mudanças
- * Guaraná - aumenta as energias
- * Hortelã - aceitação
- * Inhame - força e limpeza
- * Levante - força, melhorar a auto-estima
- * Losna - corta a negatividade (raivas)
- * Macela - calmante (bom para insônia)
- * Manjerição - equilíbrio, renova as células do organismo
- * Pitanga (folhas) - melhora a circulação
- * Rosas brancas - limpeza
- * Rosas vermelhas - energia
- * Sementes de tangerina - para dores na coluna
- * Sálvia - rejuvenecimento

Banhos Específicos:

Descarrego: quando nos sentimos muito irritados ou extremamente desanimados

- 3 galhos de arruda
- 3 galhos de guiné
- 3 galhos de alecrim
- 1 espada de São Jorge
- 1 folha de comigo-ninguém-pode
- fumo de corda
- palha de alho

Abre Caminho: quando queremos mudar alguma coisa na nossa vida

- 7 folhas de loro
- 7 galhos de manjerição
- 7 sementes de girassol

Tirar Mágoas: quando não conseguimos nos livrar de uma tristeza

- 1 maçã cortada em 8 partes
- 1 colher de açúcar

Fraqueza :quando nos sentimos sem forças

- 3 folhas de cenoura
- 3 galhos de arruda
- 3 rosas vermelhas

Densidades Acumuladas: quando sentimos dor nas costas

- folhas de pêssigo ou limão
- guiné
- palha de alho

Aumentar a Auto-Estima

- calêndula
- anis estrelados
- manjerição

Prosperidade

- alpiste
- folha de louro
- manjerição

Banhos da Felicidade

Esses banhos vão te ajudar a ter mais felicidade, mas lembre - se faça sempre esses banhos com carinho, mente serena, corpo tranquilo, sem stres.

· Junte em 3 litros de água morna 7 pétalas de rosas vermelhas bem perfumadas, 7 rosas brancas, 3 galhos de manjerição, 3 de alecrim, 3 gotas do seu perfume preferido. Coe tudo, e tome um banho com essa água e se seque naturalmente.

· Junte um punhado de açúcar, 5 pétalas de rosas brancas secas e uma palma de são Jorge em 3 litros de água já fervida, deixe esfriar e depois de coar, junte algumas gotas de seu perfume preferido e um punhado de sal grosso, jogue do pescoço pra baixo.

· Coloque um pouco de alecrim, arruda, malva rosa, malva branca, manjerição, vassourinha e

manjerona, pique em pedaços bem pequenos lave tudo em água corrente e coloque em 3 litros de água fervida, abafe tudo, quando estiver morno coe e após tomar seu banho habitual jogue no seu corpo e acenda uma vela branca oferecendo ao seu anjo de guarda.

Banho revitalizante

Num ida de lua minguante

3 litros de água

uma folha de espada de são jorge

arruda - macho

arruda - femea

guiné

rosas brancas

quebratudo

aguapé

hortelã

Ferva tudo, coe e faça o banho antes de se deitar. Recolha o que sobrar desse banho e jogue no lixo. Esse banho só pode ser feito por mulheres.

Banho para desanuviar a mente

meio maço de Sálvia

nove folhas de louro

nove galhos de manjerição

três colheres de sopa de cravo (em pó é o ideal)

Ferver o louro com o cravo até que a água tonalize de amarelo, deixe esfriar e coloque numa bacia específica para banhos, macerando então as ervas frescas até que se pareçam oxidadas (fiquem esmagadinhas, escuras). Deixe em exposição ao luar, e acrescente uma peça de ouro, retirando no dia seguinte e tomando o banho da cabeça aos pés.

Importante:

Devolva todo o material utilizado a natureza, deixando aos pés de uma árvore ou enterrando, a mesma que ofereceu parte de si com amor, agradece.

Banho cigano para atrair um amor

Este banho deve ser feito em noite de lua Cheia...

Tome seu banho normal de higiene.

Prepare este banho fervendo 2 litros de água, quando levantar fervura desligue e coloque os ingredientes, tampe por 15 m. e deixe amornar na temperatura desejada p/ jogar no corpo da cabeça p/ baixo.

Ingredientes:

- amor-agarradinho (deve ser erva, n/ sei...)

- alfazema (erva ou essência)

- mel

- pétalas de rosas vermelhas e amarelas

- uma maçã

Prepare esse banho durante 3 sexta feiras de Lua Cheia.

(claro que sempre mentalizando o seu pedido de que venha um amor e que seja bom p/ todos os envolvidos e sempre terminando : Assim seja, assim será!!!!

Banhos com alecrim

É BOM DAR UMA LIDA NAS MSGS ABAIXO DE OUTRA LISTA , QUEM GOSTA DE TOMAR BANHOS DE ERVAS....

BEIJOS

MARION

eu encho de alecrim, saio do banho feito peixe bem temperado mas sabe às vezes quando vc tá tão radiante, com tanta energia que não consegue equilibrá-la?

é como eu me sinto...

ele deixa bem radiante mesmo, quem tem coração mais fraquinho tem q se cuidar, mas não é nada muito forte, tipo uma pimenta ou coisa assim só não precisa colocar um pote de alecrim como eu faço rs...

velho feitiço do gabriel

colocar um raminho de alecrim no vinho dá uma ótima animada....

beijos

Tarsila

Olás à todos...

Colocando a ponta da minha colher nesta conversa...! :o)

Ainda não tinha ouvido a informação de que mulheres não poderiam utilizar o alecrim em banhos, associada outras ervas. Novidade para mim!

No entanto o que eu sei (e comprovado por euzinha) é que o alecrim é uma fonte de energia, não podendo utilizar-se de grandes quantidades para o banho, sobre o risco de se ter taquicardia. Uma vez, na ignorância desta consequencia, estava me sentindo meio caída e acabei fazendo um banho com

3 galhos de alecrim, para melhorar. Resultado: meu coração ficou parecendo uma bateria de Escola de Samba... *risos

Alguém conhece este efeito do alecrim? Já vi que Tuga usa-o para um efeito meio que contrário... qual a quantidade que você usa?

Paz e luz,
Zingara Witch

eu tb sempre usei alecrim para banho porque o vapor (aroma)ajuda a equilibrar os batimentos cardíacos. tb me esbaldo com alecrim para temperar carnes de sabor mais acentuado como cordeiro e coelho.

bj
tuga*)

Saudações!!!

Oi Lu, estranho esta colocação sobre mulheres não poderem usar alecrim p/ banho. Adoro o alecrim e uso sempre em banhos, sozinha ou junto a outras ervas.

Bjs
Aradia

Banhos mágicos

Atualmente, no Brasil, os banhos de ervas, folhas e flores sofrem a influência de diversas culturas. Este conhecimento garante que os banhos podem lavar o corpo e a alma, renovando as energias

da aura humana, espantando a má sorte e atraindo a felicidade para nós. É só comprovar, pois há banho para tudo.

Para atrair o Amor

2 litros de leite
4 colheres de mel
1 maçã vermelha ralada
2 pauzinhos de canela

Ferva o leite e acrescente os demais ingredientes. Deixe esfriar. Coe e use após o banho higiênico, da cabeça aos pés. Cubra a cabeça com uma toalha e vista-se sem enxugar-se, ou coloque um roupão.

Para Paixão

1 maçã vermelha ralada
1 maço de salsa fresca
4 litros de água mineral
4 colheres de mel de flor de laranjeira

No primeiro dia da lua cheia, coloque a água numa vasilha grande e acrescente os demais ingredientes. Coloque a vasilha num local onde possa receber o frescor da noite e a luz da lua cheia. Na manhã seguinte, coe a mistura e utilize-a, após o banho habitual, da cabeça aos pés. Cubra a cabeça com uma toalha e vista-se sem enxugar-se, ou coloque um roupão. Os homens devem retirar a salsa e utilizar o banho apenas com os outros ingredientes.

Para Fatura e Prosperidade

4 litros de água mineral
6 paus de canela pequenos
1 colher de chá de noz moscada ralada
6 folhas de louro
1 colher de sopa de erva-doce ou funcho
6 moedas douradas ou uma peça de ouro
Pétalas de rosa amarela

Num dia de lua cheia, ferva a água e acrescente os demais ingredientes, exceto as pétalas da rosa amarela. Coe. Guarde as peças de ouro e as moedas. Deixe esfriar e antes de utilizá-lo, acrescente as pétalas de rosa. Tome o seu banho habitual e utilize a mistura derramando-a generosamente da cabeça aos pés. Cubra a cabeça com uma toalha e vista-se sem enxugar-se, ou coloque um roupão.

Para Sorte e Harmonização

4 litros de água mineral
2 colheres de sopa de óleo de amêndoa para o corpo
10 gotas de essência de rosas
Pétalas de rosa branca, lírio e angélica
1 quartzo branco bruto
1 quartzo rosa bruto
1 citrino bruto
1 ametista

Numa noite de lua crescente, coloque todos os ingredientes numa vasilha grande e deixe-a num local onde possa receber o frescor da noite e a luz da lua.

Na manhã seguinte, após o banho higiênico, banhe-se na mistura, comprimindo as pétalas de rosa sobre a pele do corpo. Não se enxugue. Vista-se com um roupão e enrole uma toalha nos cabelos. Vista-se com roupas claras.

Para Proteção Espiritual

10 ramos de alecrim fresco, sem os galhos
30 gotas de essência de verbena
1 punhado de sal grosso
4 litros de água mineral

Ferva a água, desligue a chama e coloque os ramos de alecrim e o sal grosso. Deixe esfriar. Macere o alecrim com as mãos, como quem esfrega uma roupa. Antes de utilizar o banho, acrescente as gotas de verbena. Banhe-se do pescoço para baixo e deixe a água secar naturalmente ou use um roupão.

Duas horas depois, tome uma chuveirada, se estiver sentindo um sono anormal.

Para afastar o mau olhado ou quebranto

3 litros de água mineral
1 garrafa de cerveja clara

Misture a cerveja com a água e banhe-se da cabeça aos pés, após o banho higiênico. Enrole uma toalha na cabeça e vista-se sem enxugar-se.

Para retirar a negatividade

4 litros de água mineral
2 punhados de sal grosso
2 dentes de alho roxo cortados em cruz
5 galhos de arruda macho
5 galhos de arruda fêmea

Ferva a água com os dentes de alho cortados. Quando a água estiver morna, acrescente a arruda, tratando de macerá-la, até que esteja totalmente desfeita. Misture o sal. Deixe esfriar e coe. Use do pescoço para baixo, após o banho habitual. Passadas duas horas, tome uma chuveirada de água morna ou fria. Faça na lua minguante.

Dicas Importantes

1 - Os banhos devem ser acompanhados de preces pessoais espontâneas e sinceras. Peça. Converse com Deus e com seus protetores espirituais. Os resultados são fantásticos. Se desejar, acenda uma vela branca para o seu anjo da guarda.

2 - As flores e ervas frescas não devem ser fervidas. O valor energético das mesmas se perderá.

3 - Caso não consiga flores e ervas frescas, você pode usá-las secas. Neste caso, poderá colocá-las em água fervente e abafá-las. Evite fervê-las.

4 - Se estiver sentindo frio, acrescente ao banho, já preparado, uma quantidade de água mineral quente.

5 - Os resíduos dos banhos devem ser devolvidos à natureza. Coloque os resíduos num jardim ou

no mar. Não se joga no lixo flores e ervas utilizadas em banhos energéticos, pois, se forem devolvidas à natureza, servirão como adubo.

6 - Na verdade não existe mal algum em jogar uma mistura de sal grosso e água na cabeça. Afinal de contas, nós não tiramos a cabeça para entrar no mar, onde há maior concentração de sal que nos banhos de limpeza energética. O que causa desconforto e cansaço é manter o sal no corpo por muito tempo. Por isso, três horas após um banho com sal grosso, banhe-se apenas com água, caso use o banho da cabeça aos pés.

7 - Banhos preparados com ervas como arruda, comigo-ninguém-pode, espada-de-são-jorge e pára-raios não devem tocar a cabeça. Podem causar cansaço, letargia, dores e insônia. Evite-as.

Sibylla Rudana

BANHOS

Em todas as tradições místico-esotéricas, os banhos são indicados como poderosos auxiliares nos processos de cura e equilíbrio de energia do nosso corpo.

O banho feito com lírios brancos e rosas brancas, por exemplo, acalma e restaura a paz espiritual.

Banhos com mel ajudaram adoçar o temperamento e com camomila propiciam bons sonhos.

Para o cansaço e a tensão do dia, faça um escalda-pés com melissa e se sentirá relaxado.

Banho espiritual:

Em uma jarra de vidro limpa misture:

1 xícara de água do mar ou de água morna mineral.

1 colher de sopa de sal grosso.

1 xícara de vinagre de maçã.

Coloque essa mistura na banheira com água pela metade e banhe-se por 5 minutos com um mínimo de três imersões completas. Reze para a libertação de qualquer energia negativa a seu redor ou para se libertar de qualquer influência negativa ou preocupação que possa sentir.

Banho da prosperidade

Misture:

1 xícara de chá de canela moída em

4 xícaras de chá de salsa.

Divida a mistura em 5 partes iguais.

Tome 5 banhos nos 5 primeiros dias da semana. Se tiver banheira, fique em imersão na água por 8 min, pedindo melhora financeira. Mas não exija nada, confie na sabedoria e generosidade do universo.

Durante o banho, afunde 5 vezes.

Enxugue-se normalmente e boa sorte.

Água do banho do Amor

Misture dentro de um pires feito de barro

Água da fonte, descansada sob a primeira fase da Lua crescente e da Lua cheia.

Uma porção de alfazema, alecrim e rosas vermelhas.

Use sempre depois do banho ou durante, se possível junto com a pessoa amada, é uma água muito poderosa e pode usar numa poção, receita ou no que sua intuição lhe desejar!

Água após o banho

2 colheres sálvia trituradas

1 copo de álcool de cereais

Deixe ficar por um mês e depois passe por uma peneira.

Junte 5 gotas de alfazema.

Use sempre após o banho.

Colônia de Alecrim

Misture em 1\2 litro de álcool de cereais

2 gotas de essência de alecrim 2 gotas de bergamota

2 de cidra

2 gotas de essência flor de laranjeira

Deixe ficar pelo menos por 7 dias consecutivos, e coloque em um vidro. Use-o em momentos de bem estar, como em uma festa por exemplo.

magia do dia

1 litro de água mineral

pétalas de uma rosa branca

petalas de uma cor-de-rosa

sete pedaços de canela em casca

sete cravos-da-índia

um punhado de açúcar-cristal.

Num caldeirao ferver, desligue o fogo e tampe por uns dez minutos. Quando a infusão amornar, despeje-a no corpo, do pescoço para baixo, depois de tomar seu banho habitual. Deixe secar naturalmente, sem usar toalha, e vista-se com roupas de cor clara.

Magia do dia - Para ficar mais atraente

Numa noite de Lua crescente ou cheia, colha sete margaridas e deixe-as sob seu travesseiro até que elas murchem. Então, coloque as flores numa panela com meio litro de água mineral. Leve ao fogo e, quando começar a ferver, retire a poção do fogo e deixe esfriar, com a panela tampada.

Mergulhe um

sabonete novo no líquido e aguarde quinze minutos. A seguir, retire o sabonete e jogue fora a poção. Tome um banho com esse sabonete e em seguida enterre-o num jardim. A espuma com a magia das flores e do luar vai tornar você irresistível.

Banhos purificadores

Banhos purificantes ajudam a elevar o astral
(ideal para ser feito no ano novo):

Estudados pela aromaterapia, os banhos são uma técnica milenar e - dizem - podem atrair bons fluídos e purificar. Por isso, que tal começar o ano novo em alto astral, livre dos "encostos"? "Na aromaterapia os banhos em geral demoram uma hora e são verdadeiros rituais", diz o psicoterapeuta corporal

Marco Spivack. Estes banhos são à base de óleos essenciais e, segundo Spivack, servem para relaxar, energizar, emagrecer e refrescar, entre outras coisas. Podem ser realizados em clínicas especializadas, balneários e até em casa. "Há banhos para quem quer se preparar para as festas de final do ano", frisa o terapeuta corporal Zheca Catão.

Spivack sugere o que ele chama de Banho Ritual de Purificação, com óleos de alecrim, canela, mirra, olíbano e sal grosso. O banho é realizado num ofurô individual, de madeira, com óleos essenciais. O local é iluminado por velas e na água são jogadas pétalas de rosas. Antes de começar o banho, a pessoa toma uma ducha, depois entra no ofurô e permanece lá por 20 minutos.

"No Japão a temperatura da água do ofurô é elevadíssima, a 43 graus, mas isso é contra-indicado para cardíacos e hipertensos. Por isso, no Brasil a faixa de temperatura é entre os 28 e 32 graus, o que não oferece contra-indicações", frisa. A pessoa sai do ofurô e deita-se numa espreguiçadeira. "Este banho é um ritual de desapego, uma associação de purificação, para receber o ano novo de braços abertos. Na espreguiçadeira, a temperatura do corpo vai se equilibrando e a pele vai metabolizando os óleos. O alecrim afasta as energias negativas e é estimulante; a canela, segundo o Feng Shui, costuma atrair dinheiro e é afrodisíaca; o olíbano é equilibrante; e o sal grosso é relaxante, purificante e afasta energias negativas", explica. Você pode realizar este banho em sua casa, de preferência numa banheira.

Zheca Catão explica que quem quer ficar animado durante as festas pode preparar um banho com óleo de alecrim e cítricos. Já para aqueles que querem cuidar do lado espiritual, diz, o banho mais indicado é o com óleo de olíbano. "Um ótimo banho para elevar o astral é feito com uma mistura dos óleos de gerânio e laranja, ele equilibra a oleosidade da pele, e proporciona sensação de bem-estar", destaca.

Para preparar os banhos em casa, Catão ensina que primeiro deve-se encher a banheira, depois adicionar os óleos essenciais misturados ao leite. "Como o óleo não se mistura com água, o certo é recorrer a um emoliente, no caso o leite", explica. Coloca-se dois dedos de leite num copo com no máximo dez gotas de óleo no total. Se for adicionar dois óleos, por exemplo, o terapeuta recomenda colocar cinco gotas de cada. Coloca-se a mistura na água e o banho está pronto. No caso do chuveiro, o jeito é preparar o mesmo banho, só que em um balde grande, obedecendo a receita do banho na banheira.

Só que há uma diferença: o banho de balde deve ser feito depois do banho normal e na posição vertical, literalmente vertendo o líquido sobre a cabeça ou somente nos ombros - como preferir.