

30 Banhos Prontos por Intenção

Receitas já montadas, com as ervas do Herbário

Uso externo · siga sempre a orientação da sua casa

Sumário

Antes de começar

DESCARREGO (para semanas pesadas)

PROTEÇÃO (para fechar o corpo no dia a dia)

ABERTURA DE CAMINHOS

PROSPERIDADE

CALMA E HARMONIA

AMOR E AMOR-PRÓPRIO

EQUILÍBRIO (para depois de um banho quente 🔥)

Legenda

Antes de começar

- Todas as receitas são para **1 litro de água**. Frescas: macere em água fria. Secas: infusão (ferva a água, desligue, junte, tampe, espere esfriar, coe).
- **Quentes (🔥):** do pescoço para baixo, nunca na cabeça, e no dia seguinte um banho de equilíbrio (receitas 25 a 30).
- Tome o banho de higiene antes. Não se enxágue depois. Devolva as folhas à natureza.
- **Gestantes, crianças e pele sensível:** use apenas as receitas marcadas com 💧 e, mesmo assim, com orientação.
- O número entre parênteses é a ficha da erva no Herbário.



DESCARREGO (para semanas pesadas)

1. Descarrego clássico

1 galho de guiné (053) + 1 galho de arruda (060) + 1 folha de espada-de-são-jorge picada (041). Macere tudo. Pescoço para baixo. Não tome sol depois (arruda).



2. Descarrego de Ogum

1 folha de espada-de-são-jorge (041) + 1 ramo de carqueja (046) + 1 galho de aroeira (044). Pescoço para baixo. Ideal numa terça-feira.



DESCARREGO (para semanas pesadas)

3. Descarrego dos Pretos-Velhos





1 galho de assa-peixe (084) + 7 folhas de canela-de-velho (082) + 1 punhado de picão (087). Pescoço para baixo. Ideal numa segunda-feira.

4. Limpeza depois de lugar cheio





1 galho de guiné (053) + 3 folhas de eucalipto (054) + 1 ramo de alecrim (052). Pescoço para baixo.

DESCARREGO (para semanas pesadas)

5. Contra olho gordo 🔥

1 galho de arruda (060) + 1 punhado de folhas de pimenteira (103, só as folhas) + 7 folhas de manjericão (008). Pescoço para baixo. Não tome sol depois.



PROTEÇÃO (para fechar o corpo no dia a dia)

6. Proteção diária ☀

7 folhas de manjericão (008) + 1 ramo de alecrim (052) + 3 folhas de boldo (001). Pode ser feito toda semana.







7. Proteção de Oxóssi ☀

1 galho de alfavacão (055) + 1 ramo de alecrim (052) + 7 folhas de goiabeira (059). Ideal numa quinta-feira.







PROTEÇÃO (para fechar o corpo no dia a dia)

8. Proteção para viagem ☀







1 folha de peregum picada (043) + 7 folhas de manjericão (008) + 1 ramo de alecrim-do-campo (051). Na véspera da viagem.

9. Proteção da família 💧







3 folhas de colônia (011) + 7 folhas de malva-cheirosa (015) + 1 punhado de lágrima-de-nossa-senhora (014). Todos da casa podem tomar (crianças só com orientação).

ABERTURA DE CAMINHOS

10. Abre-caminho de Ogum ☀

1 punhado de abre-caminho (049) + 7 folhas de mangueira (048) + 1 folha de peregum (043). Ideal numa terça-feira, antes de uma entrevista ou começo.



11. Caminhos com Iansã 🔥

1 punhado de folhas de bambu (073) + 7 folhas de pitangueira (075) + 1 punhado de capuchinha (078). Pescoço para baixo.



ABERTURA DE CAMINHOS

12. Destravar o que está parado ☀

1 punhado de jambu (029) + 1 punhado de levante (065) + 1 ramo de alecrim (052).







13. Caminhos no trabalho ☀

7 folhas de café (066) + 7 folhas de mangueira (048) + 7 folhas de louro seco em infusão (077).







PROSPERIDADE

14. Prosperidade de Oxum ☀

pétalas de 3 rosas amarelas (024) + 1 punhado de dinheiro-em-penca (028) + 1 colher de calêndula seca em infusão (023).







15. Fartura de Oxóssi ☀

7 folhas de abacateiro (061) + 7 folhas de goiabeira (059) + 1 galho de alfavacão (055).







PROSPERIDADE

16. Prosperidade com louro e canela





7 folhas de louro (077) + 2 paus de canela (114) + 7 cravos-da-índia (117), em infusão. Pescoço para baixo. Ideal no primeiro dia do mês.

17. Fortuna de Xangô





3 folhas de folha-da-fortuna (063) + 1 punhado de levante (065) + 7 folhas de café (066).

CALMA E HARMONIA

18. Calma para a noite



1 punhado de erva-cidreira (006) + 5 folhas de maracujá (030) + 2 colheres de camomila seca em infusão (007).

19. Paz de Oxalá



7 folhas de algodoeiro (002) + 3 folhas de saião (003) + pétalas de 1 rosa-branca (005). Ideal numa sexta-feira.

CALMA E HARMONIA

20. Harmonia no lar ☀

3 folhas de colônia (011) + 2 colheres de alfazema seca em infusão (020) + 7 folhas de laranjeira (027).





21. Acolhimento de Nanã 💧

1 punhado de avenca (033) + flores de violeta (036) + flores de quaresmeira (034). Para fechar um ciclo com calma.





AMOR E AMOR-PRÓPRIO

22. Amor-próprio de Oxum

pétalas de 1 rosa-cor-de-rosa (099) + pétalas de 1 rosa-amarela (024) + 1 punhado de oriri (021).







23. Atração de Pombagira

pétalas de 3 rosas vermelhas (112) + 1 pau de canela (114) + 3 cravos-da-índia (117), em infusão. Pescoço para baixo.







AMOR E AMOR-PRÓPRIO

24. Doçura e união

flores de jasmim (013) + 7 folhas de malva-cheirosa (015) + 7 folhas de laranjeira com flores (027).



EQUILÍBRIO (para depois de um banho quente 🔥)

25. Equilíbrio clássico 💧





3 folhas de colônia (011) + 7 folhas de boldo (001).

26. Equilíbrio suave 💧





3 folhas de saião (003) + 1 punhado de erva-cidreira (006).

EQUILÍBRIO (para depois de um banho quente 🔥)

27. Equilíbrio de Oxalá 💧

7 folhas de algodoeiro (002) + 3 folhas de bálsamo (010) + pétalas de 1 rosa-branca (005).







28. Equilíbrio das águas 💧

1 punhado de oriri (021) + 7 folhas de laranjeira (027).





EQUILÍBRIO (para depois de um banho quente 🔥)

29. Equilíbrio perfumado ☀

2 colheres de alfazema seca em infusão (020) + 7 folhas de manjericão (008).





30. Equilíbrio das Crianças 💧

1 punhado de hortelã (095) + 1 galho de erva-cidreira-de-arbusto (100) + flores de maria-sem-vergonha (098).







Legenda

🔥 erva quente na receita · ☀ mornas · 💧 só frias (as mais suaves)

Material de estudo. Se a pele arder ou coçar, lave com água corrente e não repita. Não ingira nenhuma receita.

