
Erbe e fiori per un bagno rilassante

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Rosmarino, basilico, lavanda, anice, eucalipto e ginepro, bastano poche gocce di oli essenziali e qualche foglia lasciata macerare, per rilassarsi e purificare le vie respiratorie

Marzo e aprile, mesi pazzerevoli, un minuto c'è il sole, un minuto dopo piove, impossibile uscire senza ombrello e prima o poi un raffreddore lo prendiamo tutti. Aspirine, medicine e fumenti possono sicuramente accelerare il processo di guarigione ma l'importante è prendersi anche qualche minuto per sé, per rilassarsi e liberare in modo naturale le vie respiratorie. Un bel bagno caldo, con oli ed erbe, può essere una giusta soluzione. Un primo suggerimento è quello di lasciar macerare, per almeno due giorni, in un vasetto di vetro, con un po' d'olio, alcune **foglie di rosmarino, secche o fresche**. Trascorso il periodo, basta filtrare il tutto e poi versare il composto nella vasca piena d'acqua. Per un odore ancora più forte, utile per liberare le vie respiratorie, al rosmarino si possono aggiungere anche **foglie di basilico**.

Per un bagno rilassante, in una bacinella con acqua bollente, inserite una grossa manciata di **spighe fresche di lavanda**. Lasciate riposare per un'ora, filtrate il contenuto e versate il liquido nella vasca. Adatti ad unirsi all'acqua del bagno sono anche gli oli, che unendosi al vapore, attraversano più facilmente le vie respiratorie, entrano prima in circolazione e portano i benefici più velocemente. Un bagno rinfrescante e purificante è quello preparato con **olio di anice**, bastano alcune gocce unite ad acqua calda per accorgersi subito dei benefici, come anche, per respirare meglio, può essere utile unire nella vasca alcune **gocce di eucalipto e ginepro**, che non solo sono purificanti ma anche balsamiche. Anche questa volta, i rimedi naturali, sembrano i più efficaci.