



Bain décontractant

Dans la valeur de 2 cuillères à soupe de lait en poudre, versez **5 gouttes** d'huile essentielle de **cajéput**, un excellent décontractant musculaire, 5 gouttes d'huile essentielle de **genévrier**, qui soulage muscles et articulations, et 5 gouttes d'huile essentielle de **sauge scalarée**, très relaxante.

Mélangez ensuite dans un bain chaud qui ne doit pas excéder 37 °C. Plongez-y un bon quart d'heure ; vos maux de dos et autres courbatures ne devraient pas y résister.

Bain de camomille

Préparez un sachet de tissu contenant 3 grosses pincées de fleurs de camomille. Laissez infuser le sachet dans le fond de la baignoire dans de l'eau très chaude pendant 20 minutes. Ensuite, ajoutez de l'eau pour obtenir un bain tiède. Restez-y pour une durée de 20 minutes. Pendant le bain, frictionnez les parties douloureuses avec le sachet de camomille.