



Bain chaud

L'hiver, pour certains riment avec hibernation-cocooning au coin du feu, mug chaud de tisane à base de thym, soirées jeux de société mais pour d'autres, l'hiver est synonyme d'humidité, du retour du froid glaçant, de rhumes à répétition,...

Et si, pour éviter d'être patraque, on barbotait au moins trente minutes dans un bain bien chaud une fois par semaine ?

Il est important de se faire couler un bain bien chaud. Ne dépassez pas un niveau confortable de chaleur bien sûr. Le but est de vous détendre et de vous faire transpirer légèrement. Le bain chaud engendre artificiellement les effets similaires de la fièvre sans que le corps ne doive dépenser de l'énergie pour y arriver. La fièvre est une réaction du corps à l'agression des microbes. Grâce à l'élévation de la température, l'environnement devient hostile et défavorable pour les microbes. Le fait de monter à 38,5°C suffirait déjà à mettre à mal la reproduction des virus.



Autre point important : les virus s'infiltreront dans des corps le plus souvent
intoxiqués et fatigués.

Or la sudation induite par le bain chaud va permettre une accélération de
l'élimination des toxines par les pores de la peau.

Vous en voulez la preuve ?

Plongez une bandelette pH avant de profiter de votre bain et une nouvelle
après votre demi-heure détente. Vous verrez que l'eau se sera plus ou moins
fortement acidifiée en raison de la présence des toxines acides sorties de votre
corps !



Vous pouvez ajouter entre 200 à 300g de sel d'Epsom (sulfate de magnésium) ou encore de Nigari (chlorure de magnésium) mais vous pouvez aussi ajouter du bicarbonate de soude ou du gros sel marin. Vous pouvez même faire de belles combinaisons entre ces différentes matières si le cœur vous en dit !

L'avantage du sel est qu'il s'agit d'un agent dispersant pour les huiles essentielles. Rien ne vous empêche donc d'ajouter 2-3 gouttes d'huile essentielles de ravintsara ou d'eucalyptus radié dans le sel avant de l'ajouter dans votre bain chaud. Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez remplir une bassine d'eau bouillante avec un sel au choix et y laisser tremper vos petits pieds deux fois par semaine 😊



Le gros plus si vous utilisez un sel de magnésium? Votre corps va se recharger en magnésium, actif anti-stress par excellence !

