

L'ART DE SE Baigner: MEILLEURES PRATIQUES

La notion de prendre un bain évoque souvent une expérience relaxante et luxuriante. Nous l'avons tous vécu. Quelle excellente manière de terminer une journée que de se prélasser dans un bain aromatique pour soulager un corps fatigué.

Le bain aromatique et ses rituels peuvent avoir un effet thérapeutique important, sur un niveau physique, mental et spirituel. Dans le bain, l'action des huiles essentielles est double. Les huiles essentielles sont absorbées par la peau et ils entrent dans le système circulatoire. En même temps, leurs arômes sont inhalés et ils stimulent le cerveau et augmentent le sens de bien être.

Un bain aromathérapeutique contribue à la relaxation musculaire, il soulage la raideur des articulations, augmente la souplesse, désintoxique le corps et soulage l'anxiété et la tension.

Le pouvoir de guérison de l'eau est bien connu depuis des millénaires. Les premières civilisations ont créé l'art de se baigner et ils jouissaient des effets stimulants, relaxants, purifiants et guérissant de l'eau. La fameuse routine de baignade de Cléopâtre fut une partie importante de sa routine de santé et de beauté. Les anciens grecs et Romains se baignaient régulièrement et ils connaissaient fort bien les effets merveilleux de ces pratiques.

Un bain peut être relaxant ou stimulant, selon la température de l'eau et selon le choix de mélange d'huiles essentielles. Il est important de **ne pas avoir une température d'eau trop élevée** car ceci peut endommager les vaisseaux sanguins plus délicats ainsi que les glandes sébacées. C'est également exténuant pour le corps car il doit travailler très fort pour compenser pour la chaleur excessive. Ci-dessous vous trouverez un guide détaillant les effets des différentes températures.

Bain chaud

Température: 100-104 ° F / 38-40 ° C

Un bain chaud peut être utile pour traiter des fièvres et pour l'élimination des toxines.

Si vous trouvez que c'est un peu difficile de rentrer dans un bain tellement chaud, remplissez le bain à une température confortable pour ensuite ajouter de l'eau chaude jusqu'à obtention de la température recherchée.

Après le bain chaud, il est conseillé de se vêtir des vêtements chauds ou d'un peignoir. Quand vous irez vous coucher, assurez-vous de bien vous couvrir pour provoquer la transpiration.

Note: ne prenez pas de bains chauds si vous êtes enceinte, que vous avez des varices, des hémorroïdes, ou de la tension élevée.

Bain tempéré

Température: 80-90° F / 27-34° C

Un bain tiède peut être très soulageant et calmant pour l'esprit. Ceci est dû à l'égalité de la température du corps et de l'eau ce qui provoque une stimulation douce des fonctions naturelles du corps.

Bain froid

Température: 70-80 ° F / 21-27 ° C

Un bain froid active et tonifie la peau. Cette température vous aidera avec la respiration et elle augmente le tonus et l'élasticité des muscles. Elle décroît la fatigue, ce qui en fait un bain idéal au matin.

Meilleures pratiques

Se baigner dans du Sel de Mer

Quand on ajoute le sel de mer non raffiné à l'eau, on reconstitue de l'eau de mer. Elle permet que liquides et minéraux traversent aisément à travers les membranes corporelles ainsi que les glomérules des reins et les vaisseaux sanguins. Le sel de mer est incroyablement riche en minéraux et il donne et maintient littéralement la vie. Elle soutient le corps à se désintoxiquer et à se minéraliser. Quand vous utilisez les **Sels de Bain Invocation**, tenez à l'esprit de bien fermer le pot et de le garder loin de sources de chaleur dans un endroit frais. Le soleil n'endommagera pas le produit mais il va sécher le sel et potentiellement faire évaporer les fragrances qu'il contient. Si le sel devient sec, il perd ses propriétés curatives et devient complètement inutilisable.

Avant utilisation, il est conseillé de bien secouer le contenu car l'humidité dans le sel peut s'accumuler dans le fond. Il faut savoir que l'eau active le sel. Un fait peu connu est qu'une fois que le sel est mouillé, des gazes rares, enfermés dans les cristaux, sont progressivement relâchés et ces gaz contribuent activement à maintenir ou restaurer l'énergie humaine. Quand les cristaux se décomposent, une fragrance subtile qui rappelle les violets.

Préparation pour le bain

Si vous le désirez, il est recommandé de préparer la peau pour le bain. C'est une partie intégrale du rituel, qui est autant à propos de prendre soin de soi et de garantir que vous tirez le plein bénéfice de votre bain, que de procurer l'opportunité à votre corps de faire le plein de minéraux et de se libérer de ses toxines.

Une **exfoliation douce** à intervalles réguliers est une bonne pratique à maintenir. Ceci est vrai aussi bien pour hommes que pour femmes. Le **Sel de bain Invocation** s'y prête bien. La peau se renouvelle sans cesse et il est important de se souvenir que la peau est un organe et qu'elle a besoin de pouvoir son travail sans obstructions. L'exfoliation va permettre d'enlever les peaux mortes et d'ouvrir les pores.

Une plus grande ouverture des pores peut être obtenue en préparant la peau avec un **savon acide**. Le manteau acide est un film très fin et légèrement acide à la surface de la peau. Elle fonctionne comme une barrière contre les bactéries, les virus et d'autres contaminants qui pourraient pénétrer la peau. Le Ph de la peau se situe entre 4.5 et 6.2 (acide) selon la personne. Les contaminants et autres éléments chimiques sont principalement alcalins de nature et l'acidité de la peau permet de modérer ces effets.

Si vous vouliez préparer votre peau avec un savon corporel habituel, qui est alcalin comme la plupart des savons sur le marché, vous allez en fait provoquer un système de défense de la peau, ce qui résulte en la fermeture des pores pour une durée d'au moins 3 heures !

Prendre votre bain

Si vous choisissez de prendre un bain chaud, il est préférable de faire couler le bain à une température tempérée pour éviter un choc thermique. Votre corps aura ainsi l'occasion de graduellement s'ajuster pendant que vous ajoutez de l'eau chaude jusqu'à obtention de la température désirée.

Après le bain

La meilleure pratique pour prolonger l'effet du bain, particulièrement quand vous avez utilisé le **Sel de bain Invocation**, est de ne pas tout de suite prendre une douche ou de se sécher immédiatement. Il suffit en fait de s'enlever en douceur et à la main l'excès d'eau, de se vêtir d'un peignoir et de relaxer pour au moins la même période de temps passée dans le bain.

En le faisant, vous allez prolonger la pénétration ionique des minéraux et des oligo-éléments présents à la surface de la peau. C'est immédiatement après le bain que cette activité est à son apogée; la pénétration est maximale au contact de l'air. De plus, en prenant cette pause supplémentaire, vous permettez à votre organisme de réguler la sudation et que le rythme cardiaque diminue doucement pendant que vous ne demandez aucun autre effort de votre corps. Une fois ce repos supplémentaire terminée, sentez-vous libre de prendre une douche.

Nous vous souhaitons beaucoup d'expériences agréables et nous espérons que les pratiques évoqués ici vous seront utiles.