



Bain de pieds à chaleur croissante

Pour les enfants dès 6 mois et les adultes. Effets:

- _ en prévention contre les refroidissements, lorsqu'on est trempé jusqu'aux os ou qu'on rentre à la maison en ayant froid aux pieds.
- _ aide en cas de rhume, de sinusite, de pharyngite, de maladie des bronches et de polypes.
- _ en traitement et en prévention de la cystite.
- _ mesure qui renforce et réchauffe en cas de troubles de l'équilibre thermique du corps (pieds toujours froids).
- _ en cas de céphalées, si la chaleur est perçue comme agréable.
- _ aide à l'endormissement.
- _ contre les maux de ventre (d'origine organique).

Matériel

Pour faire ce bain de pieds, vous avez besoin d'un thermomètre de bain, d'une cuvette profonde et assez grande pour y plonger les deux pieds en même temps, d'un arrosoir rempli d'eau chaude (env. 50 °C) ou utilisez simplement le tuyau de la douche.

Selon vos envies, vous pouvez ajouter du thym, du sel de mer, des huiles essentielles ou, spécialement pour les enfants, un produit de bain apprécié.

Procédé

Versez de l'eau tempérée (env. 33 °C) dans la cuvette jusqu'à mi-mollet puis ajoutez lentement et prudemment l'eau chaude jusqu'à une largeur de main sous les genoux. Augmentez ainsi progressivement la température du bain de pieds tout en restant dans la zone de bien-être (maximum 40 °C). Vous gagnerez beaucoup de temps en vous aidant d'un thermomètre de bain.

Laissez vos pieds se réchauffer 10 à 15 minutes dans l'eau chaude. Ensuite, essuyez-les soigneusement, enfiler des chaussettes chaudes et reposez-vous 15 à 30 minutes. Le petit plus: pour un effet bien-être maximal, faites suivre ce bain d'un massage des pieds avec une huile aux exquises senteurs.