



Le Sel d'Epsom : Origines, Bienfaits et Utilisation en Bain

Le secret naturel du sulfate de magnésium pour la détente musculaire, la circulation et la détoxification.



Découvert au XVII^e siècle dans les sources minérales de la ville d'Epsom en Angleterre, le sel d'Epsom n'est pas un sel alimentaire classique (chlorure de sodium), mais du **sulfate de magnésium pur**. Reconnu pour ses vertus apaisantes et reminéralisantes, il est un incontournable des soins corporels naturels.

1 Les Principaux Bienfaits du Sel d'Epsom

Grâce à sa richesse en magnésium et en soufre absorbables par la peau, le sel d'Epsom agit rapidement sur le corps pour favoriser la récupération physique et le bien-être général.

Détente Musculaire

Relâche efficacement les tensions, soulage les courbatures et les raideurs articulaires après un effort physique ou une journée éprouvante.

Réduction de l'Inflammation

Aide à diminuer les engorgements et les douleurs liées aux affections chroniques ou articulaires telles que l'arthrite.

Amélioration de la Circulation

Favorise un meilleur flux sanguin, réduisant la sensation de fatigue, la lourdeur des membres et les gonflements.

Propriétés Purifiantes

Élimine les toxines, neutralise les odeurs désagréables et prévient les affections cutanées (action antibactérienne et antifongique).

2 Choisir la Température de son Bain

Température	Indications & Effets recherchés	Dosage & Durée
Eau Chaude (37°C - 39°C)	Relaxation & Douleurs : Idéal pour relâcher profondément les tensions musculaires, favoriser le sommeil et décompresser.	2 tasses (~400g) 15 à 20 minutes
Temp. Ambiante (20°C - 25°C)	Récupération Douce : Parfait en période estivale pour se délasser sans surchauffer l'organisme ni alourdir les jambes.	2 tasses (~400g) 20 minutes
Eau Froide (15°C - 20°C)	Circulation & Tonus : Stimule le retour veineux, réduit l'enflure et apaise l'inflammation aiguë après le sport.	1 à 2 tasses (200g - 400g) 10 à 15 min max

3 Guides d'Utilisation Pratiques

Option A : Bain de Pieds Exfoliant & Détox

- **Ingrédients** : 1 tasse de sel d'Epsom pour 4 litres d'eau chaude.
- **Durée** : 20 à 30 minutes de trempage.
- **Action** : Masser doucement les pieds en fin de séance pour exfolier la peau rugueuse et éliminer les callosités.
- **Finition** : Rincer à l'eau tiède, sécher soigneusement et appliquer une crème hydratante.
- **Fréquence** : 3 fois par semaine.

Option B : Bain Complet du Corps

- **Dissolution** : Verser le sel directement sous le jet d'eau chaude pendant le remplissage pour assurer une dissolution parfaite.
- **Immersion** : S'immerger en respectant la durée adaptée à la température choisie.
- **Rinçage** : À la sortie, effectuer un rapide rinçage à l'eau claire pour retirer les résidus de sel.
- **Soin** : Bien s'hydrater (grand verre d'eau) et appliquer un soin corporel nourrissant.

Conseil Expert Libert'Âme

Pour renforcer l'action relaxante ou tonifiante de votre bain, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (ex. *Lavande vraie* pour la détente, *Menthe poivrée* pour la fraîcheur des jambes) préalablement diluées dans le sel d'Epsom avant de le verser dans l'eau.

Amandine SOYEZ — Praticienne Libérale
L2R relais et répit | L3C cœur, cerveau et corps

Document informatif & conseils bien-être
N° SIRET : 818 216 129 00028