

Rappel sur les bienfaits du bain bouillonnant

Depuis des millénaires, l'homme utilise l'eau chaude pour ses qualités thérapeutiques. Avec ses effets bénéfiques sur le corps et l'esprit, le bien-être par l'eau se traduit notamment par le bain bouillonnant.



Une promesse et un concept qui séduisent de plus en plus. Se détendre dans un bain chaud agrémenté de jets n'est-ce pas idéal pour se ressourcer et profiter de ses nombreux bienfaits ?

UNE INFINITÉ DE BIENFAITS

Avec ses buses d'hydro-massage, le bain bouillonnant permet de profiter de massages ciblés et efficaces. Combinés à la chaleur, ces massages apaisent à la fois le corps et l'esprit et agissent sur la santé physique et mentale. Son utilisation a de nombreux bienfaits. Et la liste est longue !

Il aide notamment à réduire les douleurs corporelles.

En effet, l'eau chaude dilate les vaisseaux et améliore la circulation sanguine. Quant aux hydrojets, ils favorisent une meilleure circulation sanguine et lymphatique. Ce duo eau chaude et massages a des effets bénéfiques sur les migraines, les tensions artérielles, le cœur, les courbatures, les rhumatismes, les douleurs de dos, les traumatismes musculaires, mais aussi sur les douleurs chroniques liées au stress. Sans compter que l'hydro-massage aide à lutter contre la cellulite. De quoi redessiner sa silhouette et raffermir l'épiderme !

Le bain bouillonnant permet également de récupérer plus rapidement. Les massages, pratiqués régulièrement avec des jets bien dosés et orientés, apaisent les muscles fatigués ou douloureux. L'apport en oxygène et en nutriments est favorisé, ce qui permet l'évacuation rapide des toxines. Autres avantages, une séance procure une sensation de bien-être. L'ambiance est intime et confortable pour un effet relaxant immédiat. Et grâce aux effets additionnés de la chaleur, du massage et de l'apesanteur dans l'eau, tout le corps se relâche. À ce moment, l'organisme produit des

endorphines connues sous le nom d'hormones du bonheur. Elles ont des propriétés analgésiques et procurent une sensation de bien-être. De quoi améliorer la qualité de son sommeil et de se sentir plus concentré en journée.

Le bien-être aide à lutter contre la dépression et l'anxiété, et permet de retrouver une vie saine, sereine et équilibrée. Se recentrer sur soi permet de booster son énergie, de faire le ménage dans son esprit et de retrouver sa joie de vivre. Une thérapie par l'eau qui aide à se sentir physiquement et mentalement bien.

Enfin, de manière plus esthétique, le bain bouillonnant permet de nettoyer sa peau et de conserver sa jeunesse.

La chaleur ouvre les pores et permet un nettoyage en profondeur. Les cellules mortes et autres impuretés sont éliminées et la peau peut se régénérer et se purifier.

En plus de la chaleur, l'apesanteur permet également de réduire le stress et de relâcher la pression exercée sur les muscles et les articulations, permettant ainsi aux cellules de vieillir moins vite. Les défenses naturelles sont conservées plus longtemps et grâce à l'action des hydrojets, la peau est tonifiée. Nettoyer, tonifier, ralentir le vieillissement des tissus, redessiner sa silhouette, améliorer son bien-être... Le bain bouillonnant permet de prendre soin de son esprit et de son corps !

BAIN BOUILLONNANT ET L'AROMATHÉRAPIE : UN DUO GAGNANT

Pour agréments, voire renforcer ce moment de bien-être, le bain bouillonnant peut s'associer à l'aromathérapie, une pratique qui utilise les odeurs pour agir sur la santé et le bien-être. Au-delà du parfum très agréable diffusé, les bienfaits des huiles essentielles sont connus depuis des siècles. Elles stimulent le système nerveux et lancent un ordre d'autorégulation au corps.

Pour s'apaiser et se relaxer, il est possible de diffuser, par exemple, des huiles contenant du lavandin, reconnu pour ses propriétés relaxantes, d'autres à l'eucalyptus, davantage reconnu pour ses vertus respiratoires. Au contraire, les algues marines, quant à elles, riches en minéraux et en oligo-éléments participeront à une remise en forme grâce à leurs actions reminéralisantes et revitalisantes.

De nombreuses huiles existent avec chacune leurs bienfaits. Orange douce, camomille, marjolaine... Il existe une multitude de parfums pour rendre le bain bouillonnant, encore plus agréable.

SAS Éric Lequertier, La Petite Bellevue, BP 33208, 35430 Saint-Jouan des Guérets. Tél. 02 99 82 20 60.

www.lequertiersa.fr