

BAIN • SAUNA • DÉTOX

L'incroyable pouvoir de guérison de l'eau.

Une maison sans sauna n'est pas une maison.
– Proverbe Finlandais



Des faits sur les saunas Finlandais.

L'utilisation régulière d'un sauna fait tellement partie intégrante de leur culture que les Finlandais :

- Possèdent plus de saunas par habitant que partout ailleurs dans le monde (2 millions, soit environ un par ménage).
- Considèrent le sauna comme la « pharmacie du pauvre », capable de guérir de nombreux maux.
- Étaient souvent (dans le passé) nés dans un sauna
- Autrefois utilisaient la « diplomatie du sauna » pour négocier avec les diplomates russes.



HYDROTHERAPIE :
L'utilisation judicieuse de l'eau pour favoriser la guérison et la santé.

6 choses à savoir sur les merveilles curatives de l'eau.

1. L'eau est l'un des agents de guérison les plus puissants qui soient. C'est aussi le moins cher et le plus facilement disponible.
2. L'eau peut aider à accélérer la guérison de nombreuses façons.
3. De nombreuses cultures ont historiquement utilisé une certaine forme d'eau (hydrothérapie) comme remède contre la maladie.
4. Les Finlandais, en particulier, sont connus pour pratiquer des « immersions » dans la glace après avoir pris un sauna comme méthode de traitement.
5. En raison de leur longue expérience avec les saunas, les Finlandais ont accumulé un ensemble impressionnant de preuves scientifiques documentant leurs bienfaits pour la santé.
6. Les saunas sont super, mais vous n'en avez pas besoin pour faire de l'hydrothérapie.

Certains l'aiment chaud... Certains l'aiment froid...

En plus de leur amour pour la chaleur du sauna, les Finlandais sont connus pour la joie qu'ils retirent des plongées glacées post-sauna dans un lac, une rivière ou un ruisseau mais ils ne sont pas les seuls

- Un Néerlandais, Wim Hof, s'est fait connaître comme « l'Homme de Glace » pour avoir démontré et proclamé les bienfaits de la thérapie par l'eau froide.
- Pendant la crise du COVID-19, la popularité de la natation hivernale, des plongeurs polaires et des « baignades sauvages » (comme on appelle la natation hivernale en Grande-Bretagne) a grimpé en flèche dans le monde entier.



8 CHOSES

Que l'Hydrothérapie Peut Faire pour Vous



1 Amélioration du fonctionnement du système immunitaire.

L'hydrothérapie (que ce soit dans un sauna, une baignoire ou une autre forme) est l'une des meilleures façons d'activer le système immunitaire et d'éloigner les menaces imminentes pour le corps.

2 Augmentation de la circulation sanguine.

À température ambiante normale, environ 10 % du sang d'une personne circule près de la peau. La chaleur d'un sauna, d'un bain à remous ou d'une thérapie similaire, attire environ 50 % du sang à la surface du corps. Cette action en elle-même fait circuler le sang.

3 Détoxication.

Les saunas et autres thérapies produisant de la sueur sont parmi les meilleurs moyens de débarrasser le corps des toxines telles que les cellules mortes de la peau, la saleté, les graisses, les virus et même les métaux lourds.

4 Soulagement de la douleur.

Lorsque les tissus profonds du corps atteignent une température d'environ 100° F (37,8° C), les terminaisons nerveuses deviennent moins sensibles à la douleur. Les bêta-endorphines et la noradrénaline, les agents anti-douleur naturels du corps, sont également libérées.

5 Meilleure humeur.

Des chercheurs ont découvert que la thérapie par l'eau chaude (comme les saunas) stimule les hormones du bien-être de l'organisme telles que la dopamine, la sérotonine, les endorphines et l'ocytocine.

6 Apaisement des muscles endoloris.

La chaleur est douce et pénétrante, ainsi que très apaisante pour les muscles du corps. Les tissus conjonctifs deviennent également plus souples, ce qui entraîne moins de tension dans les muscles et les articulations.

7 Métabolisme plus rapide.

Alors que certaines personnes contestent les avantages de l'hydrothérapie ou du sauna pour perdre du poids, ces traitements stimulent le métabolisme.

8 Amélioration de la fonction cardiaque.

La chaleur élevée et la faible humidité d'un traitement d'hydrothérapie typique provoquent la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui augmente l'activité cardiovasculaire sans augmenter la tension artérielle.

L'ours polaire plonge – dans une classe à part !

Des chercheurs aux Pays-Bas ont découvert que les plongées des « Polar Bear Swims » (« Nages des Ours Polaires ») – comme on appelle les incursions choquantes dans l'eau glacée d'un groupe de personnes au Canada – entraînent :

- Une montée d'adrénaline qui déclenche la production de L'Interleukine 10 anti-inflammatoire (IL-10), qui à son tour inhibe la réponse inflammatoire.
- Des changements majeurs dans les niveaux d'oxygène et de CO2, qui peuvent être particulièrement bénéfiques pour améliorer le fonctionnement du système immunitaire.





4 façons simples de faire de l'hydrothérapie à la maison.

Pas de sauna ? Aucun problème ! Un sauna n'est qu'un des 5 moyens simples de bénéficier des pouvoirs curatifs de l'eau chaude et/ou froide :

NOTE IMPORTANTE :

Si votre état de santé ne le permet pas ou si vous n'aimez pas le côté froid de ces traitements, faites au moins le chaud. Le froid naturel lorsque vous terminez les traitements chauds entraînera certains avantages (bien que moins spectaculaires).

MÉTHODE #1: Prendre une douche de contraste.

- Essayez de faire monter l'eau chaude aussi loin que vous pouvez la supporter sans vous ébouillanter.
- Restez dans l'eau chaude pendant environ 2-3 minutes, ou jusqu'à ce que vous sentiez suffisamment chaud.
- Tournez le bouton à froid pendant environ 30 secondes.
- Répétez cette opération 3 à 5 fois. (Vous devrez peut-être vous y entraîner !)

MÉTHODE #2:

Plongez-vous dans un spa (ou un bain chaud).

Les spas et les bains chauds sont un excellent moyen d'augmenter la température corporelle.

MÉTHODE #3: Essayer un Thermophore®.

Des chercheurs ont découvert que la chaleur humide pénètre 27 fois mieux dans le corps que la chaleur sèche. L'un des moyens les plus simples et les moins coûteux de transférer de la chaleur humide au corps, consiste à utiliser un dispositif de fomentation à chaud appelé Thermophore®. Ces appareils, qui ont des commandes de chaleur et ressemblent à un coussin chauffant, sont peu coûteux et demandent moins de main-d'œuvre que les compresses chaudes et froides utilisées autrefois.

MÉTHODE #4:

15 à 25 minutes dans le sauna, suivies de 30 à 60 secondes dans l'eau froide, est le protocole avec le plus bénéfiques pour la santé. En plus d'être très tonique, le choc de la courte cure de froid après le chaud donne un gros coup de pouce à la puissance de combat du système immunitaire.

MÉTHODE #5: Essayer les fomentations.

Les compresses chaudes et froides, aussi appelées fomentations, sont un autre moyen facile de mettre en œuvre l'hydrothérapie dans votre maison. Autrefois, les serviettes utilisées pour les compresses étaient trempées dans l'eau, essorées, puis chauffées sur une grille au-dessus d'une bouilloire d'eau bouillante. L'arrivée des micro-ondes a rendu ce processus beaucoup plus facile. Pour faire une compresse chaude au micro-ondes :

- Mouillez une serviette de taille moyenne, puis essorez-la un peu pour qu'elle ne soit pas trop détremée.
- Mettez la serviette dans un sac en plastique et faites un nœud pour sceller le sac.
- Placez le sac en plastique, avec la serviette à l'intérieur, au micro-ondes et faites-le chauffer pendant une minute ou deux – tout ce qu'il faut pour qu'il soit assez chaud.
- Utilisez des gants de cuisine pour retirer la serviette chaude du sac.
- Enveloppez la serviette chaude et humide dans une serviette sèche et appliquez directement sur la peau de la partie du corps à traiter.

Généralement, un traitement de fomentation comprendrait 3 à 5 minutes de traitement à chaud suivi de 30 à 60 secondes de froid. Cette rotation serait répétée au moins 3 fois.

CHAPITRE 4



AVERTISSEMENT: N'essayez pas de traitements par le chaud et le froid si vous souffrez de problèmes cardiaques ou d'arythmie. Bien que les personnes en bonne forme physique supportent très bien les traitements de contraste, le choc causé par le froid peut être trop fort pour certaines personnes.

Faites attention à ces autres considérations pour toute personne utilisant l'hydrothérapie

- la chaleur, tolérance au froid, âge et vitalité du patient (une attention particulière doit être portée aux enfants, aux personnes âgées et aux personnes minces).
- La pièce utilisée pour les traitements doit être chaude et sans courants d'air.
- Les pieds du patient doivent être gardés au chaud.
- Après le traitement, les patients doivent porter des vêtements chauds et secs et se reposer pendant au moins 30 minutes.

COMBIEN D'EAU DEVRIEZ-VOUS BOIRE?

Réponse : Assez pour garder votre urine claire. Une autre règle empirique souvent utilisée consiste à boire 33 ml d'eau pour chaque kilogramme de poids corporel.

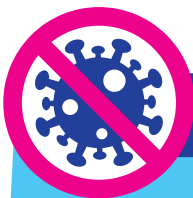
Boire de l'eau ou bien l'«

l'hydrothérapie interne » est

également la clé d'une bonne santé.

VOICI 5 RAISONS :

- 1. Si vous êtes déshydraté, votre système lymphatique ralentit.** C'est une très mauvaise nouvelle, car le système lymphatique aide à combattre les envahisseurs pathogènes. L'eau maintient également les niveaux de fluides corporels, absorbe les graisses et élimine les déchets cellulaires.
- 2. Boire de l'eau tiède dissout les mucosités et aide à les faire sortir des voies respiratoires.** Par conséquent, boire de l'eau chaude peut en fait soulager la toux, les maux de gorge ou le nez bouché.
- 3. Boire de l'eau tiède aide à augmenter la température corporelle.** Ceci, à son tour, aide le corps à libérer les toxines et à purifier le sang.
- 4. Boire de l'eau tiède peut améliorer la circulation sanguine en décomposant les dépôts de graisse dans le sang.** L'eau froide en interne, en revanche, peut durcir l'huile présente dans les aliments digérés. Le résultat est de la graisse déposée sur les parois intestinales.
- 5. Boire de l'eau tiède peut également aider à rendre les selles régulières, saines et sans douleur.** Un verre ou deux d'eau tiède dès le lever le matin peut faire des merveilles pour faire avancer les choses.



Plan d'Action

- Regardez autour de vous et notez ce que vous avez qui pourrait être utilisé pour l'hydrothérapie.
- Faites un plan sur la façon dont vous utiliserez l'hydrothérapie.
- Faites un « essai » du traitement d'hydrothérapie de votre choix. Pour renforcer le système immunitaire et améliorer la santé globale. Pensez à faire régulièrement cette hydrothérapie, que vous soyez malade ou non.
- Tenez compte de la quantité d'eau que vous buvez (ou ne buvez pas). Si vous ne buvez pas assez, réfléchissez et mettez en place des « micro-habitudes » qui vous aideront à boire plus d'eau dans le cadre de votre routine quotidienne.