Bain de pieds apaisant aux huiles essentielles

Bienfaits

Ce bain de pieds apaise les muscles tendus, réduit l'inflammation et favorise la détente générale, soulageant ainsi la fatigue et les douleurs corporelles associées au chikungunya. Il est possible d'utiliser d'autres HE comme la menthe poivrée et le tea tree.

Préparation

Dans une bassine, versez l'eau chaude et ajoutez le sel d'Epsom et le bicarbonate. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajoutez ensuite les huiles essentielles mélangées à l'huile végétale et mélangez à nouveau. Plongez vos pieds dans le bain et laissez-les tremper, en vous concentrant sur la relaxation et votre respiration.

Ingrédients :

2 C à S de sel d'Epsom (détente des muscles inflammation)

3 C à S de bicarbonate (équilibre ph peau et inflammation)

1 C à S d'huile végétale (olive, coco, amande...)

5 gouttes d'HE de lavande (relaxantes et anti-inflammatoires)
5 gouttes d'HE de gingembre (stimule la circulation et soulage les douleurs musculaires)

2 à 3 litres d'eau chaude (pas trop chaude pour éviter tout inconfort)

Rester max 20 min. Faire une pause et recommencer si besoin.