

Le sel d'Epsom,

Mais ils ne devraient pas être appliqués directement sur la peau, mais dissous dans de l'eau. Appliquer directement sur la peau peut provoquer des douleurs graves et des picotements.

Il contribue également à **réduire le stress et les douleurs musculaires**.

Son composé chimique est créé à partir de soufre, de magnésium et d'oxygène. Couramment appelé sel d'Epsom, il est aussi connu sous son nom chimique : **sulfate de magnésium**. Le terme Epsom est un hommage à une ville portant exactement le même nom en Angleterre. Son utilisation remonte à plusieurs décennies et partout dans le monde.

Les grandes vertus du sulfate de magnésium en sel de bain

Les sels de bain naturels ont longtemps été utilisés pour leurs propriétés médicinales ou cosmétiques. Il y a beaucoup de différents types de sels de bain naturels, mais le plus courant est le sulfate de magnésium. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens utilisent ce sel.

Le sel d'Epsom est la forme la plus utilisée et étudiée des sels de bain connus. Il est un composé chimique qui contient du magnésium et du sulfate comme nous l'avons vu plus haut. Il n'est pas réellement utilisé dans sa forme pure, mais mélangé avec d'autres substances. Ajouté à l'eau, il va augmenter la gravité particulière qui est utile pour la thérapie de flottaison. Les prestations médicales soulignent ses **propriétés anti-inflammatoires**. Il est absorbé par la peau lorsqu'il est dilué dans l'eau du bain et de cette manière, il va également **absorber les toxines du corps**. En outre, il est reconnu pour **soulager des douleurs musculaires et articulaires**. Il réduit également les rides causées par une exposition prolongée à l'eau.

Le sel peut aider à **éliminer les peaux mortes**, ainsi qu'une exfoliation légère à notre peau. D'autres sels de bain naturels peuvent favoriser la guérison d'une peau endommagée.