



# QU'EST-CE QUE LE SEL D'EPSOM ?

---

ou sulfate de magnésium

# QU'EST-CE QUE LE SEL D'EPSOM ?

Le sel d'Epsom, également appelé sulfate de magnésium, est un produit reconnu sous plusieurs noms, tels que sel anglais, sel amer ou encore sel de Sedlitz. Apprécié pour ses nombreuses propriétés, il est un ingrédient clé dans divers protocoles de bien-être. Il est notamment l'un des éléments principaux du protocole d'Andreas Moritz.

## QUELS SONT LES BIENFAITS DU SEL D'EPSOM ?

Reconnu pour ses multiples bienfaits, le sel d'Epsom est particulièrement apprécié pour son action laxative, utile dans le soulagement de la constipation occasionnelle. Il facilite l'évacuation des sécrétions du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas, provoquant ainsi une purge intestinale qui peut soulager les douleurs sous les côtes.



En outre, il peut être efficace pour apaiser les piqûres d'insectes. Appliqué sur la peau avec une compresse, il aide à réduire les démangeaisons sans aggraver la peau, car il est parfois utilisé pour traiter des affections cutanées comme le psoriasis, en adoucissant et exfoliant l'épiderme.



Le sel d'Epsom est également prisé pour aider à soulager les douleurs musculaires. Ajouté à un bain, il aide à détendre les muscles, soulager les courbatures, et réduire l'inflammation. Il est particulièrement recommandé après un effort physique intense pour accélérer la récupération musculaire.

De plus, il peut contribuer à réduire le stress en favorisant la production de sérotonine, une hormone liée à la relaxation et au bien-être, aidant ainsi à atténuer l'anxiété.

Enfin, en dehors de ses applications en santé et bien-être, le sel d'Epsom trouve aussi sa place au jardin. Il est un excellent engrais foliaire pour les plantes vertes, aidant à l'humidification des feuilles et stimulant la photosynthèse.



## SEL D'EPSOM : NÉCESSAIRE DANS LE PROTOCOLE DU NETTOYAGE DU FOIE ?

Le sel d'Epsom, également connu sous le nom de sulfate de magnésium, joue un rôle crucial dans le protocole de nettoyage du foie élaboré par Andreas Moritz. Ce protocole utilise le sel d'Epsom pour ses effets laxatifs et relaxants sur les muscles, en particulier ceux des voies biliaires.

Dans ce cadre, le sel d'Epsom est utilisé pour dilater les canaux biliaires, facilitant ainsi l'évacuation des calculs biliaires pendant le nettoyage du foie. En favorisant la relaxation des muscles et en stimulant le transit intestinal, il contribue à l'élimination efficace des toxines accumulées dans le foie et la vésicule biliaire.

Il est important de suivre précisément les instructions du protocole, y compris la consommation adéquate d'eau pour éviter la déshydratation et assurer que le sel d'Epsom fonctionne correctement. Comme pour toute méthode de nettoyage ou de détoxification, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer le protocole, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes.

**lien du protocole:**

<https://boutique.nature-partage.com/protocole-du-foie-dandreas-moritz/>

# QUAND PRENDRE DU SEL D'EPSOM ?

---

Le sel d'Epsom peut être utilisé à différents moments en fonction des besoins spécifiques de chacun. Par exemple, après un effort physique intense, un bain au sel d'Epsom peut être conseillé pour amoindrir les douleurs musculaires et réduire l'inflammation. Ce type de bain aide à la récupération en relaxant les muscles tendus et en apaisant les courbatures.

De plus, le sel d'Epsom est également bénéfique lorsqu'il est utilisé avant de dormir. En prenant un bain le soir, il peut favoriser la relaxation, réduire le stress et ainsi améliorer la qualité du sommeil. Cela prépare le corps à une nuit de repos plus paisible.

Pour ceux qui souffrent de douleurs chroniques, comme l'arthrite, un bain au sel d'Epsom peut être pris régulièrement pour apaiser les articulations et les muscles. Son utilisation continue peut contribuer à un soulagement durable des symptômes.

Enfin, si le sel d'Epsom est utilisé dans le cadre de soins de la peau, comme pour traiter des affections telles que l'eczéma ou le psoriasis, il est souvent appliqué en bain ou en cataplasme selon les recommandations spécifiques du traitement. Il est essentiel de respecter les dosages et les méthodes d'application, et de consulter un professionnel de la santé en cas de préoccupations ou de conditions médicales particulières.



# QUAND PRENDRE DU SEL D'EPSOM ?

Le sel d'Epsom peut être utilisé de plusieurs façons selon l'objectif recherché. Voici comment le prendre de manière appropriée :

- Bain au sel d'Epsom : Pour aider à soulager les muscles endoloris, réduire le stress ou traiter certaines affections cutanées, dissolvez environ 300 à 500 grammes (1 à 2 tasses) de sel d'Epsom dans un bain d'eau tiède. Restez immergé pendant 15 à 20 minutes, de préférence en fin de journée pour maximiser les effets relaxants. Évitez d'ajouter d'autres produits de bain pour permettre au magnésium et au sulfate d'être absorbés par la peau.

- Cataplasme : Pour une application localisée sur une zone spécifique du corps, mélangez le sel d'Epsom avec de l'eau chaude pour former une pâte épaisse. Appliquez le cataplasme sur la zone concernée pendant environ 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède. Ce mode d'application est souvent utilisé pour traiter des douleurs musculaires ou des inflammations localisées.

- Utilisation orale (avec précaution) : Bien que le sel d'Epsom soit parfois utilisé en interne pour ses propriétés laxatives, cela doit être fait avec précaution et sous supervision médicale. Dissolvez une petite quantité (généralement 2 à 6 cuillères à café) dans un grand verre d'eau, et buvez-le. Cette méthode peut provoquer une diarrhée rapide, donc il est important de ne l'utiliser que si cela est médicalement recommandé et approprié.

Il est crucial de consulter un professionnel de la santé avant de prendre du sel d'Epsom par voie orale, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants. Les bains et les cataplasmes sont généralement plus sûrs et offrent les bienfaits du magnésium sans les risques associés à l'ingestion.

Découvrez

## NOS FORMATS

### SULFATE DE MAGNÉSIUM

500 G

Découvrez ce produit sur le lien suivant :

<https://boutique.nature-partage.com/produit/sulfate-de-magnesium-sel-depsom-500-g/>



### SULFATE DE MAGNÉSIUM

1 KG

Découvrez ce produit sur le lien suivant :

<https://boutique.nature-partage.com/produit/sel-depsom-sulfate-de-magnesium-1-kg/>



# QUELLE EST LA DOSE DE SEL D'EPSOM RECOMMANDÉE ?

## POUR UN BAIN

La dose recommandée de sel d'Epsom dépend de son utilisation spécifique. Pour un bain, il est généralement conseillé de dissoudre entre 300 et 500 grammes, soit environ 1 à 2 tasses, de sel d'Epsom dans un bain d'eau tiède. Cette quantité est idéale pour permettre une absorption efficace du magnésium par la peau, ce qui aide à détendre les muscles, à réduire le stress, et à apaiser les courbatures après un effort physique intense.

## PAR VOIE ORALE

Lorsqu'il est utilisé par voie orale comme laxatif, la dose recommandée se situe entre 2 à 6 cuillères à café, soit environ 10 à 30 grammes, de sel d'Epsom dissous dans un grand verre d'eau. Cette méthode doit être abordée avec prudence et ne doit être suivie que sous la supervision d'un professionnel de la santé, car elle peut provoquer une diarrhée sévère et entraîner une déshydratation. Il est important de respecter les doses prescrites pour éviter des effets secondaires potentiellement dangereux.



## POUR UN CATAPLASME

Pour un cataplasme, qui est appliqué localement pour aider à soulager la douleur ou l'inflammation, il est recommandé de mélanger 1 à 2 tasses de sel d'Epsom dans un litre d'eau chaude. Ce mélange peut ensuite être appliqué directement sur la zone concernée, pouvant provoquer un soulagement ciblé des douleurs musculaires ou des inflammations localisées. Cette méthode est particulièrement utile pour les douleurs localisées, comme celles associées à l'arthrite.

Il est essentiel de suivre ces recommandations de dosage et de consulter un professionnel de la santé en cas de doute ou de conditions médicales préexistantes.



# *Nature & Partage*



*Retrouvez nous !*

Bienvenue chez nous ! Nature et Partage, c'est 8 gammes et plus de 140 produits pour vous accompagner vers le bien-être. En cas de besoin, n'hésitez pas à nous contacter, notre conseillère en naturopathie se fera un plaisir de répondre à vos questions.

05 56 61 91 05

[boutique.nature-partage.com](http://boutique.nature-partage.com)