



I Bagni con il Sale Inglese

Lo studio o l'uso di bagni per scopi terapeutici è noto come balneologia o balneoterapia. Quando però aggiungiamo una sostanza - p.e. il sale inglese - nell'acqua, possiamo aumentare l'efficacia del bagno e così accrescerne i benefici.

Il sale inglese, che è solfato di magnesio idratato ($MgSO_4 \cdot 7H_2O$), è un minerale naturale al 100% che, sciolto in una vasca piena di acqua calda, può dare sollievo da dolori, indolenzimento, articolazioni infiammate e fatica. Negli impacchi aiuta inoltre nelle distorsioni e contusioni minori. E' un tipo di sale, prende il suo nome - sale inglese o sale di Epsom - da una città nell'Inghilterra meridionale dove il sale venne ottenuto dall'acqua delle terme locali.

Nelle letture di Edgar Cayce il sale inglese viene menzionato oltre 800 volte e viene raccomandato in vari modi: per impacchi, nei bagni a vapore, come lassativo (preso internamente) nonché nelle vasche da bagno. A cento individui venne dato il consiglio di usarlo come bagno, per lo più insieme a massaggi, irrigazioni del colon, la batteria a pile umide e/o dosaggi di Atomidine (tricloruro di iodio).

Cayce raccomandò bagni con sale inglese per le seguenti condizioni fisiche: circolazione, disturbi ghiandolari, scoordinamento, ferite, lesioni, locomozione menomata, lombaggine, neurite, paralisi, prolasso, reumatismo e tendenze reumatiche, sclerodermia, tossiemia, sciatica e conseguenze di malattie veneree.

La quantità di cristalli di sale nella vasca varia ampiamente nonché il contenuto in litri della vasca: da 500 a 750 gr di sale in una vasca di 90 a 135 litri fino a 13 kg di sale in una vasca da 230 litri. Per quasi la metà degli individui che venivano consigliati di fare un bagno con il sale inglese, il contenuto di sale e acqua ammontava a una "soluzione satura", cioè, all'acqua calda si aggiunge abbastanza sale in modo che la quantità massima si sciogla, raggiungendo infine un punto in cui i cristalli non disciolti rimangono nella soluzione.

Visto che la nostra pelle assorbe liquidi e farmaci (come nei cerotti dermici) assorbe anche i minerali trovati nell'acqua. Nel tentativo di equilibrare le percentuali di contenuto salino fra la soluzione e i fluidi del corpo sotto la pelle, il sale inglese estrae le tossine dal corpo, causando la perspirazione e permettendo che altri minerali esistenti naturalmente filtrino nella pelle. Questi minerali vengono quindi raccolti dal sangue e dai fluidi intercellulari e trasportati a tutte le parti del corpo, influenzando tutto l'organismo.

Oltre ad indurre la perspirazione, un bagno caldo con sale inglese rimuove l'acido lattico che si crea nei muscoli dopo esercizi fisici vigorosi o qualsiasi attività fisica faticosa. E' anche utile all'inizio di un raffreddore o di un'influenza, riduce l'infiammazione e favorisce il rilassamento.

Una donna chiese: "Che cosa posso fare per migliorare il rilassamento, diminuire la tensione e dormire meglio?" La risposta descrisse una combinazione di trattamenti spesso raccomandati: "... i periodi di assunzione di Atomidine seguiti dal bagno con sale inglese e massaggi. Non farlo solo una volta e basta. Fermati per circa dieci giorni e poi ricomincia tutto da capo,

chiaro?” (2067-8)

Prendere prima alcune dosi di Atomidine aiuta “a purificare le ghiandole e produrre un’attività migliore per mezzo dell’effetto prodotto dal bagno con sale inglese.” (910-3) Un’altra lettura dichiarò: “Col sudore vogliamo diffondere l’Atomidine in tutto il sistema, chiaro?” (908-1) La perspirazione, la lettura annotò, era una parte necessaria dell’esperienza.

Dopo il bagno venivano praticati dei massaggi, ma molte letture suggerirono massaggiare gli arti, la parte inferiore della schiena, le spalle ecc. mentre si stava nella vasca, usando l’acqua satura come lubrificante. Essa doveva essere somministrata durante tutto il periodo del bagno, da dieci a quarantacinque minuti. Il fattore tempo veniva spesso lasciato alla resistenza della persona, con l’avvertimento di non strafare, esagerare o di indebolire troppo il corpo. Dato che il bagno caldo aumenta il metabolismo, la frequenza cardiaca e la temperatura corporea, lo si dovrebbe praticare con prudenza. Persone affette di problemi cardiovascolari, pressione alta o diabete dovrebbero consultare il medico prima di tentare questo trattamento.

L’acqua del bagno doveva essere tanto caldo quanto la persona poteva sopportare e coprire tutto il corpo, fino al collo. A volte veniva aggiunta acqua calda perché l’acqua si raffreddava. Il dr. Reilly consigliava ai suoi clienti di iniziare con una temperatura di 38,9°C e poi di alzarla a 41-42°C e dopo essere stati immersi per un po’ di tempo, di aggiungere via via dell’acqua fredda per abbassare la temperatura. Durante l’immersione è possibile mettere un panno o un impacco di ghiaccio sulla testa. Una lettura suggerì di avere a disposizione nella vasca “molta acqua fredda perché il corpo lo beva” (3244-1).

Quanto alla frequenza dei bagni con il sale inglese, questo dipendeva dalla condizione: a volte tutti i giorni, altre volte settimanalmente o mensilmente o - quando usati con l’Atomidine - a distanza di cinque o dieci giorno o una o due volte alla settimana finché la condizione non migliorava.

Come indicatore degli effetti disintossicanti del bagno venne offerta questa affermazione ad una donna che soffriva di gonfiore ai polsi e alle dita: “Con l’Atomidina presa internamente possiamo vedere che i veleni vengono eliminati attraverso i bagni con il sale inglese - dal cambio di colore dell’acqua; perché gli asciugamani usati per asciugare il corpo dovrebbero essere quasi gialli.” (548-1)

La signora T.H. di Quebec in Canada riferì di risultati meravigliosi dopo aver seguito la combinazione di Atomidine e bagni con sali inglesi insieme a dieta e massaggi: “Sono praticamente guarita dall’artrite... I raggi X dell’ospedale hanno confermato che la mia colonna vertebrale era artritica ... Stavo diventando handicappata ed ero limitata nell’uso di braccia e gambe. Non riuscivo a girarmi nel letto e né alzarmi dal letto da sola. I medici non mi hanno incoraggiata. Ho buttato via i farmaci che stavo usando e ho cominciato a prendere Atomidine e fare i bagni con il sale inglese... Ho presto avuto risultati stupefacenti e oggi sto praticamente bene come prima [due anni dopo].” (5361-1, Rapporti #4)

True Health, marzo 2005

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all’auto-diagnosi o all’auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.