La Sabulum thérapie, les bienfaits du bain de sable

La Sabulum thérapie, les bienfaits du bain de sable Tous les étés entre les mois de mai et septembre, alors que le tourisme du désert est au point mort, les professionnels de l'hébergement de Merzouga et de M'Hamid El Ghizlane voient arriver une clientèle venue spécialement pour profiter des bienfaits que peuvent apporter les conditions extrêmes de l'été dans le désert : les curistes de la Sabulum thérapie. Appréciés depuis l'antiquité pour leurs bienfaits, les bains de sable se pratiquent lors des plus fortes chaleurs de l'année dans le sud du Maroc. Les vertus de la Sabulum thérapie, du latin “Sabulum”, sont recommandés pour soulager de nombreux mots articulaires, vertébraux, musculaires ou dermatologiques. Une cure annuelle de bain de sable dure généralement une semaine, à raison d'un bain par jour. Parmi les pathologies que ces cures peuvent aider, on compte notamment l'arthrose, les névralgies, les douleurs vertébrales et/ou rhumatismes chroniques, les maladies articulaires, la polyarthrites, les lombalgies, douleurs musculaires, maladies de la peau, embonpoints, et les problèmes de circulation sanguine. Les bains de sable ne sont pas recommandés aux personnes trop âgées, hypertendues, atteintes d'artériosclérose ainsi qu'aux personnes diabétiques ou qui présentent des insuffisances rénales ou encore des complications cardio-vasculaires. Déroulement du bain de sable Le corps est enfoui dans le sable chaud pendant une dizaine de minutes. Un trou est creusé dans la pente de la dune, la personne s'allonge sur le dos et est ensuite recouverte de sable à l'exception évidemment

de la tête. Une chaleur envahit le dos puis le corps, le poids du sable aide à la circulation du sang, une sensation de bien-être est très vite appréciée. La personne est surveillée en permanence par une autre personne qui la protège contre les rayons du soleil et qui l'hydrate sans cesse. A la sortie du bain de sable, la personne est enveloppée dans une couverture bien chaude pour une demi-heure voire une heure. Pour finir, et après une bonne douche, un massage est réalisé à base de graisse de chameau. Source web par desert-maroc