

Les astuces anti-froid pi

L'INFUSION QUI AIDE À TENIR BON

En Russie : la consommation en tisane de l'aubépine y est indissociable des soins du corps. On connaît son action antistress, moins ses effets sur la circulation et le système nerveux qui permet d'améliorer sa résistance aux gelées hivernales.

La recette : laissez infuser 10 minutes 1 cuillerée à café de plante sèche (en herboristerie) pour une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez à volonté.



Bien hydratée, lisse à souhait, la peau des Slaves sait résister aux conditions climatiques les plus extrêmes.

LE CHAUD-FROID FAÇON BANYA

En Russie : la banya, une étuve en rondins, est chauffée à 90 °C. On y entre avec un chapeau de feutre sur la tête et, à la sortie, on se rafraîchit sous un baquet d'eau froide. Ce soin favorise l'élimination des tensions dues aux températures extrêmes !

On s'en inspire : en conservant l'alternance chaud-froid qui renforce les défenses immunitaires. « Chaque semaine, prenez un bain au-dessus de 37,5 °C avec des huiles essentielles de bouleau qui accélèrent la montée en température du corps et favorisent la détox », conseille Danielle Merle, directrice des Thermes Sextius d'Aix-en-Provence. Après 20 min, au rythme lent de notre respiration, on se rince à l'eau froide avec un baquet. « A la différence d'un jet froid, le baquet est tellement rapide que le corps ne mémorise pas le frais, explique Danielle. On ressent juste un super coup de fouet. »

On aime. Décontractant : Baniya Detox Huile de bain et douche, Russie Blanche, 80 € (1). Vivifiant : Bain Revitalisant au sapin 1. 80 € (1). 1. 80 € (1).