

LIE

BAIN

par James C. THOMSON

L'application correcte du bain de soleil donne encore lieu à bien des incompréhensions, aussi bien dans les milieux médicaux que parmi les profanes. Dans toutes les maladies de cœur (et aussi dans les maladies de reins et la tuberculose), on n'obtiendra les meilleurs résultats qu'à la condition d'éviter soigneusement l'érythème. La dose quotidienne doit être calculée de manière qu'elle ne produise sur la peau ni rougeur, ni irritation, ni sensibilité.

(On admet que l'érythème, sur une très petite surface, ne doit pas provoquer d'inquiétude si la dose exagérée n'est pas répétée... mais le mieux est de l'éviter).

Cette précaution est d'une importance vitale, parce que la peau est un organe d'élimination. De ce point de vue, elle est comme un accessoire de reins et des poumons, et dans toutes les maladies de cœur graves, ces organes sont surmenés. Par conséquent, il est imprudent d'empêcher la moindre portion de la peau de fonctionner comme organe d'épuration. C'est exactement ce qui arrive à la partie de la peau qui rougit pour avoir été exposée trop longtemps au soleil. Le travail d'élimination cesse jusqu'à ce que la peau ait pelé et se soit régénérée. C'est parce que cette précaution n'est pas observée que maints médecins en sont arrivés à croire que le bain de soleil est contre-indiqué dans les états cardiaques et certaines autres maladies. C'est pourtant là l'un des domaines où les effets du bain de soleil sont les plus bénéfiques, à condition d'en appliquer correctement la technique.

Les bains de soleil et l'air font partie de la pratique quotidienne de ceux qui appliquent la Méthode Naturelle depuis le temps du grand pionnier de cette dernière, Rikli. C'est en 1858

DIE

SOLEIL (1)

qu'Arnold Rikli publia son livre « Cures de soleil » en Autriche.

L'extrait que nous en donnons ci-après permettra de se faire une idée de ses conceptions :

« Le bain de soleil est d'un effet plus puissant que le bain d'air et de lumière, et il faut donc généralement laisser au praticien de la Méthode Naturelle le soin de le prescrire. Les personnes sensibles et excitables devraient prendre les plus grandes précautions en s'exposant au soleil, et seulement pour quelques minutes : elles doivent cesser immédiatement si elles ressentent une sensation d'excitation et de malaise. Le bain de soleil est un excellent remède contre les troubles sanguins et les états catarrheux de toute sorte. Il est recommandé dans les cas d'anémie, pauvreté du sang, tuberculose, scrofule, rachitisme, syphilis, hydrargisme, rhumatisme, goutte, obésité morbide, et pour tous les types de troubles digestifs et de dérèglement du métabolisme. »

Ceux qui connaissent quelque chose à l'actinothérapie moderne apprécieront ces lignes écrites il y a cent ans.

(1) L'extrait ci-dessus est tiré d'un ouvrage qui vient de paraître aux éditions du Courrier du Livre, sous le titre « Le cœur et ses troubles », prévention et rétablissement par les soins hygiénistes. Prix franco : 6,75.