

Bains calmants et rafraîchissants.



Je ne parlerai ni des bains russes, ni des bains turcs, ni même des bains de vapeur. Ces derniers sont du ressort de la médecine, qui enseigne la manière de les administrer quand elle les ordonne ;

les autres demandent une installation, qu'il n'est guère possible d'obtenir chez soi, même lorsqu'on est très riche.

Mais il est quelques bains qui ressortissent de la médecine domestique et que l'on peut indiquer en toute sécurité de conscience.

Au printemps, il est préférable de prendre son bain le soir avant de se mettre au lit, pour éviter tout refroidissement, plus dangereux à ce moment de l'année qu'en tout autre, et pour que la peau bénéficie de la chaleur moite qu'elle pourra garder ainsi pendant quelques heures après être sorti de l'eau. — Un bain délicieux pour cette saison s'apprête avec des coucous ou primevères sauvages. On jette trois poignées de ces fleurs *toutes fraîches* dans le bain, qui devient ainsi très odorant et très calmant, par la douce vertu des petites corolles d'or pâle.

Le bain de tilleul, d'une senteur exquise également, calme en outre le système nerveux surexcité.

Une énorme décoction d'épinards ferait un bain excellent pour l'épiderme ; mais voici une recette aussi bonne pour rendre la peau fraîche et délicate : 2 à 2 ½ onces de glycérine, 3 ½ onces d'eau de roses, dilués dans deux pintes d'eau, sont ajoutés à l'eau contenue dans la baignoire, cinq minutes avant d'entrer dans le bain.

Quelques femmes font délayer de la pâte d'amandes dans leur bain et le parfument à la violette. D'autres préfèrent la farine de gruau et l'eau de fleurs d'oranger. On additionne aussi les bains de teinture de benjoin, qui donne à l'eau un aspect laiteux.

Le bain de son adoucit, rafraîchit la peau. Pour ce bain, introduisez deux livres de son dans la baignoire avec une petite quantité d'eau, trois heures avant le bain. (Il est entendu que le son est enfermé dans un sac de toile.)

Si l'on voulait donner de la tonicité et de la fraîcheur à la peau, le bain aromatique serait du meilleur effet. Espèces aromatiques une livre. Eau bouillante, trois pintes. Laissez infuser pendant une heure, passez, ajoutez au bain.