



Compléments pour enveloppements: Que choisir?

Complément	Troubles	Préparation	Action	Effets secondaires
Ecorce de chêne	Maladies cutanées inflammatoires, hémorroïdes, engelures	Décoction, teinture, plante fraîche (écrasée)	Astringent, anti-inflammatoire	Ne pas utiliser si la surface touchée est trop étendue
Eau vinaigrée	Fièvre, troubles du sommeil	Un tiers de vinaigre pour deux tiers d'eau pour des enveloppements froids des mollets	Fébrifuge, favorise le sommeil	Aucun connu à ce jour
Eucayptus	Maladies respiratoires	Compresse à l'huile pour la poitrine et le ventre	Antiseptique, favorise l'élimination des sécrétions	Aucun connu à ce jour (le thym est plus doux que l'eucalyptus avec le même effet)
Fleurs de foin	Troubles circulatoires	Décoction, teinture, plante fraîche (écrasée), compresses froides et chaudes	Stimule la circulation sanguine, stimule le métabolisme	De rares réactions allergiques cutanées
Miel	Bronchite, toux sèches, toux persistante	Compresses chaudes pour le cou et la poitrine	Diminue l'irritation liée à la toux, apaise	Aucun connu à ce jour
Argile	Blessures fermées, maladies de la peau (acné, etc.), inflammations	Dissoudre plusieurs poignées d'argile en poudre dans 1 l d'eau, compresses froides	Anti-inflammatoire puissant, diminue les gonflements, régule l'épiderme	Aucun connu à ce jour
Sel de mer	Eruption cutanée, furoncle	Faire bouillir 2 cs de sel dans 1 l d'eau, compresses froides	Favorise la guérison des éruptions cutanées par son action	Aucun connu à ce jour



			stimulante	
Mélicse	Nervosité, anxiété	Compresses à base d'huile pour la poitrine et le ventre	Apaisant, équilibrant	Aucun connu à ce jour
Prêle des champs	Blessures qui guérissent difficilement	Décoction, teinture, plante fraîche (écrasée), compresses froides	Hémostatique, favorise la guérison des blessures	Aucun connu à ce jour
Citron	Maux de gorge, enrouement	Couper le citron en tranches, enveloppements chauds et froids	Apaise la douleur, soigne la peau, rafraîchit	Aucun connu à ce jour