



Recettes d'enveloppements contre les refroidissements

Quelques généralités sur les enveloppements et les compresses

L'enveloppement est l'enrobage d'une partie du corps avec deux ou trois linges dont le linge intérieur est imbibé ou enduit d'une préparation pour les enveloppements. Pour les compresses, le linge intérieur (en gaze ou en flanelle) est simplement posé sur la partie du corps concernée. On utilise deux types de tissus pour les enveloppements chauds: un linge intérieur en coton ou en lin et un linge extérieur en laine. Le tissu extérieur doit pouvoir laisser passer l'humidité tout en restant chaud.

Matériel

Les fibres naturelles comme la laine, la soie, le coton, le lin ou la flanelle sont les plus adaptées pour les enveloppements et les compresses. Il faut en revanche éviter d'utiliser des linges en matière synthétique car la peau est alors régulée par une transpiration non naturelle. Pour fixer le linge extérieur de l'enveloppement, on peut utiliser des attaches élastiques ou des épingles de sûreté. On peut également prendre des bandes flexibles élastiques, des manches de vieux pulls ou une chaussette. Veillez à ne pas fixer l'enveloppement trop serré.

Enveloppement au thym

Mode d'action: Les compresses de thym chaudes et humides se prêtent bien à soulager les inflammations des voies respiratoires comme la toux et la bronchite.

Préparation: versez $\frac{1}{2}$ litre d'eau bouillante sur 2 cc de thym. Laissez tirer le thé sur la plaque chaude quelques minutes. Pour que le thé reste très chaud, il faut le verser sur la compresse préparée tout en le tamisant. Enveloppez ensuite la compresse un peu essorée dans le linge extérieur et appliquez le tout prudemment sur le haut du corps.



Cataplasme aux oignons

Mode d'action: Les composants des oignons ont des effets purifiants et anti-inflammatoires. Les enveloppements d'oignons sont donc une bonne solution en cas de refroidissement, de maux de gorge ou d'oreilles ou de toux. Les oignons peuvent être appliqués froids ou chauds. S'ils sont chauds, leur action est plus intensive et leur odeur plus forte.

Préparation: Enlevez la peau brune et coupez les oignons en deux. Posez-les face intérieure vers le bas sur la gaze ou sur un autre linge fin. Rabattez ensuite les bords du linge sur les oignons et réchauffez le tout, par exemple au four sur du papier sulfurisé ou sur un couvercle de poêle retourné sur de l'eau bouillante. Ecrasez ensuite les oignons chauds avec les deux mains pour les aplatir afin que le jus puisse pénétrer. Envelopper le paquet dans de la laine et le fixer avec un linge extérieur à l'endroit souhaité. L'enveloppement doit être porté au minimum deux heures et même toute la nuit s'il est bien supporté.

Compresse de graines de lin

Mode d'action: Les enveloppements de graines de lin chauds servent à dispenser de la chaleur. Ils sont utilisés en cataplasme pectoral en cas de toux et soulagent ainsi l'irritation. Les compresses de graines de lin permettent aussi de réguler l'écoulement du mucus et du pus en cas d'inflammations des sinus.

Préparation: Faites cuire 300 grammes de graines de lin (entières, concassées ou moulues) dans deux fois plus d'eau. Étalez ensuite la bouillie chaude sur une épaisseur d'un doigt sur un petit linge et emballez le tout en un paquet. Posez la compresse aussi chaude que possible à l'endroit douloureux. Le paquet peut aussi être recouvert avec un linge en laine ou en soie. Laissez la compresse sur la peau tant qu'elle est agréable et paraît chaude.

Source: Maya Thüler: «Wohltuende Wickel», Maya Thüler Verlag, 8ème édition, 1998.