



Friction partielle du haut du corps

Très utile pour prévenir les infections de la gorge et en cas de problèmes de polypes. Vous pouvez commencer ce traitement à tout moment, mais de préférence avant le début de la saison froide.

Le matériel

- _ 1 à 2 (au maximum) cuillères à soupe bien pleines de sel de mer
- _ des huiles essentielles (en complément)
- _ une lavette ou un gant de toilette (de préférence en lin)
- _ un grand châle en soie ou en laine

Le procédé

Le matin, verser le sel dans ½ litre d'eau froide pour qu'il ait le temps de bien se dissoudre jusqu'au soir. Changer la température de l'eau en ajoutant de l'eau chaude ou froide. Bon à savoir: plus l'eau est froide, mieux c'est!

Utiliser cette eau pour laver le cou, le décolleté, les épaules et les bras. Frictionner vigoureusement jusqu'à ce que la peau rougisse; le sel présent dans l'eau favorise cet effet. Vous pouvez augmenter la quantité de sel si aucune rougeur n'apparaît. Vous pouvez également ajouter 1 à 3 gouttes d'huile essentielle pour optimiser l'effet du sel. Ne pas essuyer la peau, couvrir avec le châle en soie et se mettre au lit.

Durée: tous les soirs avant d'aller se coucher pendant six semaines. Abaissez progressivement la température; pour les adultes, démarrer entre 20 à 25 °C et abaisser peu à peu jusqu'à env. 10 °C (autrement dit, le plus froid possible); pour les enfants, commencer entre 25 et 30 °C, 35 °C pour les très jeunes enfants, et descendre progressivement tout en veillant à ce que la température reste agréable pour l'enfant.

En complément, vous pouvez encore appliquer le matin sur la peau humide une huile corporelle chauffante, par ex. de l'huile de thym et d'angélique.