

Utilisation

Application rafraîchissante par les lingettes de plantes fraîches

1. Appliquer la lingette
2. Si nécessaire fixer la lingette, par exemple avec une bande autoadhésive qui protège la peau; en déplacement, simplement fixer la lingette avec ses habits (par exemple: pour les chevilles, la placer dans les chaussettes)
3. Lorsque la lingette est sèche, l'humidifier avec un peu d'eau selon les besoins.



Application chauffante par les lingettes de plantes fraîches

1. Appliquer la lingette (éventuellement tremper préalablement la lingette encore emballée dans un peu d'eau chaude)
2. Couvrir la lingette avec une gaze imprégnée ou du film alimentaire, afin d'éviter une évaporation des substances. En déplacement, il est aussi possible d'utiliser l'emballage de la lingette pour la recouvrir
3. Pour chauffer la lingette, appliquer par-dessus un linge, un petit coussin de noyaux de cerises ou une bouillotte. En déplacement, réchauffer la lingette entre les mains sans la sortir de son emballage ou poser plusieurs couches de tissu sur la lingette déjà appliquée.



Bain de mains ou de pieds chaud:

1. Température de l'eau 36 à 42 °C
2. Tremper la ou les lingettes désirées
3. Baigner les pieds, l'eau les recouvre jusqu'aux chevilles, et laissez agir 10 à 20 minutes. Selon les préférences ou le problème à traiter*, une température de l'eau de 28 à 30 °C est conseillée. Dans ces cas-là, le bain de pieds peut être prolongé (environ 20 à 30 minutes). Ensuite, bien sécher les pieds et les garder au chaud.



Nettoyage et tamponnement délicat avec les lingettes de plantes fraîches

Lorsqu'il s'agit d'affections de la peau, le nettoyage doux ou le tamponnement des parties concernées est souvent la méthode préférée, qu'il s'agisse d'irritations, de piqûres, d'eczéma, d'acné, d'urticaire etc. Les lingettes peuvent très bien être coupées en petits morceaux, comme par exemple la lingette au plantain qui sera utilisée pour tamponner délicatement l'acné. Les morceaux non utilisés peuvent être replacés dans le sachet, qui sera refermé avec un trombone par exemple. Cette possibilité d'application est particulièrement adaptée lorsque l'on est en déplacement et que la pose d'une compresse ou d'un enveloppement n'est pas possible.



Compresse pour nourrissons et petits enfants

Lors de troubles chez les nourrissons et petits-enfants, les lingettes de plantes fraîches sont idéales pour des traitements doux et rapides. Afin de diminuer encore plus la légèreté en alcool, la lingette peut être préalablement trempée dans un peu d'eau. Une autre possibilité pratique lors de peau sèche, est l'application de quelques gouttes d'huile d'amande dans le sachet ouvert de la lingette.



Compresse imbibées d'huiles de plantes fraîches

Imbiber un tissu de 1 à 2 cuillères à soupe d'huile et appliquer sur la partie du corps désirée. Un apport de chaleur peut renforcer l'effet et le bien-être.



*Lors d'hypertension artérielle non traitée et de fortes varices, il est déconseillé de prendre des bains de pieds très chauds.