Cataplasme avec Chou Savoye

Ce cataplasme consiste à appliquer des feuilles de chou écrasées, crues ou légèrement précuites, sur une zone du corps douloureuse ou problématique.

Le cataplasme au chou est recommandé dans l'histoire de la phytothérapie pour d'innombrables affections mais surtout des douleurs articulaires. Ces nombreux ingrédients soutiennent notre santé. Ce sont particulièrement ces huiles de moutarde, qui apaisent les inflammations et douleurs qui vont avec.

1. Choisissez 3 à 6 feuilles adaptées à la zone à traiter. Elles peuvent être cassées, mais vous devrez couper les grosses tiges fibreuses, de façon à ce que la feuille soit lisse.
2. Ensuite passer avec le rouleau à pâte sur les feuilles jusqu'à ce que le jus sorte.

3. Appliquer les feuilles humides de leur jus sur la partie du corps.
4. Couvrez avec un linge en coton et fixer le cataplasme de chou avec un bandage normale (pas trop serré).

Pour une première fois laisser agir pendant 1hr. Votre peau ne montre pas d'irritation vous pouvez laisser pendant 2-6 heures voir pendant toute la nuit.

Je vous souhaite un soulagement rapide et bon rétablissement.

Claudia

Claudia Denzler
Darnona 03/2020
☎ 079/772-14-38-
info@movingbalance.ch