

Fleurs de foin : offrez-vous un bouquet de détente

Autor(en): **S.F.K.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 39

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831625>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fleurs de foin: offrez-vous un bouquet de détente

Ces produits naturels sont connus depuis des siècles pour leurs vertus relaxantes et purifiantes. Un soin à découvrir chez soi, dans son bain ou lors d'un séjour wellness, sous forme d'enveloppement.

Voici déjà l'automne et, avec lui, le retour du froid, de l'humidité, sources de lumbago et de douleurs rhumatismales. Un temps idéal pour chouchouter son corps en lui offrant un enveloppement aux extraits de fleurs de foin. Déjà connus des anciens

pour leurs qualités thérapeutiques, ces concentrés contiennent les fleurs – bien sûr – mais aussi les graines et les feuilles de différentes herbes et graminées. Ils sont recommandés dans le traitement d'autres affections (tensions musculaires, blessures dues au sport, etc.), grâce à leur action anti-inflammatoire, antalgique et antispasmodique.

Le parfum des herbes sèches...

Au centre thermal Lindner Alpentherme, à Loèche-les-Bains (VS), on connaît bien les vertus thérapeutiques de ce soin, pratiqué depuis quarante ans. «Cet enveloppement est très apprécié de notre clientèle, explique Ariane Di Costa, responsable de l'espace Spa & Wellness. L'été, bien sûr, mais surtout l'hiver, en raison de ses principes actifs contre le

rhume.» Seules contre-indications: les personnes souffrant de fièvre, de graves maladies inflammatoires ou de plaie ouverte.

Selon la taille du patient, trois ou quatre compresses sont enroulées, puis plongées dans de l'eau chaude à 75°C, additionnée d'extraits de fleurs de foin odoriférantes des Alpes. Encore chaudes et gorgées de substances actives, elles sont alors appliquées sur la zone à traiter: épaule, bassin ou jambes. «Nous recouvrons la partie du corps avec une pellicule plastifiée, afin de renforcer l'effet des principes actifs», précise-t-elle à ce sujet.

Le temps de pose? Une vingtaine de minutes, et après le soin, aucune douche n'est nécessaire. «L'effet dure une demi-heure environ et quatre, voire cinq applications, sont générale-



A expérimenter chez soi...

Il est aussi possible de profiter des propriétés bienfaites des extraits de fleurs de foin chez soi, confortablement installé dans sa baignoire et sans déboursier une fortune! Le secret de l'efficacité d'un tel bain réside dans la température: plus de 35°C si vous souffrez de contractures musculaires, de maux de dos, de crampes ou de rhumatisme extra-arti-

culaire. En revanche, les maladies inflammatoires (l'arthrite rhumatoïdale, la polyarthrite chronique) et les blessures dues au sport (contusions, épanchements sanguins) doivent être traitées dans une eau à moins de 32°C.

Ajoutez ensuite les extraits de fleurs de foin (par ex.: Gramin Flor® de Wolo*) selon les indications du



Les soins aux fleurs de foin sont réputés pour avoir de multiples propriétés. Ils sont notamment recommandés en cas d'infections grippales, de lumbago ou de sciatique, de douleurs rhumatismales et même de crampes à l'estomac.

ment conseillées pour obtenir un résultat optimal», conclut la responsable. La musculature est alors idéalement préparée à recevoir un massage sous forme de complément à votre bien-être. De quoi affronter la saison froide avec sérénité!

S. F. K.

Pour en savoir plus:

Lindner Hotels & Alpentherme, Loèche-les-Bains (VS), soins aux extraits de fleurs des foins: enveloppement (51 fr.), bain (39 fr.) et gommage (60 fr.). www.lindnerhotels.ch

Hotel Pirmin Zurbriggen, Saas Almagell (VS), bain aux fleurs

de foin de Saas avec massage subaquatique (35 fr.). www.wellnesshotel-zurbriggen.ch

Hôtel Wellness & Spa-Ermitage, Schönried (BE) et Hôtel Wellness & Spa-Beatus, Merligen (BE), enveloppement au foin (60 fr.). www.beatusermitage.ch

fabricant et abandonnez-vous aux délices du bain durant 20 à 30 minutes. Après dix minutes déjà, vous ressentirez les effets des principes actifs. L'opération peut être renouvelée trois fois par semaine.

A noter qu'il est également possible d'utiliser ce produit sous forme de compresses et d'enveloppements. Et lorsque l'on sait que même les personnes

souffrant du rhume des foins peuvent bénéficier sans risques des bienfaits de ces extraits, on se dit que – décidément – la nature est bien faite!

*Gramin Flor® de Wolo, en vente libre en pharmacie, 18 fr. 50/250 ml (selon les distributeurs) et remboursable par les caisses maladie.