

Compressa di semi di lino

1. Azione:

- a. riscaldante, attivatore della circolazione
- b. scioglie il catarro
- c. calma la tosse
- d. emolliente per la pelle (infiammazioni cutanee, foruncoli)

2. Indicazioni

- a. Raffreddore
- b. Sinusite
- c. Tosse o bronchite
- d. Orzaiolo, foruncoli locali

3. Materiale

- a. Semi di lino, meglio se macinati
- b. Acqua bollente
- c. Scodellino e cucchiaino
- d. Telo in carta
- e. Telo in cotone
- f. Pezza di lana
- g. Materiale di fissaggio
- h. Borsa d'acqua calda

4. Preparazione

- a. Preparare una pappetta con ca. 2-3 cucchiaini di farina di semi di lino e 2 parti d'acqua
- b. Impacchettarla in un telo fine (es carta)
- c. Posarla sul telo in cotone precedentemente scaldato con borsa d'acqua calda
- d. Applicare sulla pelle (es. petto), quando la temperatura é sopportabile (**Att. Scotta!**)
- e. Coprire con lana per mantenere il calore, secondo desiderio borsa d'acqua calda da appoggiare sopra

5. Controindicazioni

- a. Febbre
- b. Infiammazioni acute
- c. Cardiopatie
- d. Paresi, diabetici e persone sensibili: attenzione alle scottature!!
- e. Neonati e bimbi piccoli (sotto tre anni), meglio compressa Timo
- f. Sempre se si sa che il caldo peggiorerebbe la situazione