



FreeFind

Vai

 MedPop Web

MedPop



Impacchi ai fiori di fieno ← Terapia

Graminis flos (Hay Flowers, Heublumen)

[HOME](#) ◇ [.php](#) ◇ [.html](#) ◇ [.pdf](#) ◇

[Galenica](#) ◇ [Ricette](#) ◇ [Terapia](#) ◇ [Erboristeria](#)

Indice:

Impacchi ai fiori di fieno (sopprimi)

1. [Proprietà curative](#)
2. [Controindicazioni](#)
3. [Effetti collaterali](#)
4. [Impacco caldo ai fiori di fieno](#)
 - 4.1 [Preparazione](#)
 - 4.2 [Applicazione sacchetto](#)
5. [Allegati](#)
 - 5.1 [Fonti](#)
 - 5.2 [Commenti](#)

Bianca Buser



Se entrate in una casa che profuma d'estate, di campagna, di fiori, non avete bisogno di tirare a indovinare: ci dev'essere un mazzo di fior di campo che emana il suo tipico aroma.

I fiori di campo sono la *miscellanea delle diverse erbe che si trovano nei prati* e che vengono tagliate per fare il fieno (foraggio); il tipico profumo si sviluppa grazie al processo di *fermentazione* che si avvia durante l'essiccazione. Quelli fortemente aromatici sono i migliori, perché la loro efficacia dipende sostanzialmente dal contenuto di *oli eterici* delle piante, perciò, quando li acquistate, fate attenzione alla qualità. Le erbe, possibilmente *fresche* (oppure conservate al massimo per un anno; dopo perdono di efficacia), devono *profumare* intensamente, avere un bel *colore* e contenere anche *molti fiori*, non tutte le erbe di campo in commercio corrispondono a questa descrizione. I fiori di *montagna*, quelli provenienti da *campi* e da margini di *prati non trattati*, sono i migliori.

1. Proprietà curative

Le erbe dei fiori di fieno vengono impiegati nella *medicina popolare* per la preparazione di bagni atti a sedare il dolore. Il fieno, trasmettendo questo calore profondo, stimola la circolazione ed allevia le tensioni muscolari.

Il contenuto di oli eterici dei fiori di fieno rende queste erbe "leggermente rubefacenti e, grazie all'impacco caldo, aiutano ad un'azione miorilassante. Gli impacchi di fiori di fieno sono molto indicati in caso di:

- **lombalgie**: miorilassanti e quindi alleviano il dolore
- **sindrome cervicale**: miorilassanti e quindi alleviano il dolore
- **reumatismi**: gli impacchi regolari e a lungo termine possono favorire l'eliminazione dei depositi gottosi e reumatici.

Le zone più adatte a questa applicazione sono: schiena, nuca, ginocchia e articolazioni della spalla.

2. Controindicazioni

L'applicazione di impacchi sulle ferite aperte, episodi reumatici acuti.

3. Effetti collaterali

Le persone che soffrono di raffreddore da fieno possono ugualmente provare questo tipo di impacco, perché l'allergia è scatenata dal pulviscolo generato dai fiori, mentre l'impacco viene sempre utilizzato umido, e quindi si evita questo inconveniente.

Solo in casi molto rari sono possibili reazioni cutanee di tipo allergico.

4. Impacco caldo ai fiori di fieno

Oggi sono disponibili sacchetti di fiori di fieno *già pronti* nei negozi specializzati e nelle farmacie. I fiori possono essere riutilizzati anche 2-3 volte; tuttavia, dopo ogni applicazione, fateli asciugare, altrimenti potrebbero ammuffire.

A contatto con i fiori di fieno caldi e umidi, i panni si macchiano; mettendoli a bagno e lavandoli poi accuratamente, usando acqua caldissima, ritornano puliti. Se il sacchetto di fiori di fieno si inzuppasse troppo, premetelo bene, in modo che non sporchi le lenzuola e il materasso (è sempre bene mettere una protezione p.es. una folia di plastica), e non si raffreddi troppo velocemente.

4.1 Preparazione

I sacchetti ai fiori di fieno si riscaldano nell'acqua per 5 minuti a 40° o, secondo l'indicazione del produttore.

4.2 Applicazione sacchetto

- Porre la compressa in un recipiente adatto e versarvi sopra acqua bollente, fino a coprirla completamente.
- Dopo 3-5 minuti togliere il sacchetto con la compressa ai fiori di fieno dall'acqua e lasciarla sgocciolare, dopodichè comprimere la stessa su un sgocciolatoio per eliminare l'acqua eccedente.
- Posare quindi il sacchetto con i fiori di fieno il più caldo possibile sulla parte prevista e coprire con una tela di plastica e poi con un asciugamano o una pezza di stoffa.
 - In caso di applicazione agli arti, avvolgere completamente l'arto con la compressa, la tela di plastica e l'asciugamano o la pezza di stoffa.
- Dopo 10-15 minuti togliere il sacchetto ai fiori di fieno, asciugare la parte bagnata e mantenerla al caldo ancora per mezz'ora.

Il sacchetto con i fiori di fieno si può applicare più volte.

Lugaggia, 30 lul 2009
Bianca Buser

5. Allegati

5.1 Fonti

[Heublumen PharmaWiki](#) 

5.2 Commenti

alla pagina *Terapia / Impacchi ai fiori di fieno*: ev. cliccare sul titolo per arrivare alla casella dei commenti.

Peter — **30 July 2009, 09:31**

Test

Proveniente da <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php?n=Terapia.FiorDiFieno>
Pagina creata il 30 Jul 2009, ultima modifica July 30, 2009, at 12:58 PM