

Des compresses d'euphrase



On ne la connaît pas toujours, pourtant l'euphrase est une plante classiquement utilisée avec le bleuet pour soigner les inflammations des yeux.

Indications : yeux (conjonctivite, blépharite, orgelet...), nez (rhume infectieux et rhume des foins avec fort écoulement liquide).

Posologie : Usage externe surtout.

Yeux : Infusion : faire bouillir 1 poignée de plante sèche dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes puis laisser infuser 10 minutes. Imbibber de la ouate et la poser sur les paupières. Répéter plusieurs fois par jour.

Rhume des foins : laver les fosses nasales avec la décoction, recommencer plusieurs fois.

Le 22/04/2013 - [Aurélie Blaize, journaliste santé](#)