

## Utilisation des crèmes et huiles avant et après :

### ❖ Avant :

- Pour protéger et prévenir les irritations, crème **Barrière de Wellskin**, crème siliconée pour la peau
- Pour réchauffer les muscles et réduire les tensions, **crème à l'Arnica de Hubner**, crème chauffante pour les muscles et si il peut recouvrir d'une huile (huile castor, ex. : The Palma Christi)

### ❖ Après :

- Pour soulager les douleurs et inflammations articulaires et musculaires, **Gel Atrosan (base d'arnica), A. Vogel**
- Pour soulager les irritations, **Lanolelle**, onguent lanoline originale.
- Pour accélérer la cicatrisation, huile pure **vitamine E, Jamieson, 28,000 IU**