



COMPRESSE FROIDE DE CITRON

En cas de maux de gorge, d'enrouement ou pour se rafraîchir en été.

1 citron

1 linge de cuisine

1 foulard pour fixer

2 cs d'huile d'amande

2 gouttes d'huile essentielle de citron

Couper le citron en fines tranches et l'épépiner. Jeter les deux extrémités. Poser les tranches sur le linge de cuisine et plier de telle manière qu'il n'y ait qu'une épaisseur de tissu entre la peau et les citrons. Presser vigoureusement sur le linge et les citrons afin d'en extraire le jus. Mettre la compresse autour du cou en laissant la colonne vertébrale libre. (La colonne vertébrale devrait rester dégagée pour tous les enveloppements de la gorge. En effet, c'est par là que le liquide rachidien s'écoule et des sensations



désagréables peuvent apparaître si des compresses de cou sont trop serrées). Fixer à l'aide du foulard. La compresse peut rester sur le cou tant qu'elle est ressentie comme agréable. Masser ensuite la peau avec de l'huile d'amande additionnée de deux gouttes d'huile essentielle de citron.



COMPRESSE DE MIEL

En cas de bronchite, de toux sèche, de toux avec glaires tenaces.

1 linge en coton

1 foulard (deux fois le tour de la poitrine)

1 bouillotte

Feuille d'aluminium

Miel

Remplir la bouillotte. Replier le linge en coton à la taille de la zone pectorale et recouvrir de miel. Replier une fois (miel sur miel), emballer dans la feuille d'aluminium et réchauffer à l'aide de la bouillotte. Sortir la compresse de la feuille d'aluminium après dix minutes environ, ouvrir et poser sur la poitrine avec le côté enduit de miel vers le bas. Fixer avec le foulard et, si désiré, poser la bouillotte sur la poitrine. La compresse de miel peut très bien agir pendant la nuit. On peut facilement éliminer les restes collants avec de l'eau chaude. Conseil: on peut trouver en droguerie des plaques de cires d'abeille.





COMPRESSES D'OIGNONS

En cas de processus inflammatoires comme des maux d'oreilles ou de dents, des maux de gorge ou des douleurs articulaires.

1 linge en coton

1 foulard

1 oignon finement coupé

2 cs d'huile d'olive

1 bouillotte

Une feuille d'aluminium

Remplir la bouillotte. Mélanger les oignons et l'huile d'olive et mettre sur le linge en coton, plier, envelopper dans la feuille d'aluminium et réchauffer avec la bouillotte. Laisser chauffer pendant dix minutes. Poser ensuite la compresse d'oignons à l'endroit malade et fixer avec le foulard. Si souhaité, mettre en plus la bouillotte. Variante: faire suer les oignons dans l'huile d'olive.





ENVELOPPEMENT DE SERE

En cas de coup de soleil, pour soigner la peau ou contre les inflammations.

Séré maigre (la quantité dépend de la taille de l'endroit à traiter)

1 linge en coton

1 foulard

Etaler le séré maigre à température ambiante sur le linge en coton. 1^{re} variante: mettre la compresse de manière à ce que le séré soit directement en contact avec la peau. Il sèche ainsi plus rapidement et



s'émiette lorsqu'on l'enlève, l'effet est plus intensif. 2^e variante: plier le linge en paquet afin que le petit-lait humide du séré arrive sur la peau. Il faut dans les deux cas recouvrir la compresse avec le foulard.



ENVELOPPEMENT AU VINAIGRE

Pour baisser la fièvre et comme aide à l'endormissement

Eau vinaigrée (1:3)

2 linges en coton

2 linges-éponge

Plonger deux linges en coton dans de l'eau froide vinaigrée. Ne pas trop essorer les linges et envelopper chaque mollet. Embaquer ensuite les mollets avec un linge-éponge épais. Si la fièvre n'est pas descendue après 15 à 20 minutes, appliquer un deuxième enveloppement du mollet. A ne pas utiliser en cas de: troubles circulatoires des jambes, d'infections aiguës des voies urinaires et de troubles rhumatismaux.



ENVELOPPEMENT POUR LE FOIE

Soutient la détoxination du foie

2 grands linges-éponge

1 bouillote

Remplir la bouillote à plat avec de l'eau chaude. Envelopper la bouillote dans un linge humide (pas mouillé). Se mettre sur le dos. Poser la bouillote sur le foie (dans la zone inférieure du dos, au-dessous de la dernière côte droite). Recouvrir avec le linge sec et laisser poser une heure. Le cataplasme pour le foie favorise l'irrigation de cet organe et la détoxination est soutenue de manière optimale. Est souvent utilisé en soutien d'une cure de jeûne.