



Compresse au séré

Une aide en cas de maux de gorge et d'oreillons. Matériel: 250 g de séré maigre, linge en lin ou gaze à pansements (longueur: env. la moitié du tour du cou), linge en coton ou papier de ménage (év. de la laine naturelle médicinale), linge extérieur ou châle en laine, voire bouillotte.

Procédé

Appliquer le séré sur le tiers central du linge en lin. Pour les enfants, très petits ou qui ont froid, n'appliquer qu'une fine couche (au maximum 5 mm, et même plus fine chez les très jeunes enfants); pour les adultes, la couche peut avoir 5 à 10 mm d'épaisseur. Rabattre les bords du linge par-dessus le séré.

Amener à température ambiante (20 à 22 °C), de préférence en plaçant la compresse sur un couvercle posé à l'envers au-dessus d'une source de vapeur d'eau. Poser la compresse de séré sur le cou, bords rabattus vers le haut, veiller à recouvrir aussi les ganglions lymphatiques mais sans toucher la colonne vertébrale. Poser le linge en coton par-dessus, ajouter éventuellement la laine naturelle médicinale, puis utiliser le linge extérieur ou le châle pour fixer la compresse autour du cou.

Durée

Environ 2 à 3 heures, jusqu'à ce que le séré ait séché. La peau ne doit pas refroidir sous la compresse.

Attention: le séré provoque souvent des réactions allergiques chez les enfants qui souffrent déjà d'une autre maladie ou qui sont souvent sujets à la dermatite atopique. L'utilisation du séré est aussi à proscrire en cas d'allergie au lait de vache.

Variante

Pour les enfants qui ne supportent pas le séré, utiliser un cataplasme aux feuilles de chou.



Cataplasme au chou

S'utilise chez les enfants dès 2 ou 3 ans et les adultes pour soulager les inflammations de la gorge. Les compresses au chou sont aussi utiles en cas d'épicondylite, de goutte, d'arthrose, de rhumatisme articulaire, de bronchite, de toux, d'asthme, de piqûres d'insecte et de troubles de la ménopause. Attention: ne jamais poser les feuilles de chou sur une plaie ouverte!

Matériel: des feuilles de chou fraîches, une bouteille en verre, un linge ou de la laine naturelle médicinale, une fixation extérieure (une bande ou un vêtement étroit), de l'huile d'olive ou de millepertuis pour terminer.

Procédé

Laver la feuille de chou, enlever la côte centrale si elle est très épaisse. Rouler la bouteille sur la feuille jusqu'à ce que du jus s'en écoule et qu'elle dégage une certaine odeur. Il est préférable d'utiliser une bouteille en verre plutôt qu'un rouleau à pâtisserie en bois car ce dernier absorbe trop de jus.

Appliquer la feuille de chou sur la peau (s'il y a plusieurs feuilles, les poser comme des tuiles). Bien recouvrir avec le linge pour que la fixation extérieure ne risque pas de s'imprégner du jus et fixer le cataplasme avec le vêtement étroit ou la bande.

Durée

Au maximum deux fois par jour pendant 1 à 12 heures (pendant la nuit). Après, bien nettoyer la peau et appliquer de l'huile d'olive ou de millepertuis. En cas de troubles chroniques, utiliser sous forme de cure pendant 3 à 6 semaines, au moins deux à trois fois par semaine.

Sources: Angelika Szymczak, «Das Kind in der Naturheilkunde», Pflaum Verlag, 2006 / Ursula Uhlemayr, «Wickel & Co. Bärenstarke Hausmittel für Kinder», Urs-Verlag, 2001.