

Sommaire

Ces compresses
qui font du bien 6

Trouvez rapidement
la bonne compresse 9

LES CLÉS DU SUCCÈS II

À travers les siècles 12

Enveloppements, cataplasmes
et autres compresses 14

Ce qu'il faut avoir
à portée de main 18

Rester vigilant 23

TRAVERSER LA SAISON FROIDE 27

Picotements, rhume et toux 28

⌚ **Maux de gorge
et débuts de rhume** 29

Comresse au citron 30

Cataplasme de fromage blanc 33

Cataplasme d'oignons
sous les pieds 36

⌚ **Toux** 37

Comresse aux huiles essentielles
de thym ou de lavande 38

Comresse à la cire d'abeille 41

Cataplasme à la moutarde, pour
les connaisseurs uniquement 43

⌚ **Otite** 46

Cataplasme d'oignons 47

Sachet de camomille 50

Comresse de laine vierge 53

⌚ **Sinus encombrés** 56

Compresses de graines de lin 57

Comresse de raifort sur la nuque.. 60

⌚ **Fièvre** 63

Enveloppement des mollets 64

Enveloppement des poignets 66



SOULAGER LES ARTICULATIONS ET LE DOS 69

Lorsque les mouvements
font mal 70

- ⌚ **Entorses, contusions,
hématomes..... 71**
 - Cataplasme rafraîchissant
au fromage blanc 72
 - Application de consoude 74
 - Compresse d'arnica..... 77
 - Cataplasme d'argile médicinale 80
 - Sachet de pois (surgelés)..... 83

- ⌚ **Douleurs articulaires
chroniques..... 84**
 - Enveloppement de feuilles de chou 85
 - Compresse de gingembre 88
 - Cataplasme de fenugrec 91
 - Enveloppement à l'eau salée 93
 - Coussin garni de grains 96

- ⌚ **Mal de dos 98**
 - Coussin de fleurs de foin 99
 - Cataplasme de pomme de terre 102
 - Compresse de macérat huileux
de millepertuis 105



Les ingrédients utilisés dans cet ouvrage sont, pour la plupart, dénués de tout effet secondaire, hormis les éventuelles allergies individuelles. Nous indiquons toutefois quelques précautions à respecter, notamment les dilutions pour les huiles essentielles (pages 39 et 117).

Par ailleurs, le citron et le macérat huileux de millepertuis sont photosensibilisants (voir précautions pages 32, 106 et 107).

SE DÉTENDRE ET APAISER LA DOULEUR 109

Favoriser la digestion, le sommeil,
soulager les troubles féminins 110

- ⌚ **Ballonnements..... 111**
 - Compresse de vapeur
au fenouil et au cumin..... 112
 - Compresse d'huiles essentielles
de cumin et de fenouil.....116

- ⌚ **Douleurs abdominales
chroniques..... 118**
 - Coussin de noyaux de cerises.....119
 - Compresse de vapeur
à la camomille..... 122
 - Compresse d'achillée
pour le foie 124

- ⌚ **Pour un bon sommeil 126**
 - Compresse à l'huile essentielle
de lavande 127
 - Chaussettes humides
pour bien dormir 129

- ⌚ **Douleurs menstruelles 130**
 - Compresse d'achillée 131

- ⌚ **Allaitement facile 134**
 - Compresse de fromage blanc..... 135
 - Application de feuilles de chou 136

- ⌚ **Détente, bien-être 138**
 - Coussin d'herbes aromatiques 138
 - Compresse express 139

ANNEXES 140

- Index 140
- Index des zooms
sur les principaux ingrédients 142
- Remerciements..... 144
- Crédits photographiques 144