

TABLE DES MATIÈRES

Préserver la santé	6		
CHAPITRE I : LES BAINS	10		
Les bains d'eau	13		
Les demi-bains froids	16		
Les bains de bras	19		
Les bains aux huiles essentielles	21		
Le bain de glace	34		
Les bains salins	35		
Les bains de vapeur	36		
CHAPITRE II : DOUCHES ET ABLUTIONS	40		
Les douches	42		
Douche matinale	45		
Douche des bras	48		
Douche du dos	49		
Douche des membres inférieurs	51		
Douche punctiforme	55		
Ablutions	56		
Le Neti	56		
Ablution matinale	57		
Friction à l'essence de menthe	59		
CHAPITRE III : ENVELOPPEMENTS ET CATAPLASMES	62		
Enveloppements chauds	68		
Cataplasmes d'argile	69		
Conjonctivite	77		
CHAPITRE IV : LES PLANTES	80		
Comment les préparer	84		
Décoction, infusion, macération	85		
Préparation pour diverses affections courantes	86		
		Si vous avez des digestions lentes	89
		Si vous avez une bonne grippe	93
		Si vous n'arrivez pas à vous endormir	101
		CHAPITRE V : LES FRUITS ET LÉGUMES AU SERVICE DE LA SANTÉ	116
		Les légumes	118
		Les fruits	133
		CHAPITRE VI : AUTOMASSAGES ET MASSAGES REFLEXES	138
		Maux de tête	142
		Sciatique	148
		Douleurs d'épaule	149
		Douleurs des genoux et de l'estomac	155
		Contractures musculaires fatigue anémie maigreur	161
		CHAPITRE VII : LE SPORT	166
		Leçon de gymnastique quotidienne	172
		Choisir votre sport	184
		CHAPITRE VIII : LA RESPIRATION	190
		Mécanisme de la respiration	199
		Rôle de la respiration : capacité des poumons	203
		CHAPITRE IX : LA SOPHROLOGIE	208
		Les conditions à remplir pour l'autohypnose	215
		CHAPITRE X : L'ASTROLOGIE ET LA SANTÉ	232
		Fin provisoire	234
		INDEX	240

BAINS SALINS**9. Bain salin**

Très stimulant, ce bain est à la fois efficace et facile à préparer puisqu'il suffit de faire dissoudre 7 kilos de gros sel de mer dans l'eau très chaude de votre bain. Les bains salins sont recommandés pour les rhumatismes, l'hypotension, l'anémie et les convalescences. Si vous êtes tendu, nerveux, je vous le déconseillerai.

LE BAIN DE GLACE

Il est assez rare - et peu pratique - de remplir une baignoire de glaçons et de s'y plonger. En fait, un bain de glace complet n'a qu'une seule utilité lutter contre une fièvre intense. Cette sorte de bain peut néanmoins présenter un certain intérêt pour faire baisser la très forte température d'un enfant. Un avis médical sera pourtant toujours indispensable.

J'insisterai bien davantage sur le bain de glace partiel, car il devrait toujours être la première thérapeutique en cas d'entorse, de luxation, d'ecchymose, de déchirure musculaire.

Pour les articulations des mains et des pieds, il vous suffira de mettre un peu d'eau dans une cuvette, d'y vider les glaçons de votre réfrigérateur, et de baigner l'articulation douloureuse pendant 3/4 d'heure.

Pour les autres articulations, vous pouvez mettre des glaçons dans un sac en plastique (ou une poche à glace) et le maintenir sur l'endroit douloureux pendant une



Faites dissoudre 7 kilos de gros sel de mer, dans l'eau très chaude de votre bain.

