

Sommaire

<i>Introduction</i>	8
---------------------------	---

La préparation des remèdes	11
---	----

<i>Les plantes et leurs bienfaits</i>	12
---	----

Un peu d'histoire • La phytothérapie aujourd'hui • Pourquoi fabriquer vos remèdes ? • Qu'y a-t-il dans votre armoire à pharmacie ? • La composition des médicaments • La peau : courroie de transmission idéale • Le lexique de l'herboriste

<i>Une herboristerie à la maison</i>	30
--	----

Comment se procurer les ingrédients ? • L'alcool éthylique • Les argiles • Les huiles essentielles • Les macérations huileuses • Les huiles végétales de support • Les plantes et les parties de plantes

<i>Matériel et ustensiles</i>	59
-------------------------------------	----

Le bon matériel • Pots, flacons, bouteilles... • Mesures et quantités

Les recettes naturelles	71
--------------------------------------	----

Allergies cutanées (aux plantes toxiques)	72
---	----

Ampoules	75
----------------	----

Anxiété (tension nerveuse)	79
----------------------------------	----

Arthrose	88
----------------	----

Boutons	97
---------------	----

Brûlures légères	106
------------------------	-----

Chute des cheveux (alopécie)	112
------------------------------------	-----

Cicatrices	119
------------------	-----

Congestion des voies respiratoires	126
--	-----

Contusions et bleus	137
---------------------------	-----

Coups de soleil	144
-----------------------	-----

Coupures et écorchures	148
------------------------------	-----

Crevasses des mains et des pieds	154
--	-----

Échardes	160
----------------	-----

Eczéma	164
--------------	-----

Enfant (affections et petits maux courants)	170
---	-----

Escarres (ulcères de la peau)	196
-------------------------------------	-----

Extrémités froides	
Fatigue physique	206
Fatigue psychique	213
Femme (maux et tracas)	218
Furoncles	230
Goutte (arthrite)	236
Hémorroïdes externes	240
Herpès génital et labial (bouton de fièvre)	247
Homme (problèmes de peau)	253
Infections cutanées (légères à modérées)	262
Insomnie	271
Lèvres	279
Mains et ongles	284
Mal de dos	294
Maux de tête (céphalées de tension)	300
Mémoire	306
Morsures et piqûres d'insectes	311
Mycose du pied (pied d'athlète)	316
Odeurs corporelles	321
Peau agressée par le froid ou le soleil	326
Peau sèche	332
Pellicules (dermite séborrhéique)	341
Pieds	344
Psoriasis	350
Raideurs et douleurs musculaires	357
Rhume et symptômes grippaux	362
Rougeurs (dermatite de contact)	373
Stress	377
Urticaire	384
Vergetures	388
Verrue	394
Viellissement (désagréments liés à l'âge)	397

<i>Le dictionnaire des ingrédients</i>	409
--	-----

<i>Index des recettes</i>	474
---------------------------	-----

<i>Index des ingrédients</i>	477
------------------------------	-----