

# Sommaire

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <i>Introduction</i> ..... | 8 |
|---------------------------|---|

|   |    |
|---|----|
| <b>La préparation des remèdes</b> ..... | 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

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Les recettes naturelles</b> ..... | 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 |

**Le dictionnaire des ingrédients** ..... 409

**Index des recettes** ..... 474

**Index des ingrédients** ..... 477