

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



SOINS DE LA NAISSANCE À L'ADOLESCENCE

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



SOINS DE LA NAISSANCE À L'ADOLESCENCE

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Natacha Imbeault, Kathleen Nugent, Christiane Leclaire, Capucine Chartrand

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard pour les illustrations
sauf pages 43, 61 et 79.

Soins de la naissance à l'adolescence

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-252-0

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

LES JEUNES ENFANTS	9
A. QU'EST-CE QUE LA SANTÉ CHEZ UN ENFANT ?.....	9
B. DOSAGES ET COMMENT PRENDRE LES HERBES	13
C. PLANTES MÉDICINALES	15
Achillée millefeuille	15
Ail	15
Arnica.....	16
Bardane	16
Calendule	17
Camomille allemande.....	17
Cataire.....	18
Piment de Cayenne	18
Consoude	19
Échinacée	19
Guimauve.....	20
Hydraste du Canada.....	20
Lavande.....	21
Mélisse.....	22
Molène	22
Orme rouge.....	23
<i>Recettes de pastilles pour la gorge irritée</i>	<i>23</i>
Ortie.....	23
Pissenlit	24
Romarin	24
Thym	25
Trèfle rouge	25
Usnée barbue.....	26
D. DÉSDORDRES ET PATHOLOGIES	27
Miliium	27
Miliaire ou boutons de chaleur	27
<i>Eau argileuse</i>	<i>28</i>
Acné du nouveau-né.....	28
<i>Onguent pour les irritations cutanées.....</i>	<i>29</i>
Infection des yeux.....	29

Érythème fessier	32
<i>Fécule de maïs et vitamine E</i>	33
Muguet.....	33
Croûtes de lait ou chapeau	36
<i>Rince pour cheveux à la consoude</i>	37
Constipation.....	38
<i>Rejuvelac</i>	40
<i>Mélange laxatif</i>	40
Coliques et problèmes de digestion.....	41
<i>Infusion d'oignon pour coliques</i>	43
<i>Lait de muscade</i>	45
Diarrhée	45
<i>Décoction pour diarrhée chronique</i>	46
Dents (poussée dentaire).....	49
Maux de ventre.....	50
<i>Infusion pour maux de ventre et coliques</i>	51
Infection respiratoire, généralités	52
Rhume, grippe et toux.....	53
<i>Limonade à l'ail</i>	57
<i>Sirop de Thym</i>	57
<i>Pastilles d'orme rouge</i>	58
<i>Sirop composé pour le rhume</i>	58
<i>Sirop pour la toux de Maria Treben</i>	59
<i>Sirop pour la toux</i>	59
Maux d'oreilles	60
<i>Huile de molène pour maux d'oreilles</i>	62
<i>Huile de millepertuis</i>	62
<i>Huile d'ail</i>	62
<i>Cataplasme à la camomille pour les maux d'oreilles</i>	63
<i>Sachet d'oignon pour les oreilles</i>	63
La fièvre.....	64
<i>Mélange pour la fièvre</i>	66
<i>Bain de pieds et de mollets</i>	66
Allergies.....	68
<i>Soupe tonique pour rebâtir le système immunitaire</i>	71

Eczéma	72
<i>Bains apaisants</i>	74
<i>Bain de sauge et de bardane</i>	75
<i>Mélange pour eczéma sévère</i>	75
Asthme	77
<i>Massage du méridien des poumons pour renforcer les poumons</i>	79
Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)	81
LES ADOLESCENTS.....	85
A. QU'EST-CE QUE L'ADOLESCENCE ?	85
B. LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES	86
Chez le garçon.....	86
Chez la fille	86
C. SYSTÈME REPRODUCTEUR	87
Dysménorrhée ou menstruations douloureuses.....	87
<i>Infusion pour les douleurs menstruelles</i>	88
Menstruations abondantes ou ménorragies.....	89
Aménorrhée, menstruations inexistantes et/ou irrégulières.....	90
Anémie	92
<i>Tonique minéral</i>	93
<i>Tonique de fer plus</i>	93
Pertes blanches ou muguet vaginal.....	94
<i>Cataplasme d'orme rouge</i>	95
D. SYSTÈME URINAIRE.....	96
Prévention	96
Cystite chez les filles et urétrite chez les garçons	96
E. SYSTÈME TÉGUMENTAIRE	99
Acné	99
Eczéma	101
F. SYSTÈMES IMMUNITAIRE, NERVEUX ET LYMPHATIQUE.....	103
Prévention	103
Mononucléose infectieuse.....	104
Fatigue générale, intellectuelle et stress	105
Système nerveux	106
Mémoire et concentration	106
G. L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF.....	107

Prévention	107
Foulures et cassures.....	107
Transpiration des pieds	108
<i>Talc à l'argile pour les pieds</i>	108
H. SOINS DE BEAUTÉ DU VISAGE	109
<i>Démaquillant pour les yeux</i>	109
<i>L'eau de rose</i>	109
<i>Lotion pour le visage</i>	109
<i>Tonique pour toutes les peaux</i>	109
I. ÉLIXIRS FLORAUX POUR LES ADOS.....	110
LES ÉLIXIRS FLORAUX POUR LES JEUNES.....	111
A. RÉCEPTIVITÉ DES JEUNES AUX ÉLIXIRS FLORAUX.....	111
B. L'UTILISATION DES ÉLIXIRS FLORAUX	113
Intégrés dans une approche holistique	113
C. COMMENT CHOISIR L'ÉLIXIR.....	115
Comment l'elixir agit.....	116
Alors, comment choisir.....	116
D. LES ÉLIXIRS ET LEURS PROPRIÉTÉS	119
Remèdes d'urgence	119
Élixir d'arnica	120
Élixir de camomille.....	120
Élixir de brunelle	121
Élixir de calendule	121
Élixir de lupin	121
Élixir de maïs.....	121
Élixirs d'étoile de Bethléem et de chou-fleur.....	122
Élixir d'impatience (balsamine)	122
Élixir de sensitive pudique - pour l'adolescence	122
Élixir d'aneth.....	122
Élixir de chicorée (bleu-ciel)	123
Élixir d'achillée millefeuille.....	123
Élixir de millepertuis	123
Élixirs de lobélie et de molène	124
Élixirs de sensitive pudique, de pensée noire et de pensée blanche.....	124
E. LES MALADIES INFANTILES	126

Élixir de pivoine	126
Élixir de brunelle	126
Élixir de lys jaune	126
F. ÉLIXIRS POUR CONDITIONS SPÉCIFIQUES	127
Élixir de chélidoine.....	127
Élixir de clématite.....	127
Élixir d'impatience	127
Élixir d'échinacée.....	127
Élixir de lin bleu.....	127
Élixir d'iris.....	127
G. ÉLIXIRS POUR LES PARENTS	129
Grossesse	129
Naissance.....	129
Après la naissance	130
ASPECTS SUBTILS ET PHILOSOPHIE	131
A. ORAGE ET ARC-EN-CIEL DE PARENTS	131
B. AMENER LA BEAUTÉ DANS LA VIE DES ENFANTS	135
C. CES ENFANTS QU'ON N'AIME PAS ASSEZ.....	137
D. L'ADOLESCENCE, LE TEMPLE DE LA SOLITUDE.....	139
Comment aider les adolescents ?.....	144
E. ANNEXES	151
Annexe 1 : Recettes supplémentaires.....	151
<i>Onguent traditionnel de plantain.....</i>	<i>151</i>
<i>Fécule de maïs et vitamine E</i>	<i>151</i>
<i>Baume hydratant</i>	<i>151</i>
<i>Bain calmant pour bébé</i>	<i>152</i>
<i>Cataplasme de graines de lin.....</i>	<i>152</i>
<i>Sirop au cassis.....</i>	<i>152</i>
<i>Sirop pour le rhume à la framboise.....</i>	<i>153</i>
<i>Cataplasme à la farine de moutarde.....</i>	<i>153</i>
<i>Ablutions thérapeutiques.....</i>	<i>154</i>
<i>Compresse pour eczéma suintant</i>	<i>155</i>
<i>Bains aux herbes</i>	<i>155</i>
<i>Onguent au mouroon des oiseaux.....</i>	<i>155</i>
Annexe 2 : La lobélie et l'asthme	156

<i>Concentré liquide antispasmodique</i>	158
<i>Concentré liquide de lobélie</i>	159
Annexe 3 : Tables de conversion	161
BIBLIOGRAPHIE.....	163



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle