

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



PHARMACIE NATURELLE ET PREMIERS SOINS

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



PHARMACIE NATURELLE

ET PREMIERS SOINS

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

Recherche et rédaction : Natacha Imbeault

Révision de contenu : Anny Schneider, Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Pharmacie naturelle et premiers soins

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-196-7

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

A. INTRODUCTION.....	7
B. PLANTES ET INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES.....	8
MISE EN GARDE	8
RÉPERTOIRE DE PLANTES	9
Achillée millefeuille	9
Agripaume.....	9
Ail	9
Arnica.....	9
Astragale.....	10
Avoine	10
Bardane	10
Calendule.....	10
Camomille allemande.....	11
Cataire.....	11
Piment de Cayenne	11
Chardon-Marie.....	11
Chou	12
Consoude	12
Échinacée	12
Framboisier.....	12
Gingembre	13
Guimauve.....	13
Hydraste du Canada.....	13
Lavande	13
Lobélie.....	14
Mélisse.....	14
Millepertuis	14
Molène	14
Orme rouge.....	15
Ortie.....	15
Pissenlit	15
Plantain	15
Romarin	16
Saul.....	16

Scutellaire.....	16
Thym.....	16
Trèfle rouge.....	17
Usnée barbue.....	17
Valériane.....	17
AUTRES INGRÉDIENTS.....	17
L'aloès.....	17
Les argiles.....	18
Le ricin (<i>Ricinus communis</i>).....	18
Le vinaigre de cidre.....	19
Les produits de la ruche.....	19
Les sels.....	21
La glycérine.....	21
Les bactéries amies.....	22
Les vitamines.....	22
L'huile essentielle de lavande.....	22
L'élixir <i>Eau Secours</i> de l'Armoire aux Herbes ou le <i>Rescue Remedy</i> de Bach.....	22
C. CONTENU ET UTILISATION D'UNE PHARMACIE DE BASE.....	23
D. PREMIERS SOINS.....	25
AMPOULE.....	25
BRÛLURE.....	25
COUP DE SOLEIL.....	25
COUPURE, PLAIE, SAIGNEMENT.....	26
CONTUSION ET ECCHYMOSE.....	27
ÉTAT DE CHOC.....	27
PIQÛRE D'INSECTE.....	27
SAIGNEMENT DE NEZ.....	28
E. SOLUTIONS SIMPLES POUR LES PROBLÈMES DE SANTÉ LES PLUS COURANTS.....	29
ABCÈS ET FURONCLE.....	29
ASTHME.....	29
CONGESTION, GRIPPE ET RHUME.....	30
TOUX.....	31
FIÈVRE.....	32
MAUX DE GORGE.....	33
MAINS ET PIEDS FROIDS.....	34
MAL DES TRANSPORTS.....	35

MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES	35
ORGELET ET CONJONCTIVITE.....	36
OTITE ET MAUX D'OREILLES	36
PROBLÈMES DIGESTIFS	37
STRESS ET FATIGUE.....	39
F. RECETTES.....	40
Cataplasme ou enveloppement d'argile.....	40
Bain de pieds pour soulager les pieds enflés	40
Bain pour enfants nerveux.....	40
Bain d'élimination	40
Cataplasme rafraîchissant.....	41
Mélange d'herbes contre les maux de tête.....	41
Poudre antifongique pour les pieds.....	42
Onguent polyvalent de plantain	42
Onguent anti-brûlures	43
Sel d'Epsom et lait pour le bain.....	43
Sel de bain.....	43
Sirop douceur	44
Sirop digestif	44
Tisane antistress et antifatigue	45
G. GLOSSAIRE	46
H. ANNEXE	48
TABLES DE CONVERSION	48
I. BIBLIOGRAPHIE.....	50
SITES INTERNET :.....	51



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle