

Herb Art

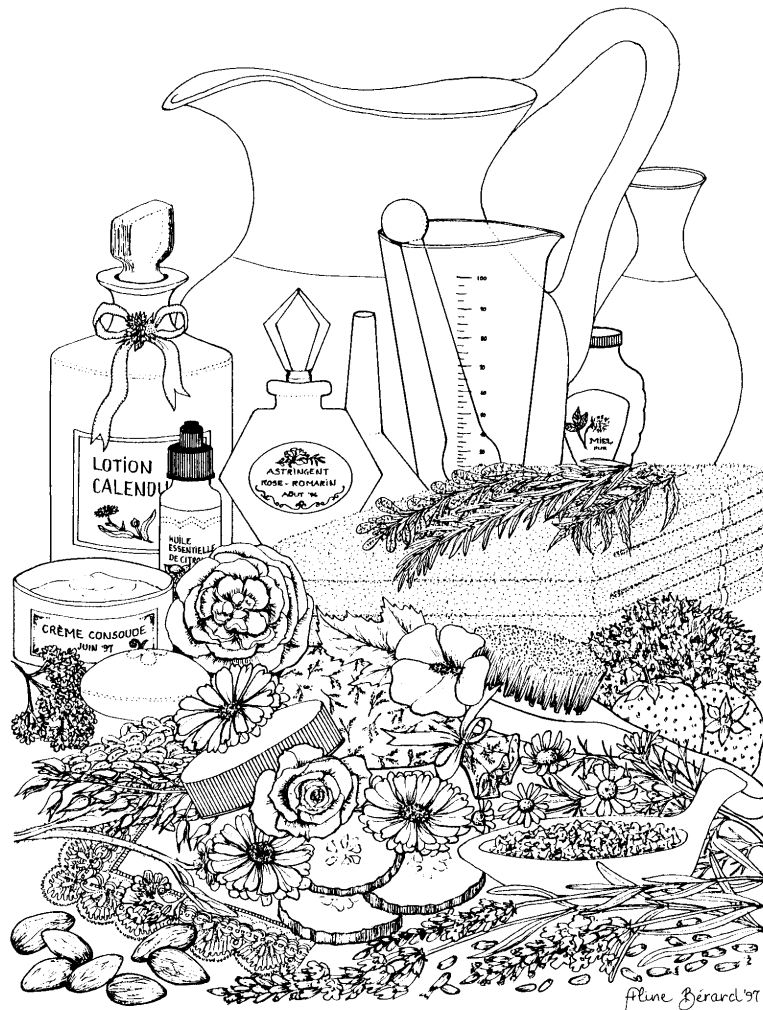
VOIES DE GUÉRISON



PRODUITS NATURELS
pour la beauté et les soins du corps

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



PRODUITS NATURELS
pour la beauté et les soins du corps

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, Catherine Lalonde

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

Produits naturels pour la beauté et les soins du corps

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-278-0

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

A. UNE APPROCHE NATURELLE DE LA BEAUTÉ.....	7
B. LA PEAU - MIROIR DE VOTRE SANTÉ.....	9
QUELQUES TRUCS SIMPLES POUR UNE PEAU EN SANTÉ.....	9
DÉMYSTIFIONS LE pH.....	11
C. LE NETTOYAGE.....	12
QUELQUES ALTERNATIVES AU SAVON.....	12
Nettoyant à la poudre d'amande.....	12
Nettoyant à la farine d'avoine.....	13
Nettoyant aux graines de tournesol.....	13
Savon au miel pour le corps.....	13
D. DES SOINS POUR LE CORPS.....	15
GEL POUR LE CORPS.....	15
Gel pour peau normale ou grasse.....	15
EAU PARFUMÉE POUR LE CORPS	16
Eau de rose à la glycérine.....	16
Eau de lavande	16
POUDRE POUR LE CORPS	16
Poudre soyeuse pour le corps	16
E. LE VISAGE	18
NETTOYAGE DE BASE.....	18
Lait nettoyant avoine et amande.....	18
Lait nettoyant de Janice.....	19
LES LOTIONS TONIFIANTES	19
Lotion tonique au vinaigre de cidre	19
QUELQUES ASTRINGENTS NATURELS.....	20
SOINS HYDRATANTS - LE CRÈMES.....	21
Crème de base pour la figure	21
Crèmes de base à l'huile	22
Peau d'amour.....	22
Crème de nuit	23
Mélange pour nourrir la peau.....	23
BAIN DE VAPEUR AUX HERBES POUR LE VISAGE.....	23
Recette de base du bain de vapeur facial.....	23
Bain facial aux herbes pour rétablir le pH de la peau.....	24
Bain facial antirides aux herbes.....	24

LES MASQUES OU LES EMBLÂTRES.....	25
Masque au miel	26
Exfoliant au miel	26
Miel pour peau sèche et vieillissante	26
Masque d'argile	28
F. LES TYPES DE PEAU	29
POUR IDENTIFIER LE TYPE DE PEAU.....	29
PEAU GRASSE.....	29
Masque à la levure de bière pour peau grasse.....	30
PEAU SÈCHE	30
Lait nettoyant pour peau sèche.....	30
Masque à l'huile	30
Masque au maïs.....	31
G. LES CHEVEUX	32
LES SHAMPOOINGS	32
Traitements aux légumes biologiques.....	32
Shampooing à la saponaire	32
Shampooing aux herbes.....	33
Shampooing aux œufs	33
Shampooing sec.....	33
Shampooing au ghasoul.....	33
LES RINCES ET LOTIONS AUX HERBES	34
TRAITEMENTS POUR LES CHEVEUX.....	35
Cure printanière de sève de bouleau	36
H. LES LÈVRES	37
Baume apaisant pour les lèvres.....	37
Baume brillant pour les lèvres.....	37
Pour les lèvres gercées	37
I. LES MAINS	39
Pour pâler les taches brunes sur les mains.....	39
Beurre pour les mains et les ongles	39
Crème adoucissante	40
J. LES PIEDS	42
EXFOLIATION	42
MASSAGE DE PIEDS.....	42
BAIN DE PIEDS.....	42

K. LES YEUX.....	44
Traitement hydratant pour la nuit	44
YEUX FATIGUÉS, ROUGIS ET BOURSOULFÉS	44
L. LES DENTS	46
POUDRE À BROSSER LES DENTS	46
Poudre herbale.....	46
RINCE-BOUCHE	47
PROBLÈMES DE GENCIVES	47
DÉCHAUSSEMENT ET SENSIBILITÉ DES DENTS	48
M. LES COUDES ET LES GENOUX.....	49
N. LES BAINS - POUR LE CORPS ET L'ESPRIT.....	50
LA TEMPÉRATURE DE L'EAU	50
LES HERBES	50
Huile pour le bain	51
LES SACHETS POUR LE BAIN	52
Sel de mer et herbes.....	52
Flocons d'avoine.....	52
O. LE SEL	53
Sel d'epsom et lait.....	53
Sel aux herbes	53
P. UNE ARMOIRE DE BEAUTÉ.....	54
INGRÉDIENTS DE BASE	54
HERBES DE BASE.....	55
Q. OUTIL ET MATÉRIEL NÉCESSAIRE.....	57
R. ANNEXE.....	58
TABLES DE CONVERSION	58
S. BIBLIOGRAPHIE	60



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle