

HERBOSPA

Soins corporels et plantes médicinales



HERBOSPA

Soins corporels et plantes médicinales

Universalité et mises en garde

C'est dans le respect des liens entre les peuples, dans le respect avec le passé, le présent et l'avenir que nous reconnaissons notre responsabilité envers la sauvegarde tant des connaissances que de la Terre, pour les protéger pour les générations à venir.

Nous respectons la diversité des croyances et le mode de vie de chacun. Nos formations sont d'une grande diversité et ne se limitent pas à une seule approche tant au niveau des approches alimentaires, que du mode de vie ou des croyances. L'école ne véhicule pas de discrimination à l'égard du poids corporel (surpoids ou maigre), de l'origine ethnique, ou de certaines conditions, mais ces facteurs peuvent être mentionnés lorsqu'ils sont des facteurs de risques associés à différentes conditions ou problèmes de santé.

Notez que dans nos formations et nos écrits, afin d'alléger l'enseignement et par souci de clarté, lorsque nous mentionnons féminin/femme ou masculin/homme cela est fait en fonction de la biologie et non de l'identité de genre qui s'exprime au-delà de la biologie.

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.

Direction éditoriale et pédagogique :

Natacha Imbeault

Autrice : Collectif Herbothèque

Révision de contenu : Mélanie Ricard-Quirion,
Isabelle Labrecque

Correction orthographique :

Marie-Geneviève Lebrun

Mise en page : Amélie Bilodeau

Photos : Amélie Bilodeau pour toutes les photos sauf :
Depositphoto : couverture, p.11, p.31, main avec pot de crème p.35, p.51, p.54, p.76, p.84, p.90, p.92, p.102, p.105, p.106, p.107, p.114, p.117, p.125 à p.151, p.159, p.162

Illustrations : Aline Bérard

HerboSpa - Soins corporels et plantes médicinales © 2021 L'Herbothèque

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur. Les représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

819 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-420-3

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11
Qualité des ingrédients	13
Sources d'approvisionnements	13
Matériel requis.....	14
Carnet de bord	15
Préparation d'un produit.....	15
Étiquetage des produits	18
Expérimentation d'un soin	20
TYPES DE TRANSFORMATION.....	23
Séchage.....	24
Infusion et décoction.....	25
Quantités à utiliser	25
Comment procéder	25
Décoction pour adoucir et équilibrer la peau.....	26
Infusion à froid	26
Conservation.....	26
Mélange avec divers ingrédients	27
Macération	29
Macérât huileux (huile de macération)	29
Comment procéder	29
Conservation.....	30
Concentré liquide.....	31
Comment procéder	32
Conservation.....	33
Faire des mélanges adéquats.....	34
LES PLANTES	37
Précautions.....	38
Achillée millefeuille	39
Alchémille jaune vert.....	40
Arnica des montagnes.....	41

Aubépine épineuse, aubépine à épines longues, aubépine subsoyeuse.....	42
Avoine cultivée.....	43
Basilic doux et basilic sacré.....	44
Bouleau à papier.....	45
Calendule.....	46
Camomille allemande.....	47
Chêne blanc.....	48
Chou.....	49
Consoude officinale.....	50
Fenugrec.....	51
Framboisier.....	52
Genévrier commun.....	53
Gingembre.....	54
Grande bardane et petite bardane.....	55
Grande ortie.....	56
Guimauve officinale.....	57
Hydraste du Canada.....	58
Hysope officinale.....	59
Lavande à feuilles étroites.....	60
Lin cultivé.....	61
Marjolaine.....	62
Mauve musquée ou mauve des bois.....	63
Mélicse.....	64
Menthe poivrée.....	65
Millepertuis commun.....	66
Moutarde noire.....	67
Noyer noir ou noyer cendré.....	68
Origan grec.....	69
Orme rouge.....	70
Pensée sauvage.....	71
Piment de Cayenne.....	72
Plantain majeur.....	73
Prêle des champs.....	74
Raifort.....	75
Réglisse.....	76

Reine-des-prés	77
Romarin	78
Rosier rugueux, églantier commun, rosier de Damas, rosier de France.....	79
Sapin baumier	80
Sauge officinale.....	81
Saule blanc	82
Scrofulaire noueuse	83
Théier.....	84
Thuya occidental	85
Thym	86
Valériane officinale	87

INGRÉDIENTS COMPLÉMENTAIRES 89

Les huiles essentielles.....	90
Comment choisir des huiles essentielles de qualité?	91
Les huiles essentielles les plus utiles.....	91
Les hydrolats	98
Les hydrolats les plus utiles.....	98
Les argiles.....	101
Transformations	101
Différents types d'argiles.....	101
La boue	103
Les huiles et les beurres.....	104
Huiles et beurres de base	104
Huiles fines ou riches.....	107
L'aloès	111
Les produits laitiers et laits végétaux	111
Les œufs	112
Le vinaigre de cidre	113
Les céréales (farines)	113
Les noix et graines	114
Les fruits et légumes	114
Les produits de la ruche.....	118
Les cires végétales	119
Les sels	120

Les algues	121
La glycérine	121
Le cacao	122
Les élixirs floraux.....	122
TYPES D'APPLICATION	125
L'intention et l'ambiance	126
Bains thérapeutiques.....	128
La température des bains	128
Les bains froids.....	128
Les bains tempérés.....	128
Les bains chauds.....	129
Les bains contrastes chaud et froid	129
Types de bains et indications	130
Bain de pieds.....	130
Bain de siège.....	131
Bain de mains.....	131
Bain de bras.....	132
Exfoliation avant et après le bain	132
Ingrédients intéressants pour les bains	132
Boues	133
Plantes médicinales.....	133
Laits et huiles	133
Sels.....	133
Sauna sur chaise aux herbes médicinales	134
Exfoliation.....	135
Indications	135
Matériel nécessaire.....	135
Ingrédients intéressants.....	135
Façon de procéder	135
Enveloppements et cataplasmes	137
Matériel nécessaire.....	137
Indications	137
Ingrédients intéressants.....	138
Façon de procéder	139

Soins du visage	140
Bain de vapeur facial	140
Matériel nécessaire.....	140
Ingrédients intéressants.....	141
Façon de procéder	141
Nettoyant	141
Masque	142
Ingrédients intéressants.....	142
Façon de procéder	143
Lotion tonique	143
Ingrédients intéressants.....	143
Façon de procéder	144
Crème et hydratation	144
Ingrédients intéressants.....	144
Façon de procéder	145
Massages.....	146
Les étapes de base avant de commencer le massage	146
Le bilan global.....	147
Manœuvres de base des massages.....	147
Massage aux herbes chaudes	149
Matériel nécessaire.....	149
Préparation.....	150
Façon de procéder	150
RECETTES.....	153
Crèmes	154
Crème régénérante pour le visage et tout le corps	154
Crème adoucissante.....	155
Crème exfoliante hydratante.....	156
Beurre	157
Beurre exfoliant aux sels	157
Beurre exfoliant et hydratant aux noix	157
Beurre pour les mains et les ongles.....	158
Beurre pour mains et pieds négligés.....	158
Gel	159

Gel pour peau normale ou grasse.....	159
Eau parfumée	160
Eau de rose à la glycérine.....	160
Eau de lavande	160
Lait.....	161
Lait divin.....	161
Lait nettoyant avoine et amande.....	161
Lotion	162
Tisane	162
Lotion florale.....	162
Vaporisateur rafraîchissant pour les pieds.....	162
Vaporisateur bactéricide pour les mains	162
Bain.....	163
Bain de pieds pour les pieds gonflés en fin de journée.....	163
Bain pour enfants nerveux.....	163
Bain d'élimination.....	163
Sel	164
Sel d'Epsom et lait pour le bain	164
Sel de bain.....	164
Divers.....	165
Pour pâlir les taches brunes sur les mains.....	165
Masque régénérant pour le visage	165

BIBLIOGRAPHIE.....	166
---------------------------	------------

