

## AVIS

Par amour pour nous-mêmes et par respect pour le labeur que cet ouvrage représente, nous vous prions de ne pas copier ce document, que ce soit en partie ou en entier.

Cours préparé par



[www.manonlessard.com](http://www.manonlessard.com) // [info@manonlessard.com](mailto:info@manonlessard.com)



# TABLE DES MATIÈRES

<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>3</b>
<b>LA PEAU UN ORGANE DU CORPS IMPORTANT</b> .....	<b>5</b>
<i>Plusieurs aliments et certains médicaments surchargent ou détruisent le foie</i> .....	5
<i>Aliments qui aident le bon fonctionnement du foie</i> .....	5
<i>Aider les intestins</i> .....	5
<i>Des plantes prises en interne (à boire !) pour le soutien du foie</i> .....	6
<b>APPROCHE HOLISTIQUE</b> .....	<b>7</b>
<b>TRAITEMENT ET SÉCURITÉ</b> .....	<b>7</b>
<b>LES EXTRAITS ET SOLVANTS</b> .....	<b>8</b>
L'EAU COMME SOLVANT .....	8
<i>L'infusion</i> .....	8
<i>La décoction</i> .....	8
LES AUTRES EXTRAITS LIQUIDES .....	8
<b>DIFFÉRENTES FAÇONS D'UTILISER LES PLANTES EN EXTERNE</b> .....	<b>9</b>
• <i>Les rinces, lotions et vaporisations serviront à rafraîchir, calmer une peau irritée et inflammée, ainsi que raffermir la peau si besoin.</i> .....	9
<b>QUELQUES PLANTES POUR LES SOINS DE LA PEAU</b> .....	<b>12</b>
<i>MESURE ET INGRÉDIENTS</i> .....	12
<i>Plantes prises en externe pour les soins de la peau</i> .....	12
<i>d'autres plantes à avoir sous la main</i> .....	13
<i>Les types de peau, les pathologies et traitements naturels</i> .....	14
• PEAU .....	14
• PEAU SENSIBLE .....	14
• PEAU SÈCHE .....	14
• PEAU MIXTE .....	15
• PEAU GRASSE .....	15
• ACNÉ .....	16
• PEAU MATURE .....	17
• ROSACÉE .....	18
• ECZÉMA DE CONTACT .....	19
• ECZÉMA ATOPIQUE .....	20
• PSORIASIS .....	22
• MYCOSES .....	23
• COUPS, CONTUSIONS, ECCHYMOSES .....	24
• BRÛLURES .....	24
• PLAIES .....	25
<b>COSMÉTIQUES NATURELS</b> .....	<b>27</b>
<i>INGRÉDIENTS naturels de base à privilégier</i> .....	27
• <i>Argile (Voir fiche)</i> .....	27
• <i>Aloes vera</i> .....	27



• Citron (voir fiche) .....	27
• Hamamélis (voir fiche).....	27
• Hélichryse (voir fiche).....	27
• Vinaigre de cidre de pomme .....	27
• Bicarbonate de soude .....	28
• Miel (voir fiche).....	28
• Propolis (voir fiche) .....	28
• Rose (voir fiche) .....	28
• Sel de mer .....	28
• Sel d'Epsom.....	28
• Lanoline .....	29
• Les Hydrolats .....	30
• Les Huiles et beurres végétaux .....	32
• Les Argiles .....	35
FICHE ARGILE BLANCHE .....	36
PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES .....	38
<i>Précautions avec les huiles essentielles</i> .....	38
PROPRIÉTÉS DERMATOLOGIQUES DES HUILES ESSENTIELLES .....	40
<b>ANNEXE I .....</b>	<b>47</b>
FICHE CITRON .....	47
FICHE HAMAMÉLIS.....	50
FICHE HÉLICRYSE .....	52
FICHE MIEL .....	54
FICHE PROPOLIS .....	57
FICHE ROSE .....	59
<b>ANNEXE II .....</b>	<b>60</b>
MESURE ET INGRÉDIENTS .....	60
<b>ANNEXE III .....</b>	<b>61</b>
SUBSTANCES NOCIVES .....	61
<b>ANNEXE IV .....</b>	<b>63</b>
ADRESSES UTILES .....	63

