



CHRONIQUE HERBORISTE

Les boutons et autres problèmes de peau

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

La peau sécrète continuellement de la sueur et du sébum. Ce dernier, un corps gras naturel, empêche la peau de se dessécher. La sueur, légèrement acide, a une action préventive sur la prolifération des bactéries. Par contre, un excès de sébum, de sueur et une accumulation de cellules épidermiques mortes peuvent devenir nocifs pour la santé de la peau et provoquer irritations, infections et autres manifestations désagréables : boutons, points noirs, rosacée, acné, eczéma, psoriasis, mycoses, etc.

Prévention et hygiène de base

Nettoyez bien votre peau en utilisant de l'eau tiède et un savon doux, sans parfum. Ensuite, appliquez une crème hydratante adaptée à votre type de peau. De plus, pratiquez une exfoliation périodique pour aider votre peau à se débarrasser des cellules mortes, favoriser le renouvellement cellulaire naturel et lui permettre de s'oxygéner.

Exfoliants à base de plantes

Les exfoliants nettoient, stimulent et adoucissent la peau. Ils se fabriquent facilement à partir d'une recette de base.

Préparation : Mélanger dans un grand pot 125 ml (1/2 tasse) de chacun des ingrédients des recettes ci-dessous.

- Calmant et régénérateur (peaux grasses)

Savon sans parfum râpé, flocons d'avoine ordinaires et plantes séchées : fleurs de lavande, feuilles de menthe, feuilles de sauge, zeste d'orange.

- Astringent (toutes les peaux)

Savon sans parfum râpé, flocons d'avoine ordinaires et plantes séchées :

fleurs de lavande, feuilles de romarin, fleurs de camomille.

- Apaisant (peaux sèches et fragiles)

Savon sans parfum râpé, flocons d'avoine ordinaires et plantes séchées : pétales de calendula, fleurs de mauve, feuilles de thym.

Utilisation : Mettre 60 ml (1/4 tasse) du mélange dans une mousseline ou un sachet à bain. Attacher. Mouiller le sachet et frotter sur la peau avec des mouvements circulaires. Jeter le contenu après usage. Rincer et sécher le sachet pour une prochaine utilisation. Appliquer votre hydratant habituel. Fréquence : deux à trois fois par semaine.

Suggestions de plantes pour vos recettes

Achillée millefeuille

Peaux fragiles. Antibiotique, antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Calendule

Tous les types de peau. Cicatrisante, anti-inflammatoire, régénératrice. Limite la production de sébum.

Camomille

Tous les types de peau. Diminue les rougeurs.

Lavande

Peaux grasses, acnéiques et irritées. Purifiante, antiseptique, cicatrisante, anti-infectieuse, anti-inflammatoire.

Menthe poivrée

Peaux grasses et à problèmes. Tonique et rafraîchissante.

Romarin

Tous les types de peau. Tonifiante et antiseptique. Favorise un nettoyage en profondeur, aide à éliminer les points noirs.

Sauge

Peaux grasses. Antiseptique, astringente, tonique.

Thym

Tous les types de peau. Antiseptique, antibiotique, cicatrisante, astringente, anti-inflammatoire. Soigne les infections à champignons, le muguet et les mycoses.

