

© 2011 Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390511

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

**MAUX DE PEAU
PSORIASIS, ECZÉMA, ACNÉ,
COUPEROSE, BRÛLURES,
ZONA...**

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Déjà parus aux éditions Mosaïque-Santé,
dans la collection « Trucs de santé » de Sophie Lacoste :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...*, 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...*, 2010
- *Allergies, rhume des foins, asthme, eczéma...*, 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...*, 2010
- *Digestion difficile, aigreurs d'estomac, constipation...*, 2010
- *Mal de dos et autres problèmes de muscles et de ligaments...*, 2010
- *Maux de bouche, aphtes, gingivite, rage de dent...*, 2010
- *Infections ORL, rhumes, angines, bronchites, grippe...*, 2010
- *Maux de pieds et de mains, ampoules, engelures, mycoses, verrues...*, 2011
- *Surpoids, cellulite, rétention d'eau...*, 2011
- *Ménopause, bouffées de chaleur, irritabilité, insomnie, prise de poids...*, 2011
- *Cystites et autres maux de vessie et de reins...*, 2011
- *Stress, anxiété, déprime, insomnies, angoisses...*, 2011



Sommaire

Avant-propos.	page 7
Acné.	page 8
Ampoules.	page 11
Brûlures	page 14
Callosités, cors et durillons	page 21
Cicatrisation (pour aider la).	page 25
Coups de soleil	page 28
Couperose	page 32
Coupures, plaies.	page 37
Crevasses et gerçures.	page 41
Dartres.	page 46
Démangeaisons	page 48
Eczéma	page 50
Engelures.	page 56
Escarres	page 61
Herpès	page 64
Molluscum contagiosum.	page 70



Mycoses ou pied d'athlète.	page 71
Piqûres d'insectes ou d'orties	page 75
Psoriasis	page 78
Verrues.	page 82
Zona.	page 86
Bibliographie	page 89

Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Lorsque les recettes comportent des huiles essentielles, ne dépassez jamais les doses indiquées.



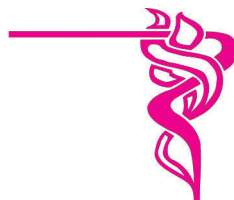
Avant-propos



La peau est le reflet de notre santé ! Il suffit d'une indigestion pour voir éclore des boutons, d'un stress pour que naisse une plaque de psoriasis, d'un aliment qui ne passe pas pour déclencher une urticaire... La peau est aussi confrontée à de nombreuses agressions : ultraviolets, virus de l'herpès, champignons responsables de mycoses, variations de température, piqûres diverses, blessures...

Les remèdes naturels efficaces pour soigner votre peau sont innombrables. De génération en génération, leur utilité ne se dément pas. En voici une sélection importante qui devrait répondre à la plupart de vos petits tracas.





Acné

L'acné, maladie de peau typique de l'adolescence, est liée aux modifications hormonales. La base des poils ou des glandes sébacées s'enflamme et s'infecte...



* Citron

Versez quelques gouttes d'un jus de citron (non traité) sur un coton et appliquez sur les boutons. Passez ensuite un peu d'huile de noisette.



* Miel et muscade

Mélangez une cuillerée à café de noix de muscade en poudre et une cuillerée à café de



miel et appliquez cette pâte sur les boutons. Laissez poser 20 minutes, puis rincez.



* Masque au blanc d'œuf

Le blanc d'œuf est réputé pour raffermir la peau et absorber le sébum. Mélangez une cuillerée à café de miel et un blanc d'œuf, remuez bien, puis ajoutez juste assez de farine pour former une pâte. Appliquez ce masque sur votre visage en évitant le contour des yeux. Laissez sécher pendant 10 minutes environ, puis rincez à l'eau tiède.



* Masque à l'argile

Malaxez une cuillerée à soupe d'argile en





poudre, une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à soupe d'eau chaude. Étendez ce mélange sur le visage. Gardez 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Renouvelez ce traitement quotidiennement pendant quelques jours. On peut y ajouter une ou deux gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée.



*** Orange et miel**

Mélangez deux cuillerées à soupe de jus d'orange et deux cuillerées à soupe de miel et appliquez sur les boutons. Laissez agir 5 minutes.





Ampoules

Nous avons tous souffert un jour de ces petites poches qui apparaissent sur la paume des mains à la suite de pressions répétées (scie, marteau...) ou sur les pieds ou les chevilles après une longue marche dans des chaussures étroites ou neuves.



* Aiguille et fil à coudre

« Chauffez, à l'aide d'un briquet ou d'une bougie, une aiguille à coudre. Attendez qu'elle refroidisse puis passez un fil de 5 cm de long environ dans son chas. Traversez l'ampoule avec l'aiguille et laissez le fil à l'intérieur jusqu'à ce que le liquide s'évacue, puis retirez le fil. Absence de gêne et de douleurs garantie. »

Christian N. de Villelongue-dels-Monts



* Homéoplasmine

« J'ai eu une très belle ampoule sous le pied, très douloureuse et, surtout, rien sous la main pour la soigner. Je n'étais pas chez moi et n'avais emporté que mon tube d'Homéoplasmine (qui ne me quitte jamais). J'ai donc improvisé en appliquant sur cette "bulle" rebondie une couche d'Homéoplasmine recouverte d'un petit pansement. J'ai laissé agir toute la nuit. J'ai fait de même le lendemain. L'ampoule a régressé pour finalement disparaître, sans percer. »

Nicole Q. du Châtelet-en-Brie



* Chou

Pour guérir une ampoule déjà crevée, appliquez sur la plaie une feuille de chou, cuite dans du lait puis refroidie. Protégez la partie meurtrie par un pansement pendant plusieurs jours.