

Alcoolature maison



Usage dans l'ouvrage : composant de base de l'onguent TM (voir p. 42)
Autres usages en l'état : friction ou onction (en fonction des propriétés de la plante choisie), désinfection des plaies
Niveau d'hygiène : +

Ingédients (pour environ 50 ml)

10 g de plante fraîche choisie selon la propriété recherchée • 50 ml d'alcool à 60° ou à défaut d'alcool sec à 40° ou 45° (alcool de fruit, gin, vodka...).

Matériel

1 bocal de 100 ml (de préférence opaque) et son couvercle • 1 flacon de 50 ml (de préférence en verre opaque) et son bouchon fermant bien • entonnoir • filtre à café ou linge fin très propre

Remarque

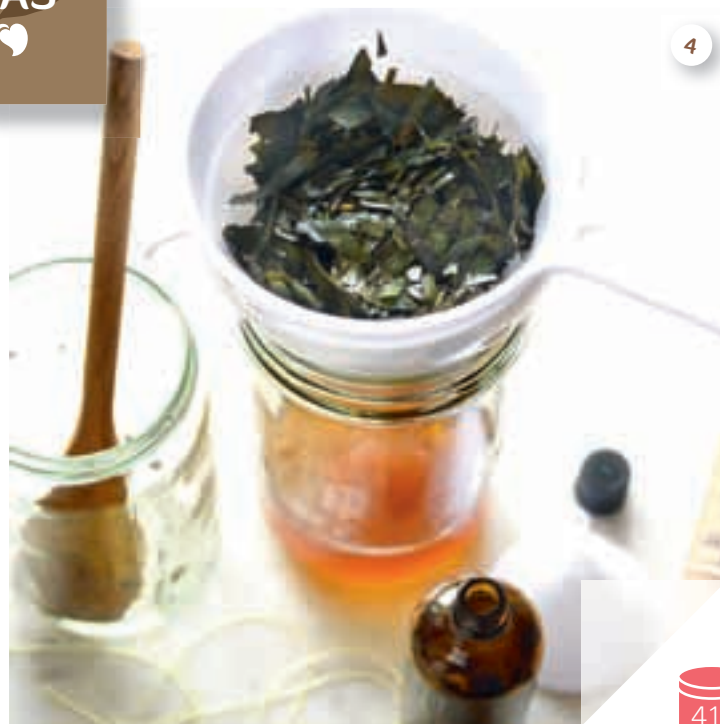
Pour le calendula (souci), riche en résines, il est préférable d'employer de l'alcool à 90° pur, non dénaturé, si vous parvenez à vous en procurer.

Réalisation

- 1 Ciselez finement les plantes aux ciseaux, au couteau ou au sécateur selon leur nature. Vous pouvez même terminer en les broyant grossièrement au moulin ou au pilon. Pesez-en 10 g et placez-les dans un bocal.
- 2 Versez l'alcool et refermez le bocal en veillant à ce que toute la plante soit immergée. Si nécessaire, ajoutez un peu d'alcool.
- 3 Laissez macérer pendant 2 à 3 semaines autant que possible au frais (cave ou pièce non chauffée) en remuant de temps en temps (si possible 1 fois par jour).
- 4 Filtrez à travers un filtre à café ou un linge propre et pressez pour bien exprimer tout le liquide contenu dans le moût de plantes, puis versez la macération dans un flacon en verre, de préférence opaque, muni d'un bouchon fermant bien. Étiquetez.

Astuce

Pour toutes vos préparations macérées (alcoolature maison, macérat huileux, macérat glyciné), utilisez de préférence des plantes que vous avez récoltées vous-même ou que vous vous êtes procurées fraîches et avez fait sécher vous-même. Vous serez ainsi assuré que votre matière première n'aura pas traîné pendant des mois en sachet, au risque de perdre une partie de son efficacité.



PAS
À PAS

Base n° 1 : baume gras ultra-simple



Usage en l'état : soin et protection des peaux ou zones très sèches (mains, pieds, coudes, genoux), soin des lèvres, protection climatique

Aspect, texture : cireux, épais, gras, couvrant

Niveau d'hygiène : +

Ingrédients (pour environ 50 ml)

41 g (45 ml) d'huile d'olive ou de phase huileuse • 10 g de cire d'abeille en granulés ou en copeaux • éventuellement, 5 gouttes de conservateur antioxydant (vitamine E ou CO₂ romarin).

Matériel

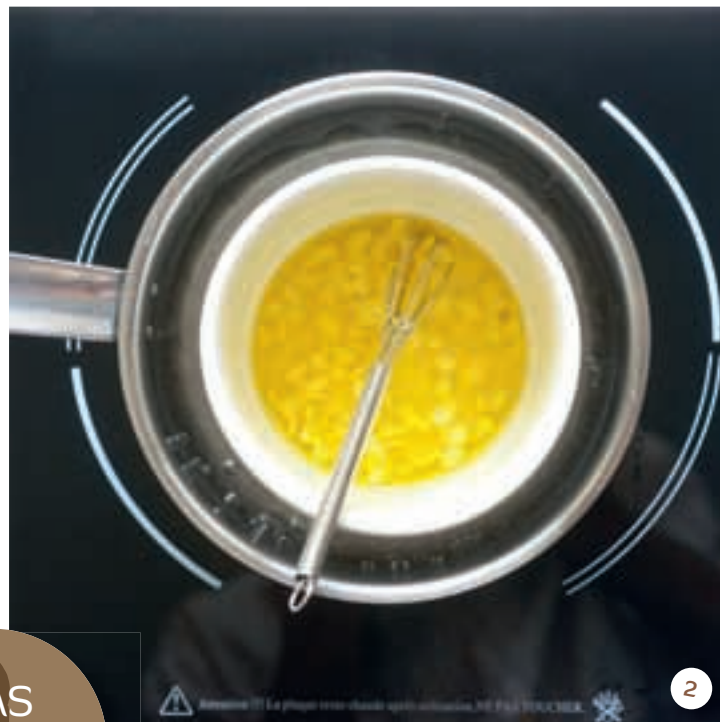
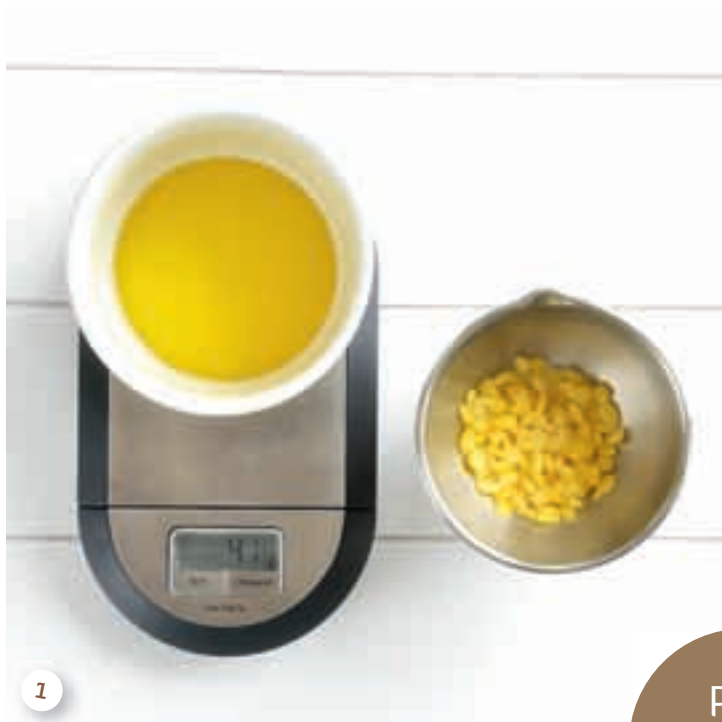
Bol supportant la chaleur • casserole pour le bain-marie • fouet à main ou fouet électrique à cosmétiques • pot d'une contenance de 50 ml (et son couvercle)

Réalisation

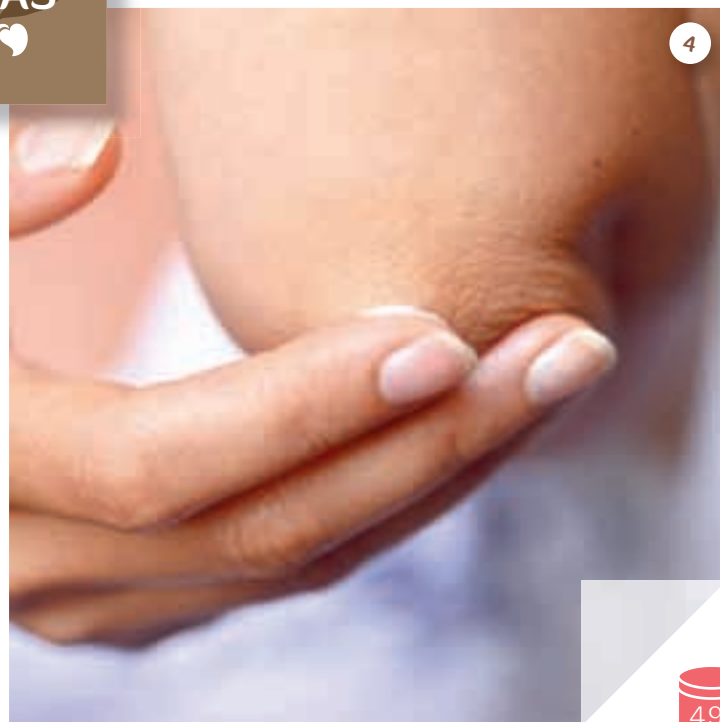
- 1 Versez la phase huileuse dans le bol et ajoutez la cire d'abeille. Placez le bol au bain-marie, dans 4-5 cm d'eau frémissante maintenue à ébullition et remuez régulièrement au fouet.
- 2 Quand toute la cire est fondue et que le mélange est limpide et homogène, retirez le bol du bain-marie. *Hors du feu, ajoutez la phase active le cas échéant.* Laissez tiédir en tournant régulièrement jusqu'à obtention d'une crème épaisse et homogène.
- 3 Transvasez dans un pot à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère. Fermez et étiquetez. Comme il est à base d'huile d'olive (peu sensible à l'oxydation) et ne contient pas d'eau (donc non sujet au développement microbien), ce baume peut se garder plusieurs mois sans conservateur, à température ambiante. Par contre, si vous remplacez l'huile d'olive par une autre plus fragile (tournesol ou amande douce par exemple), il est conseillé d'ajouter 5 gouttes de conservateur antioxydant.
- 4 Vous pouvez appliquer ce baume nourrissant tel quel sur les zones sèches.

Astuce

Les baumes riches en cire peuvent prendre une consistance compacte si on les met en pot avant complet refroidissement. On peut « casser » cette texture en brassant le baume dans le pot à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule stérilisées. Si des grumeaux se forment, terminez le brassage, si possible avec un fouet électrique à cosmétiques.



PAS
À PAS
🍯🐝





Les soins sur mesure

- ~ Comment préparer un soin ciblé ?
- ~ Que peut-on soigner soi-même ?
- ~ Quatre soins à tout faire
- ~ Soins des problèmes cutanés bénins
- ~ Soins des petites plaies, lésions cutanées, cicatrices récentes
- ~ Soins des coups de soleil et des brûlures légères
- ~ Soins des bosses, des bleus et des foulures bénignes
- ~ Soins des piqûres d'insectes
- ~ Soins des mains et des pieds
- ~ Soins pour le sport et le plein air
- ~ Soins circulation et minceur
- ~ Soins des muscles et des articulations
- ~ Soins des femmes enceintes et des tout-petits
- ~ Soins d'hiver et soins divers



Soins des coups de soleil et des brûlures légères

Les brûlures sont vite arrivées, en cuisine notamment, ou si on ne se méfie pas assez du soleil. Même bénignes, elles sont souvent douloureuses et leur guérison peut prendre plusieurs jours, voire plusieurs semaines, et parfois laisser une cicatrice. Le premier geste consiste à passer le plus rapidement possible la zone touchée à l'eau fraîche (sur-tout pas glacée), voire à la laisser immergée pendant plusieurs minutes, selon la gravité de la brûlure. Il faudra ensuite hydrater, puis calmer et protéger la peau pour éviter tout risque d'infection. Nous conseillons, après l'eau froide, de sécher la zone puis de l'imprégner généreusement de gel d'aloès (renouvelez l'application si nécessaire). Pensez aux cataplasmes à base d'argile ou de poudre de tépezcohuite (voir p. 26). Le lendemain et les jours suivants, vous pourrez passer une des pommades suivantes pour améliorer la cicatrisation.

Pommade cicatrisante spéciale brûlure

- ▶ Préparez une base n° 2 ou 6 au choix
- ▶ Phase huileuse (à la place de l'huile d'amande douce pour la base n° 6) : macérat huileux d'aloès, de calendula, de camomille ou d'échinacée.

- ▶ Phase hydroglycérinée : macérat hydroglycériné de tépezcohuite (voir p. 43).
- ▶ Phase active : 10 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic, 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, 5 gouttes d'huile essentielle de sarriette des montagnes.
- ▶ Appliquez 2 fois par jour pendant quelques jours sur la zone brûlée.

Lait apaisant (ou lotion) après-soleil

- ▶ Préparez une base n° 9 ou 10.
- ▶ Phase huileuse recommandée : huile d'amande douce de tournesol ou mélange 50/50 d'une de ces huiles avec du macérat huileux (aloès, calendula, camomille, lavande).
- ▶ Phase active : 20 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 10 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine, 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose (à défaut bois de Hô, thym à linalol ou baies de linaloe).
- ▶ Appliquez dès les premiers signes de rougeur et/ou d'échauffement sur les zones concernées. Renouvelez si nécessaire.

Baume contre les coups de soleil

- ▶ Préparez un baume calmant protecteur au choix (voir « Soins à tout faire » p. 74-75).
- ▶ Appliquez 2 fois par jour pendant quelques jours sur le coup de soleil.



Soin express contre les coups de soleil

- ▮ Formule : 1 cuillère à café de gel d'aloès ou de lait hydratant bio non parfumé, 1 goutte de petit-grain bigaradier, 1 goutte de lavande vraie ou de bois de rose.
- ▮ Mélangez les ingrédients dans une coupelle et appliquez aussitôt sur le coup de soleil. À faire 2 fois par jour pendant quelques jours.

Soins des bosses, bleus et foulures bénignes

Vélo, randonnée, jardinage... tout cela fait partie des joies que nous offre le grand air. Hélas, mine de rien, ce n'est pas sans danger ! Rien de grave généralement, mais des petits bobos dont il faudra éviter les complications.

Pommade contre-coups à l'hélichryse et à l'arnica (formule renforcée)

- ▮ Préparez un baume selon les formules n^{os} 1, 5 ou 7 au choix.
- ▮ Phase huileuse : mélange 50/50 de macérat huileux d'arnica et de macérat huileux d'hélichryse.
- ▮ Phase active : 10 gouttes d'huile essentielle de copahu, 10 gouttes d'huile essentielle de

