

Introduction	6	Soins des petites plaies, lésions cutanées, cicatrices récentes	84
1 Le b.a.-ba du préparateur de baumes ..11		Soins des coups de soleil et des brûlures légères.....	86
Une pincée de science.....	12	Soins des bosses, bleus et foulures bénignes.....	87
Tour d'horizon des ingrédients des pommades.....	14	Soins des piqûres d'insectes.....	90
Les bonnes pratiques de fabrication.....	30	Soins des mains et des pieds.....	92
Synergie d'huiles essentielles.....	36	Soins pour le sport et le plein air.....	95
Conservateur synergique aux huiles essentielles.....	37	Soins circulation et minceur.....	97
Macérat huileux (huile macérée).....	38	Soins des muscles et des articulations.....	101
Alcoolature maison.....	40	Soins des femmes enceintes et des tout-petits.....	105
Onguent TM (baume à la teinture mère ou à l'alcoolature maison).....	42	Soins d'hiver et soins divers.....	110
2 Dix bases naturelles maison	45	4 Annexes	115
De bonnes bases pour vos réalisations.....	46	Tableau récapitulatif des soins express.....	116
Base n° 1 : baume gras ultra-simple.....	48	Quelques bases recommandables pour vos soins express.....	118
Base n° 2 : baume fondant.....	51	Quand préparer les soins?.....	119
Base n° 3 : crème à l'oxyde de zinc.....	52	Tour d'horizon des ingrédients.....	120
Base n° 4 : crème neutre adoucissante.....	54	Les bases neutres de la Pharmacopée française.....	132
Base n° 5 : cérat de Galien naturel.....	57	Glossaire.....	134
Base n° 6 : crème neutre protectrice.....	58	Carnet d'adresses.....	137
Base n° 7 : cold cream.....	60	Index général.....	139
Base n° 8 : gel neutre.....	62	Table des recettes.....	142
Base n° 9 : lait onctueux.....	65		
Base n° 10 : émulsion biphasée à l'aloès.....	66		
3 Les soins sur mesure	69		
Comment préparer un soin ciblé?.....	70		
Que peut-on soigner soi-même?.....	72		
Quatre soins à tout faire.....	74		
Soins des problèmes cutanés bénins.....	76		

