

Outre les grands classiques comme la **Bardane** en phytothérapie, incontournable dans cette indication, certaines HE peuvent associer un effet détoxifiant et nettoyant de la peau.

En complément d'un éventuel traitement prescrit par le médecin :

### 1) Soin par voie orale

Exemple de préparation à utiliser en usage discontinu :

- HE **Citron** *Citrus limonum* 10 mg
- HE **Carotte** *Daucus carota* 10 mg
- HE **Tea tree** *Melaleuca alternifolia* 15 mg
- ES (extrait sec) **Bardane** *Arctium lappa* 400 mg pour une gélule



2 gélules par jour 4 jours par semaine

Commentaire au niveau du choix des HE :

- Les HE de **Citron** et de **Carotte** détoxifient.
- Celle de **Tea tree** possède des effets antibactériens.

### Rappel

On recommande aux personnes à peau grasse souffrant d'acné, d'utiliser des produits astringents.

Les composés astringents, en resserrant les tissus de la peau par effet vasoconstricteur, diminuent la sécrétion de sébum.

### 2) Soin par voie cutanée

Voici un exemple de lotion qui peut être associé aux soins par voie orale :

=> en application locale, pure, sur les boutons enflammés

=> en applications sur le reste de la peau infectée, diluée au 1/10° dans de l'eau tiédie.

- HE **Lavande vraie** *Lavandula vera* 1,5 ml
- HE **Tea tree** *Melaleuca alternifolia* 1/2 ml
- EF (extrait fluide) **Lamier blanc** *Lamium album* 20 ml
- EF (extrait fluide) **Saponaire officinale** *Saponaria officinalis* 20ml



3) On peut compléter avec un masque à l'argile verte surfine à faire une fois par semaine :

- En faire un cataplasme pâteux, en mélangeant avec de l'eau tiède.
- Appliquer sur la zone concernée, conserver un quart d'heure à une demi-heure, après un nettoyage soigneux de la peau.
- Ne pas laisser trop sécher pour ne pas aggraver la peau (retirer le masque avant qu'il n'ait complètement séché)