

Posologie

Question : Je me questionne sur les posologies des macérats concentrés, comment déterminer quelle est la bonne posologie pour chaque macérat?

Concrètement, j'ai commencé par le bouleau à raison de 5 gouttes le matin à jeun une fois par jour, pour le pin j'ai conseillé la même posologie, mais je me demande pour le tilleul, l'aubépine, etc, comment savoir ce qui est approprié pour chacun?

Les posologies généralement proposées sont :

Tisanes (traditions populaires)

1 pincée pour 1 tasse
1 poignée pour 1 litre

Gemmothérapie

Nous pouvons distinguer divers cas de figure

1) **Crise aigue**

(d'après mon amie Lauren avec qui nous travaillons sur un livre lié aux affections aiguës traitées avec des macérats connus et avec de nouveaux macérats)

Utilisez un macérat unitaire ou un complexe (= « extrait » ci-dessous).

D1 (macérat dilué)

Adulte/adolescent : 25 gouttes / extrait (jusqu'à 4 fois par jour)

Enfants : 10 gouttes / extrait (jusqu'à 4 fois par jour)

Bébés : 5 gouttes / extrait (jusqu'à 3 fois par jour)

Macérats concentrés

usage pour les adultes et adolescents : 2 à 5 gouttes / extrait (jusqu'à 4 fois/jour)

Durant les premières 24h de traitement : prendre du macérat toutes les 1-3 heures, et réduire quand les symptômes ont évolué favorablement

Urgence vomissement, fièvre, ou réaction allergique : toutes les 15 minutes jusqu'à résolution

Urgence autre (piques, abcès...) : jusqu'à 4 prises par jour.

En général, il n'y a pas d'effets secondaires, car nous ne sommes pas dans un traitement long. Une crise aigue se traite en 24/48 heures. Dans une affection aigue, le corps se comporte de façon originale, qui n'a rien à voir avec une affection chronique.

2) Affection chronique

J'évite les complexes, car le corps pose dans le temps une « habitude », il ne réagit plus au macérat ou au complexe proposé, même en augmentant le dosage (comme un parfum qu'on ne sent plus au bout de quelques minutes, même s'il est diffusé).

2 options :

- Faire une pause
- Alternance : Remplacer occasionnellement sur 1 ou 2 mois le macérat habituel par d'autres macérats ou prévoir un programme avec alternance.

Par exemple alterner tous les 2 ou 3 mois:

châtaignier et marronnier pour un terrain hémorroïdaire,

sapin et pin pour un terrain arthrosique

romarin, figuier et genévrier pour un terrain hépatique

etc.

Posologie

Macérat D1 :

1 goutte / kilo de poids maximum

(par exemple, une personne de 70 kg ira jusque 70 gouttes/jour théoriquement)

Macérat concentré :

On commence en général à 5 gouttes / jour / macérat si le macérat est de bonne qualité

Généralement on ne dépasse pas 1 goutte/10 kilos de poids/jour

(par exemple, une personne de 70 kg ira jusque 7 gouttes/jour théoriquement)

Si 2 ou 3 macérats, possible de les prendre en même temps ou répartir entre matin et soir

On évite les macérats stimulants le soir (cassis, romarin, chêne, charme...)

Par exemple, on peut prendre :

Soit 5 gouttes de chaque macérat le matin

Soit 5 gouttes d'un macérat le matin, et 5 gouttes d'un autre macérat le soir.

Si le macérat procure un effet secondaire, cela indique

- Que ce macérat est bien actif
- Qu'il est surdosé

Si l'effet secondaire est « non traumatisant pour le corps », réduire la posologie jusqu'à obtenir l'effet désiré (par exemple avec le tilleul pour l'endormissement, si cela excite, réduire le nombre de gouttes)*.

Si l'effet secondaire est « traumatisant pour le corps », comme cela est arrivé récemment avec une personne que je suis, où nous avons un déclenchement d'une crise hémorroïdaire sur un macérat agissant sur le sang. Bien que le corps réagisse au macérat, il a été choisi d'exclure ce macérat. Car la personne avait un avis négatif sur ce macérat et souhaitait ne plus y avoir recours. Je vous rassure, cela est rare ! Que cela ne vous empêche pas d'avoir recours à la gemmothérapie. D'ailleurs, cette même personne a eu recours à d'autres macérats avec succès...

Durée du traitement

Cures de 21 jours / mois

3) Reconnexion Nature

Je travaille actuellement à des élixirs et des macérats dynamisés.

** En guise d'anecdotes sur le tilleul, certaines personnes ont remplacé efficacement le tilleul du soir par une prise l'après midi avant 15h, cela a enlevé pour elles l'effet excitant du soir, sans avoir à dynamiser. Une personne nous a aussi témoigné qu'elle laissait le macérat de tilleul sur sa table de nuit, l'utilisant quand elle le sentait nécessaire. Mais que le simple fait de l'avoir sur sa table de nuit l'aidait amplement à dormir.*