

Formation

par correspondance

Cahiers 2017/18

Les principaux bourgeons *drainage et régénération,* (doc partiel)

Stéphane Boistard



L'ESPRIT DES ARBRES

Qu'est-ce que la gemmothérapie ?

Il s'agit d'une pratique thérapeutique à base de bourgeons et jeunes pousses d'arbres et arbustes.

Ces bourgeons sont macérés dans un mélange d'alcool et de glycérine (ou de miel).

Le gemmothérapie est une thérapie issue des arbres. Elle a été mise au point dans les années 50 par le docteur Pol Henry et développée depuis cette période.

Elle a pour principales qualités de :

- ☞ **régénérer des organes affaiblis,**
- ☞ **drainer des organes engorgés,**
- ☞ **apporter une meilleure vitalité générale.**

En régénérant les organes affaiblis, la gemmothérapie permet de limiter le vieillissement prématuré des organes, de contrer des processus morbides dans le corps et de remédier à des affections aiguës ou chroniques.

En drainant les organes, la gemmothérapie aide le corps à limiter les engorgements, les toxines, les fatigues, l'acidité, et participe à plus de fluidité, moins de pollutions internes et à un meilleur fonctionnement des organes.

En apportant une meilleure vitalité générale, cela

- ✓ **réduit la sensibilité aux maladies, virus et bactéries**
- ✓ **dynamise nos défenses immunitaires**
- ✓ **améliore la santé physique et mentale**
- ✓ **limite le vieillissement des tissus**
- ✓ **apporte une forme de jeunesse**
- ✓ **agit sur notre qualité énergétique et vibratoire**

La gemmo en 7 points clé

1. **La gemmo vient des arbres, du Peuple des Arbres**, cela nous rappelle à notre lien avec la nature et avec les arbres au plus profond de nous ;

2. **La gemmo a pour vertu d'aider à régénérer le corps** ou de limiter les dégats des principales fonctions de l'organisme ; à ce titre elle devrait être utilisée régulièrement en cures dès la quarantaine, afin d'avoir moins de problèmes ultérieurs et de maintenir une vitalité générale ; elle a un effet régénérant indéniable, mais aussi diverses vertus, comme des effets anti-inflammatoires (articulations), régulateurs (coeur, digestif, hormonal), et régénérants de certains troubles psychiques ou émotionnels.

3. **Certains bourgeons sont des draineurs doux et efficaces**, c'est à dire qu'ils ne vont pas avoir « l'effet ping pong » de certaines détoxinations (accumulation de « déchets » dans d'autres organes), la gemmo permet un drainage en douceur et complet en fonction des sphères visées (reins, intestins, foie, vésicule, etc.)

4. **La gemmo a très peu d'effets secondaires** connus depuis ces 30 dernières années où elle a particulièrement été étudiée, sauf quand le bon sens est mis à l'épreuve (par exemple, ne pas cumuler un macérat qui fluidifie le sang avec un médicament utilisé à cet usage) ;

5. **La gemmo vient en complément des autres pratiques de santé**, elle ne se suffit pas à elle seule. Elle complète merveilleusement une hygiène de vie qui inclut des exercices de santé (jeux de mémoire, exercices physiques doux...), des phases de repos, des moments de paix et de joie, et une alimentation adaptée. Tous ces éléments nous apportent plus de bien être physique, mais aussi nous aident à vivre avec plus de bonheur...

6. Les macérats se conservent à l'abri de la lumière et à température ambiante (pas besoin de les mettre au frigidaire)

7. **La gemmo est une thérapeutique douce de terrain**. Elle vient modifier votre terrain pour revenir à un équilibre, à un état plus harmonieux. A ce titre, elle agit de façon douce sur différentes sphères (émotionnel, articulaire, circulatoire, etc.). C'est pourquoi elle est principalement utilisée pour des **affections chroniques** (qui sont installés sur la durée ou qui reviennent à des périodes régulières).

Posologie, contre-indications, effets indésirables

Posologie

La posologie généralement admise en gemmothérapie est :

Macérât mère (ou macérât concentré) :

Adulte : entre 1 et 15 gouttes/jour,
si possible réparties en 2 prises éloignées des repas

Enfant : 1 goutte/10kg kilos de poids : eau tiède

Femme enceinte : 5 gouttes/jour maximum

Animal : chien : 1 à 2 gouttes/jour, cheval : 25 à 30 gouttes/jour,
si possible dilué dans de l'eau tiède,
en laissant évaporer l'alcool quelques minutes.

Macérâts dilués (D1, 1DH) :

1 goutte par kilo de poids/jour, maximum

Dans certains cas, lors de crises aiguës, la posologie peut être augmentée.

La gemmothérapie offre parfois des résultats spectaculaires à court terme. Cependant, il est nécessaire de considérer que cette thérapeutique agit sur le « terrain ». Tout traitement, même à effet positif à court terme, devrait être pris, sur une durée de 21 jours minimum.

La plupart du temps, plusieurs mois, voire plusieurs années, sont nécessaires sur des affections de longue durée. À titre d'exemple, certains homéopathes conseillent un traitement sur une année par ancienneté de dix ans. C'est-à-dire qu'une affection installée depuis trente ans devrait se traiter sur 3 ans environ.

Au cours d'un traitement de longue durée, comme le terrain évolue, il se peut que la posologie change ou qu'une alternance de remède soit nécessaire. Il s'agit de s'adapter. Par exemple, virgule, sur un problème de peau, il se peut que le platane agisse au début, puis que l'orme champêtre ou le cèdre soit préférable au bout de quelques mois, et qu'ensuite ce soit à nouveau le platane qui soit adapté. Quand le corps ne semble plus réagir à l'information d'un macérât, il s'agit de modifier la posologie ou de changer de macérât (voire de faire une pause). Finalement, certains symptômes disparaissent, et il s'agit d'adapter le traitement pour pouvoir faire un travail de fond. Un peu comme si les premiers symptômes étaient une invitation à un nettoyage et à retrouver équilibre et harmonie en profondeur. On passe alors de macérât symptomatique à un macérât « de fond », un macérât qui correspond à notre tempérament profond et qui nous ramène à une harmonie générale.

Cures



**Il serait judicieux de faire des cures régulièrement
pour entretenir l'organisme,
drainer les toxines
et
régénérer les grandes fonctions du corps.**

De façon générale, une cure dure 21 jours, avec une pause de 7 jours environ. C'est-à-dire que pendant 3 semaines, le corps reçoit des informations, et pendant une semaine il continue à intégrer.

Certaines cures peuvent se faire sur une longue durée, plusieurs mois.

Cependant, pour les macérâts sollicitant les surrénales (cassis, chêne, séquoia), il est conseillé de faire une pause égale à la durée de traitement. Si vous prenez du cassis pendant 2 mois, laissez reposer vos surrénales 2 mois. Les surrénales « boostent » le corps, et il est favorable de laisser un moment de repos après cet effort prolongé.

Remarques concernant la posologie

Comme le mentionne Christian Escriva, il y a une différence entre une préparation « artisanale » et une préparation « industrielle ». Il indique le cas de macérations où les phytothérapeutes obtiennent des résultats similaires entre 5 gouttes d'une préparation artisanale et 40 gouttes d'une préparation industrielle.

Il y a différentes façons de cueillir, de préparer un macérât. Cela amène une qualité vibratoire différente.

La qualité du produit a donc une influence sur la posologie, voire sur l'action du remède.

Contre-indications

La gemmothérapie est une thérapeutique douce, efficace, avec de légères contre-indications, surtout liées au bon sens. En effet, à ce jour, après soixante années d'existence, il n'y a pas eu de cas déclarés de problèmes nécessitant de contre-indications.

(sources : thèses pharmacie 2012 : Viriot, Bonal)

Par mesure de précaution, l'usage veut que l'on soit prudent avec certains publics.

Certaines précautions particulières sont mentionnées dans les descriptions des macérâts.

Il y a une règle essentielle avec les macérâts de gemmothérapie : ils agissent en soutenant le corps et ses grandes fonctions. Ils agissent positivement.

Ainsi, si vous avez un problème de bouffées de chaleur et que vous voyez que le cornouiller agit aussi sur le sang, pas de problème ! Même si vous n'avez pas de problème sanguin, le cornouiller peut être adapté. Il va vous aider dans les bouffées de chaleur ET il « discutera » avec votre sang pour le maintenir fluide et plus sain.

Femme enceinte

Généralement, il est conseillé aux femmes enceintes de ne pas utiliser de macérâts de bourgeon ayant une action hormonale ou endocrinienne (airelle, framboisier, cornouiller, chêne, séquoia, pommier, cassis, ronce, vigne, vigne vierge...)

La grossesse est un moment particulier de la vie d'une femme. Son corps change en permanence. Elle est sujette à des variations hormonales, des carences en certaines vitamines ou oligoéléments, à des modifications physiques (dont la prise de poids) ou psycho/émotionnelles. Cela fait partie de cette phase exceptionnelle que chaque femme traverse alors qu'elle est enceinte. La gemmothérapie agit surtout sur les problèmes de santé chroniques. J'estime que mis à part quelques macérâts, comme le marronnier (qui peut aider en cas de jambes lourdes ou de crise d'hémorroïdes), la gemmothérapie n'est pas adaptée.

Enfants

Bien que la gemmothérapie soit intégrée dans certains médicaments du nourrisson (comme les bourgeons de figuier dans les médicaments contre la régurgitation), la gemmothérapie n'est pas utilisée avant l'âge de 5 ans. En effet, cette thérapeutique est principalement orientée vers des problèmes chroniques. De plus, la gemmothérapie agit sur le terrain qui se dégrade ou qui a subi des chocs que le corps a mémorisés. Il est donc conseillé d'attendre quelques années avant d'utiliser la gemmothérapie. On donne un âge de 5 ans. La posologie maximale est alors 1 goutte de macérât concentré par 10 kg de poids. Le macérât est mis dans de l'eau tiède pour aider

l'alcool à évaporer.

Pour l'utilisation avec les enfants, voir le paragraphe « posologie ».

Cancers hormonaux dépendant

Les bourgeons à action hormonale ou endocrinienne sont à éviter pour la personne ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant.

Les autres bourgeons peuvent être utilisés.

Bon sens

S'il n'y a pas eu de problèmes signalés ces dernières décennies alors que la gemmothérapie s'est largement répandue, c'est que les prescripteurs et utilisateurs font usage de bon sens. Félicitations !

Donc il s'agit de continuer à faire preuve de ce bon sens pratique.

À une personne en sevrage alcoolique, on évitera l'usage de la gemmothérapie, car elle est à base d'alcool.

À une personne ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant, les bourgeons à action hormonale ou endocrinienne sont à éviter. Les autres bourgeons peuvent être utilisés.

Si vous utilisez un fluidifiant sanguin, évitez d'utiliser un macérât pour cette même fonction. En fait, lorsqu'on multiplie les remèdes pour un problème de santé, quel qu'il soit, on risque une sur-information, un surdosage qui entraîne souvent l'effet contraire de ce qui est souhaité. En cas de doute, votre prescripteur saura vous conseiller. Certains traitements se marient bien, se complètent, et d'autres ne font pas bon ménage.

Effets secondaires et effets indésirables

Il n'y a pas à ce jour d'effets secondaires recensés avec les macérâts de gemmothérapie. Le seul effet enregistré tient en fait à tout traitement par les plantes. Dès que vous atteignez un certain dosage, l'effet obtenu est contraire à celui désiré.

C'est-à-dire que si vous utilisez un macérât de tilleul pour vous aider à retrouver le sommeil et que vous augmentez l'insomnie, c'est que la posologie est trop forte pour vous. En diminuant, vous obtiendrez l'effet désiré.

C'est pour cela que les posologies sont assez basses. Si vous souhaitez un effet à court terme, pas besoin de prendre un nombre très important de gouttes. Pensez toujours que la gemmothérapie est surtout une thérapeutique de terrain, qui se prend dans la durée et modifie votre problème en profondeur.

Les posologies indiquées dans ce livre sont données à titre indicatif. Sur des problématiques facilement observables (acné, douleurs...), il est possible de commencer à faible posologie et d'augmenter progressivement jusqu'à trouver la posologie qui vous correspond.

Mais quoiqu'il en soit, **même à faible posologie, le macérât agit et apporte un bienfait à votre organisme.**

Chaque personne est différente, chaque terrain est différent. Certains macérâts à utilisation délicate ne sont pas mentionnés dans cet ouvrage (gui...).

Remarques sur les effets secondaires

Généralement, par « effet secondaire », on pense « effet secondaire néfaste ». Or les macérâts de gemmothérapie ont des effets secondaires positifs. Comme chaque macérât agit sur plusieurs sphères, sur plusieurs fonctions de l'organisme, si vous prenez un macérât pour un symptôme particulier, il va agir en parallèle sur d'autres organes, d'autres fonctions, pour les « remettre en état », améliorer votre santé et votre état général. **Les macérâts de bourgeons ont des effets secondaires positifs !**

Un effet secondaire arrive quand même, parfois, dû à l'efficacité des macérâts de bourgeons et jeunes pousses. En effet, les macérâts aux fonctions de drainage peuvent amener une détoxination forte, avec ses effets apparents (sensation de gueule de bois, migraine...). Ce sont à nouveau des effets de surdosage. En réduisant la posologie, la détoxination se fera à un rythme plus adapté à votre organisme, enlevant les sensations désagréables.

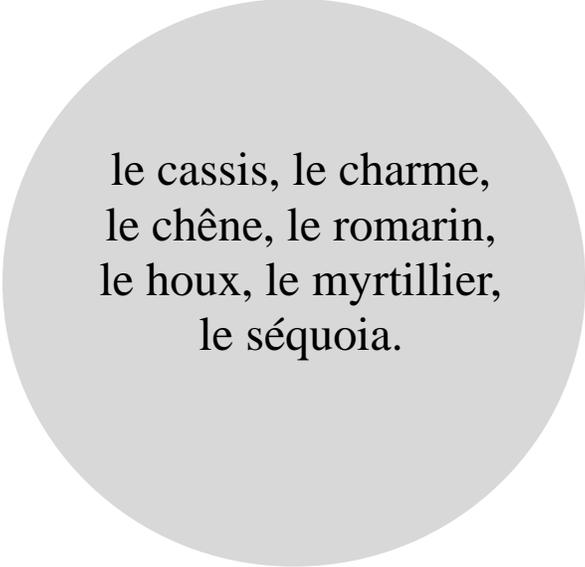
Finalement, selon les sources, certaines précautions sont à prendre. Par exemple, en

médecine traditionnelle chinoise, les reins sont à fortifier en hiver. Cela était bien connu en occident où le port de chauffe reins (ceintures de flanelle des temps anciens) permettait d'éviter le froid sur les reins et de se prémunir de douleurs lombaires ou dorsales, et de passer à travers certains problèmes ORL. On évite donc de « vider » les reins en hiver, c'est-à-dire d'utiliser des macérâts (ou tisanes) drainant les reins en cette période (frêne par exemple).

Inspirée aussi des médecines orientales, la chronobiologie incite à utiliser les macérâts dynamiques plutôt le matin ou à midi (tonifiants, draineurs) et les macérâts calmants plutôt le soir, tout en ayant un mode de vie adapté (se coucher tôt pour régénérer les organes...).

Cependant, par principe de précaution, certains macérâts ne seront pas conseillés à la **femme enceinte** ou dans le cas de **cancer hormono-dépendants**.

Les **macérâts à action surrénalienne** connus à ce jour sont :



le cassis, le charme,
le chêne, le romarin,
le houx, le myrtillier,
le séquoia.

Les **macérâts à action hormonale indirecte**, par stimulation des glandes endocrines (hors surrénales), sont



le pommier,
le myrtillier
et le noyer*

* (tous deux agissant sur le pancréas et l'hormone insuline dans le cas du diabète type 2).

Les **macérâts ayant des hormones végétales** connus à ce jour sont



l'airelle,
le framboisier,
la ronce,
la vigne vierge.

Tous les autres macérâts, par leur action équilibrante, ont une action hormonale douce à travers les organes qu'ils vivifient (drainage et régénération). Ils contribuent à l'équilibre hormonal et plus généralement à l'équilibre de l'organisme.

MONOGRAPHS

Airelle

Nom latin : *vaccinium vitis-idaea*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : montagne (confusion possible avec la busserole) ou jardin

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte et dans le cas de cancers hormonaux dépendants

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régulation intestinale (diarrhées, constipations)



Régulation de déséquilibres hormonaux de la ménopause



Draineur du sang, agit sur la formation de caillots (thromboses)

Pathologies et affections répertoriées

Adénome thyroïdien, bouffées de chaleur de ménopause, constipation, déséquilibre acido-basique, diarrhées, embolie pulmonaire ancienne, fibrome utérin, fibro-adénome mammaire, glomérules rénaux, sécheresse vaginale,

Aubépine

Nom latin : *crataegus monogyna*, *crataegus laevigata*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : amplitude large hors zone méditerranéenne (aucune information à ce jour sur la variété méditerranéenne « azerole »)

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : apaisement, aide au sommeil



Régulation de la tension



Régulation du rythme cardiaque



Favorise la circulation sanguine cérébrale (mémoire, vivacité cérébrale)



Aide au sommeil réparateur

Pathologies et affections répertoriées

Arythmie cardiaque, difficulté de concentration, extrasystoles, fatigue cardiaque, hypertension, hypotension, insomnie, suites d'infarctus, tachycardie, troubles de la mémoire.

Aulne glutineux

Nom latin : *alnus glutinosa*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : bord de rivières en plaines, collines et montagnes

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Favorise la circulation sanguine cérébrale (mémoire, vivacité cérébrale)



Dynamise les défenses immunitaires (effet antibiotique)

Pathologies et affections répertoriées

asthme allergique, bronchite, colites, cystite, difficulté de concentration, gastrite, migraines, phlébites, pneumonie, rhinite, sinusite, trachéite, troubles de la mémoire, urticaires,

Aulne de montagne

Nom latin : *alnus incana*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : montagne

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Aide en cas de dégradation nerveuse et physique



Soutien ménopause et andropause

Pathologies et affections répertoriées

adénome de la prostate, cancer, fibromes, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaque, sécheresse vaginale.

Bouleau

Nom latin : *betula pendula, betula pubescens, betula verrucosa*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : montagne

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Draineur général



Régénérant général

Pathologies et affections répertoriées

Acidose, allergies, arthrites, caries, cellulite, cholestérol, déchaussement des dents, douleurs de croissance, fibromes bénins, goutte, intoxication hépatique, ostéoporose, pancréatites, rachitisme, raideurs articulaires, splénites, troubles du métabolisme phosphocalcique,

Cassis

Nom latin : *ribes nigrum*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : montagne ou plus généralement variétés cultivées (andega, noir de Bourgogne, tena)

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : peut être excitant, pas de prise le soir pour les personnes ayant cette sensibilité



Action sur le psychisme : tonifiant, euphorisant



Draineur général puissant



Anti-inflammatoire



Anti-oxydant

Pathologies et affections répertoriées

allergies alimentaires, allergies médicamenteuses, allergies respiratoires, arthrites, arthrose, asthme, bronchites asthmatiformes, bronchites aiguës, bronchites chroniques, grippe, inflammations allergiques, inflammations articulaires, inflammations intestinales, maladies infectieuses, maladies virales, rhinites, rhinites allergiques

Cèdre

Nom latin : *cedrus atlantica*, *cedrus libani*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : zones plutôt arides, de la zone méditerranéenne à la montagne. Si planté en jardin, sa croissance est lente, surtout les premières années.

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Cicatrisant de la peau



Régénérant de syndromes secs

Pathologies et affections répertoriées

acné, eczémas secs, eczémas surinfectés, psoriasis, sécheresse dermique, sécheresse oculaire

Charme

Nom latin : *carpinus betulus*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : peut être excitant, pas de prise le soir pour les personnes ayant cette sensibilité



Action sur le psychisme : tonifiant, euphorisant



Aide efficace sur problèmes ORL et allergies



Equilibrant du sang



Régénérant du foie

Pathologies et affections répertoriées

allergies, bronchites, cholestérol, hémophilie, hémorragies,
rhinites, rhinopharyngites, sinusites, trachéites

Châtaignier

Nom latin : *castanea sativa*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : collines non calcaires

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant de la circulation lymphatique



Régénérant de la paroi veineuse



Draineur léger

Pathologies et affections répertoriées

bras gonflés, cellulite, circulation lymphatique ralentie, eczéma (jambes et pieds),
jambes lourdes, petites varices.

Chêne

Nom latin : *quercus robur*, *quercus petraea*, *quercus sessiliflora*, *quercus pubescens*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : collines hors zone méditerranéenne

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : stimulant des surrénales



Action sur le psychisme : stimulant, ancrage



Stimulant hormonal, tonifiant, dynamisant général

Pathologies et affections répertoriées

andropause, burn out, constipation, convalescence, dénutrition légère, épuisement,
fatigue, fatigue hormonale, fatigue sexuelle, hypotension, surmenage,
testicules (stimulation)

Cornouiller sanguin

Nom latin : cornus sanguinea

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : bords de chemins de la zone méditerranéenne aux collines, peut se cultiver (choisir la variété non ornementale)

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte et dans le cas de cancers hormono-dépendants

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Soutient le sang (anti-hémorragique) et la circulation veineuse et artérielle



Régulation du rythme cardiaque



Régulation des bouffées de chaleur de la ménopause



Draineur du sang, agit sur la formation de caillots (thromboses)

Pathologies et affections répertoriées

Accident vasculaire cérébral (AVC), hémorragies abdominales, hémorragies crâniennes, hémorragies post traumatiques, hémorragies thoraciques, tachycardie, thrombose.

Eglantier

Nom latin : *rosa canina*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : friches et pacages, zone méditerranéenne et collines

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant doux de terrains carencés



Dynamise les défenses immunitaires, particulièrement pour la sphère ORL

Pathologies et affections répertoriées

amygdalite, anémie, bronchiolite, convalescence, déminéralisation, eczéma pustuleux palmo-plantaire, goitre euthyroidien, herpès récidivant, ostéoporose post ménopausique, otite, pharyngite, spasmophilie

Erable champêtre

Nom latin : *acer campestris*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : zone méditerranéenne et collines (confusion possible avec d'autres érables)

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Draineur de la vésicule biliaire et du foie

Pathologies et affections répertoriées

calculs biliaires, cholestérol, diabète, dyskinésies biliaires, hypercholestérolémie,
hypertriglycéridie, insuffisance hépatique, lithiases biliaires

Figuier

Nom latin : *figus carica*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : zone méditerranéenne, peut supporter un froid modéré dans les jardins

Contre indications : traitement allopathique anti-inflammatoire, aspirine, fluidifiants sanguins.

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : calmant, apaisant, équilibrant



Régulation des phénomènes de stress



Equilibrant troubles gastriques



Equilibrant suite à traumatisme crânien

Pathologies et affections répertoriées

acidité gastrique, aigreurs d'estomac, angoisses, brûlures d'estomac, céphalées, colites, colopathie fonctionnelle, crampes d'estomac, dépression nerveuse, épilepsie, épuisement, gastrite chronique, gastrite érosive, hernies hiatales, insomnies, maladie de Crohn, maladie de Lyme, névroses, obsessions, peurs, phobies, polyarthrite de l'adolescent, prostration, recto-colite ulcéro-hémorragique, reflux gastrique, stress, traumatisme crânien, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), vertiges

Framboisier

Nom latin : *rubus idaeus*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : plaines, collines et montagnes, et plus généralement en culture dans les jardins

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte et en cas de cancers hormonaux dépendants.

Effets secondaires identifiés : aucun.



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régulation hormonale

Pathologies et affections répertoriées

bouffées de chaleur pré-ménopause et ménopause, endométriose, fibromes utérins, kystes ovariens, mastoses, règles douloureuses, règles irrégulières, stérilité féminine

Frêne

Nom latin : *fraxinus excelsior*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, collines et montagnes, zones humides

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : usage restreint en hiver



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Stimulant des reins puissant



Drainant des articulations douloureuses ou déformées

Pathologies et affections répertoriées

Acidité articulaire, cellulite, cholestérol, déformations des petites articulations, goutte, inflammation articulaire, lithiase rénale, rétention d'eau, rhumatismes, urée

Genévrier

Nom latin : *juniperus communis*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : zone méditerranéenne, plaines, collines et montagnes, en situation ensoleillée.

Contre indications : déconseillé en cas de problèmes rénaux identifiés, déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : sensation de « gueule de bois » parfois si surdosage



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Drainage puissant foie-vésicule biliaire-reins

Pathologies et affections répertoriées

calculs rénaux, cirrhose, cholestérol, diabète, goutte, hépatites chroniques, hépatites médicamenteuses, inflammation hépatique, intoxications médicamenteuses, rhumatismes, urée, varices gastriques, varices oesophagiennes

Hêtre

Nom latin : *fagus sylvatica*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : collines et montagnes

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : réparateur (chocs et traumatismes récents ou anciens)



Régénérant et dynamisant des reins

Pathologies et affections répertoriées

allergies (suite à chocs nerveux), calculs rénaux, cellulite, cholestérol, dépression nerveuse, épuisement, glomérulo-néphrite, goutte, lithiase rénale, rétention d'eau, sclérose rénale, urée

Lilas

Nom latin : *syringa vulgaris*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : cultivé dans les jardins

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant des artères

Pathologies et affections répertoriées

angine de poitrine, cholestérol, infarctus, post-infarctus, pré-infarctus

Marronnier

Nom latin : *aesculus hippocastanum*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : généralement en parcs ou jardins

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant des veines



Régénérant des poumons

Pathologies et affections répertoriées

emphysème pulmonaire, hémorroïdes, varices

Myrtilier

Nom latin : *vaccinium myrtillus*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : montagne (ne pas confondre avec le myrtilier américain cultivé pour la production de fruits)

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant des yeux



Draineur doux sphère digestive et uro-génitale

Pathologies et affections répertoriées

calculs à la vessie, colites, conjonctivite, cystites, décollement de la rétine, diabète, diarrhées, gastrites, glaucome, héméralopie, hémianopsie, hémorragie rétinienne, infections urinaires, myopie, néphrites, névrite optique, nyctalopie, photophobie, rétinite pigmentaire, rétinopathie diabétique, rétinopathie hypertensive, rétinopathie sénile, sécheresse oculaire, uvéite

Noisetier

Nom latin : *corylus avellana*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, collines et montagnes

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant des poumons



Régénérant du foie



Draineur des « stagnations »

Pathologies et affections répertoriées

allergies respiratoires, anémie, asthme, blocages pulmonaires, bronchites chroniques, emphysème pulmonaire, oedèmes aux jambes, ulcères nécrotiques, ulcères variqueux

Noyer

Nom latin : *juglans regia*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines en milieu non forestier (champêtre)

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : un usage prolongé ne convient pas à tous, chez certaines personnes des diarrhées peuvent survenir sur le long terme (dérèglement à nouveau de la flore intestinale)



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant de la flore intestinale



Régénérant du pancréas et de la rate



Dynamise les défenses immunitaires

Pathologies et affections répertoriées

bronchites chroniques, diabète, diarrhées, eczémas surinfectés, infections urinaires, intoxication médicamenteuse, otites chroniques suppurées, pancréatite aigüe hémorragique, , pancréatite chronique

Olivier

Nom latin : *olea europea*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : zone méditerranéenne en milieu non forestier

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : calmant, apaisant



Equilibrant physique et mental

Pathologies et affections répertoriées

arythmies cardiaques, cholestérol, diabète, hypertension, troubles de la mémoire

Orme champêtre

Nom latin : *ulmus campestris*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines, bords de chemins

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Draineur général doux

Pathologies et affections répertoriées

acné, cholestérol, eczémas, goutte, herpès, rhumatismes

Peuplier

Nom latin : *populus sp.*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Dynamise les défenses immunitaires (macérat concentré)



Cicatrisant de la vessie

Pathologies et affections répertoriées

artérite des membres inférieurs, bronchites, colibacilloses, cystites interstitielles, grippe, infections urinaires, inflammations de la vessie, maladies virales, rhinites, sinusites

Pin

Nom latin : *pinus montana*, *pinus sylvestris*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, collines et montagnes

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant des os et cartilages



Stimule les défenses immunitaires

Pathologies et affections répertoriées

arthrites, arthroses, fractures, maladie de Kahler, métastases cancéreuses des os, ostéoporose,
rhumatismes inflammatoires

Platane

Nom latin : *platanus orientalis*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant de la peau



Régénérant de séquelles du paludisme

Pathologies et affections répertoriées

acné, allergies cutanées, eczémas, malaria (paludisme), psoriasis en goutte,
urticaires récidivants, vitiligo

Poirier

Nom latin : *pirus communis*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, collines et montagnes en zone non forestière (champêtre) et en cultures (vergers spécifiques de variétés non greffées, mais aucune indications contraires sur les variétés greffées).

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant du terrain cancérinique et du terrain acide



Régénérant du système uro-génital



Draineur doux (acide urique)

Pathologies et affections répertoriées

acidité, adénome de la prostate, cancers, cystite, fibromes utérins, fuites urinaires, polypes, rhumatismes, urée, verrues

Pommier

Nom latin : *malus communis*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, collines et montagnes en zone non forestière (champêtre) et en cultures (vergers spécifiques de variétés non greffées, mais aucune indications contraires sur les variétés greffées).

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte et en cas de cancers hormonaux dépendants

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : vivacité, vitalité, équilibrant



Régénérant général de l'homme et de la femme (jouvence)



Régénérant des fonctions cérébrales



Régénérant de la sexualité



Régulateur de la tension



Draineur doux (acide urique, cholestérol)

Pathologies et affections répertoriées

bouffées de chaleur de la ménopause, cholestérol, difficulté de concentration, fatigue, fatigue sexuelle, frigidité, goutte, hypertension, ostéoporose, rhumatismes, troubles de la mémoire, urée

Romarin

Nom latin : *rosmarinus officinalis*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : zone méditerranéenne (supporte le frais dans des jardins protégés les pieds au sec)

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : vitalisant, euphorisant



Régénérant majeur du foie



Dynamisant des défenses immunitaires et des grandes fonctions de l'organisme

Pathologies et affections répertoriées

allergies, cholestérol, dérèglement de la thyroïde, insuffisance hépatique, hépatites, lithiase biliaire, lithiase hépatique, maladie de Crohn

Ronce

Nom latin : *rubus fruticosus*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, colines et montagnes

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte et en cas de cancers hormonaux dépendants

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant ostéo-articulaire



Régénérant de la femme sénior avec effet oestrogénique léger

Pathologies et affections répertoriées

arthroses, bronchite chronique, emphysème pulmonaire, fibromes aux seins, fibromes utérins, fractures, ostéoporose

Sapin

Nom latin : *abies alba*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : montagnes

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant ostéo-articulaire



Régulateur de l'équilibre phospho-calcique

Pathologies et affections répertoriées

caries, fractures, fragilité osseuse, fragilité émail dantaire, ostéoporose

Séquoia

Nom latin : *sequoia gigantea*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : parcs et jardins (ne pas confondre avec le sequoia sempervirens qui a des « feuilles d'if »)

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : vitalisant



Stimulant hormonal



Régénérant de la maladie des os de verre

Pathologies et affections répertoriées

adénome de la prostate, fatigue sexuelle, fibromes, ostéoporose

Sorbier domestique

Nom latin : *sorbus domestica*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines, espèce non forestière (champêtre), appelée aussi « cormier » (ne pas confondre avec le sorbier des oiseleurs)

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : en cours d'étude



Régénérant des veines et du sang (fluidifiant)

Pathologies et affections répertoriées

Migraines, hémorroïdes, hyperviscosité sanguine, ulcères variqueux, varices

Tilleul

Nom latin : *tilia argentea, tilia cordata, tilia grandifolia, tilia platyphyllos, tilia sylvestris, tilia tomentosa, tilia vulgaris*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines, collines et basses montagnes

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : excitation et insomnies en cas de surdosage



Action sur le psychisme : calmant, apaisant



Equilibrant des états nerveux

Pathologies et affections répertoriées

anxiété, cholestérol, colites, difficulté de concentration, gastrite, insomnie, obsessions, palpitations, reflux gastro-oesophagiens, rhumatismes, troubles obsessionnels compulsifs (TOC), urée

Vigne

Nom latin : *vitis vinifera*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : zone méditerranéenne, dans les friches, les jardins, s'acclimate en zones froides. Eviter les zones de viticulture où les traitements chimiques sont abondants. Eviter les cultures en agriculture biologique gourmandes en traitements au cuivre (effets hormonaux), préférer les vignes en biodynamie.

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant des articulations



Anti-inflammatoire des intestins



Régénérant de la sphère uro-génitale



Régénérant des terrains cancéreux et terrains acides



Dynamise les défenses immunitaires et agit aussi sur les maladies auto-immunes

Pathologies et affections répertoriées

arthrites, arthroses, colites, glomérulonéphrites, fibrome ovarien, hémorroïdes, inflammations articulaires, kystes ovariens, néphrites, polyarthrites, rectocolite granulomateuse, règles douloureuses, rhumatismes, tumeurs, verrues

Vigne vierge

Nom latin : *parthenocissus tricuspidata*

Partie utilisée : jeunes pousses

Lieu de cueillette : sur les murs et murets en plaines et collines. Vérifier la variété de vigne vierge cueillie, d'autres variétés étant inconnues quant à leur toxicité.

Contre indications : déconseillé chez la femme enceinte

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune connue à ce jour



Régénérant des articulations



Réparateur des articulations déformées et douloureuses

Pathologies et affections répertoriées

arthrites inflammatoires déformantes, déformations articulaires, fibromyalgie, inflammations des tendons et ligaments, maladie de Dupuytren, maladie de la Peyronie, maladie de Ledderhose, nodule de Bouchard, nodule de Heberden, polyarthrites rhumatoïdes, pseudo-arthrite rhizomélique, spondylarthrites ankylosantes, rhumatismes déformants, rhumatismes psoriasiques

Vione lantane

Nom latin : *viburnum lantana*

Partie utilisée : bourgeons

Lieu de cueillette : plaines et collines, bords de chemins. Les variétés ornementales ne sont pas étudiées, préférer la variété sauvage (dans son environnement ou ramenée au jardin)

Contre indications : aucune

Effets secondaires identifiés : aucun



Action sur le psychisme : aucune à ce jour



Régénérant du terrain asthmatique et allergique

Pathologies et affections répertoriées

asthme allergique, asthme chronique, rhinite allergique, eczémas

INDEX (résumé des vertus des macérâts)

Par choix, certains macérâts ne sont pas développés dans ce document, soit parce que leur emploi est délicat et nécessite parfois des dilutions importantes (toxicité), soit parce que ces bourgeons ne sont pas encore suffisamment étudiés et nécessitent un temps d'observation supplémentaire.

Pour chaque élément présenté, plusieurs macérâts sont proposés. Vous pouvez alors choisir parmi la liste proposée pour utiliser en macérât ciblé ou composer un complexe.

Certains éléments sont développés afin d'en saisir quelques nuances.

Chaque terme est classé par ordre alphabétique. De même, chaque macérât est classé par ordre alphabétique.

Reportez-vous aux monographies pour avoir plus de détails, ainsi qu'aux chapitres posologie et contre-indications.

Familiarisez-vous avec cet index, avec certains macérâts que vous aimez ou que vous utilisez, et découvrez un horizon thérapeutique à portée de main.

Accident Vasculaire Cérébral, AVC (prévention et suites) : aulne glutineux, cornouiller sanguin

Acidose (équilibre acido-basique) : airelle, cassis, figuier, noyer, poirier

Acide urique : amandier, bouleau, cassis, frêne, hêtre, orme champêtre, poirier, pommier, tilleul

Acidité gastrique : figuier, noyer

Acné : cassis, cèdre, platane, orme champêtre

Adénome prostate : voir prostate

Allergies : cassis, charme, hêtre, noisetier, platane (allergies cutanées), romarin, viorne lantane

Alzheimer (maladie de) : aulne de montagne

Amygdalite : aulne glutineux, cassis, églantier

Andropause : aulne de montagnes, chêne, pommier, séquoia

Anémie (terrain anémié) : figuier, églantier, noisetier, teinture mère d'ortie

Antibactérien : cassis

Antibiotique (eubiotique) : aulne glutineux, noyer

Antihémorragique : charme, cornouiller sanguin

Anti-inflammatoire : aulne glutineux, cassis, myrtillier (sphères digestive et uro-génitale), vigne (sphères digestive et ostéo-articulaire), vigne vierge (sphère ostéo-articulaire)

Antioxydant : cassis

Antiviral : cassis

Artères : amandier, arbre de Judée, aubépine, cornouiller sanguin, lilas, olivier, peuplier

Artérite des membres inférieurs : amandier, cornouiller sanguin, noisetier, peuplier

Artérite sujet jeune : arbre de Judée, citronnier, cornouiller sanguin

Arthrites (voir Rhumatismes) : bouleau, cassis, frêne, orme, pin, poirier, pommier, ronce, vigne, vigne vierge

Arthroses (voir Rhumatismes): bouleau, cassis, frêne, orme, pin, poirier, pommier, ronce, vigne, vigne vierge

Arythmie cardiaque : aubépine, cornouiller sanguin, olivier, tilleul

Asthénie : cassis, romarin

Asthme : aulne glutineux, cassis, noisetier, romarin, viorne lantane

Auto-immunité (maladies liées à) : vigne

Bouchard (nodule de) : vigne vierge

Bouffées de chaleur : airelle, cornouiller sanguin, framboisier, pommier

Bronchites chroniques : cassis, charme, églantier, noisetier, noyer, ronce

Bronchites aiguës (non chroniques), trachéites : aulne glutineux associé au cassis, peuplier
(effet « propolis » du macérât concentré)

Brûlures d'estomac : figuier, vigne

Buerger (maladie de) : arbre de Judée, citronnier, cornouiller sanguin

Burn out : cassis, chêne, figuier, pommier, tilleul

Calculs biliaires : érable champêtre, romarin

Calculs reins : bruyère, cassis, genévrier, hêtre, genévrier + bruyère

Calculs vessie : myrtillier

Cancer : voir terrain cancérologique

Caries dentaires : bouleau, pin, sapin

Cellulite : bouleau, châtaignier, frêne

Cerveau : aulne de montagne, aulne glutineux, aubépine, figuier, olivier, pommier

Choc (difficulté à surmonter un choc, un traumatisme, un accident, même ancien) : figuier, hêtre

Cholestérol : bouleau, charme, érable champêtre, frêne, olivier, orme champêtre, pommier, romarin, tilleul

Cicatrisation peau : cèdre

Cœur : aubépine, cornouiller sanguin, olivier

Colites : aulne glutineux, cassis, charme, figuier, myrtillier, tilleul, vigne

Colon : airelle

Colopathie : airelle, cassis, figuier, genévrier, noyer, tilleul, complexe testé avec succès (figuier + noyer + un peu de genévrier + un peu de ronce)

Conjonctivite : aulne glutineux, cassis, myrtillier

Constipation : airelle, chêne, noyer

Coryza chronique : cassis, églantier

Couperose : arbre de Judée

Crampes d'estomac : figuier

Crohn (maladie de) : figuier, romarin

Croissance (douleurs de) : bouleau, sapin

Cystite aigue: aulne glutineux, bruyère, cassis, myrtillier, peuplier, poirier

Cystite chronique ou récidivante: bruyère, cassis, poirier

Déchaussement dents : bouleau, sapin

Décollement de la rétine : myrtillier

Défenses immunitaires : airelle, aulne de montagne, aulne glutineux, cassis, églantier, noyer, peuplier, platane, pin, romarin, vigne

Airelle : en agissant sur les défenses immunitaires au niveau intestinal (colon, intestin grêle), elle permet de laisser entrer les nutriments et de ne pas laisser entrer les éléments toxiques ou les microbes.

Aulne de montagne : agit comme l'aulne glutineux, sur les terrains dégradés, en bout de limites, comme

les terrains cancériniques.

Aulne glutineux : agit comme un antibiotique naturel, en curatif lors de crises

Cassis : agit en curatif et préventif comme anti-inflammatoire et dynamisant général des défenses immunitaires, agit aussi sur les mémoires du corps

Églantier : agit sur la sphère ORL, dans les problèmes chroniques sur terrain carencés et chez les enfants

Noyer : agissant sur la flore intestinale et les défenses immunitaires, il agit sur le chronique, en préventif comme en curatif

Peuplier : agit en macérât concentré avec l'effet « propolis », dynamisant les défenses immunitaires

Platane : agit sur la peau

Vigne : anti-inflammatoire, agit aussi sur ce que le corps enkyste, cristallise et exprime dans les problèmes chroniques, agit sur les mémoires du corps, ce que Pol Henry décelait dans les fibres du sang (fibrines).

Romarin : dynamisme général et allergies

Déformations articulaires : cassis, frêne, vigne, vigne vierge

Déminéralisation : bouleau, églantier, pin, sapin

Dents : bouleau, pin, sapin

Dépression : figuier, tilleul, cassis

Diabètes (liés au dysfonctionnement du pancréas) : airelle, érable champêtre, frêne, mûrier noir, myrtillier, noyer, olivier

Diarrhées médicamenteuses : airelle, genévrier, myrtillier, noyer

Conseil : Pensez aux aides naturelles comme le charbon, le bain dérivatif ou les aliments lacto-fermentés (probiotiques).

Diarrhées de mauvaise digestion (souvent dues au stress ou à l'âge) : figuier, genévrier, myrtillier, noyer, tilleul, vigne

Conseil : vous pouvez avoir recours au charbon, et surtout mangez cuit (ces diarrhées sont souvent liées à un foie engorgé ou une faiblesse de la rate, qui altère le « feu digestif : ventre froid, diarrhées ou selles molles...).

Diurétique : bouleau, cassis, peuplier, poirier, pommier

Drainage général : bouleau, cassis, frêne, genévrier (fort), noisetier (doux), orme champêtre (doux)

Dupuytren (maladie de) : cassis, vigne vierge, cassis+vigne vierge

Eczéma sec : cassis, cèdre, platane

Eczéma suintant : cassis, noyer, orme champêtre, platane

Eczéma allergique : cassis, violette, lantane

Eczéma membres inférieurs : cassis, châtaignier, orme champêtre, platane

Embolie : voir fluidifiant sanguin

Emphysème : cassis, hêtre, marronnier, noisetier, ronce, viorne lantane

Endométriose : framboisier

Épilepsie : figuier, tilleul, tilleul + houx

Fatigue : cassis, chêne, églantier, pommier, séquoia

Fatigue sexuelle : chêne, pommier (convient à Adam comme à Eve), séquoia

Fibromes (seins, utérus) : airelle, aulne de montagne, buis (dilué), bouleau, framboisier, gui (dilué), houx, poirier, ronce, séquoia, vigne, airelle + ronce, aulne de montagne + ronce

Fibromyalgie (terrain fibromyalgique) : airelle, bouleau, cassis, figuier, vigne, vigne vierge

Flore intestinale : noyer

Fluidifiant sanguin : cornouiller sanguin, sorbier domestique

Foie : bouleau, cassis, charme, cornouiller sanguin, érable champêtre, genévrier, hêtre, noisetier, romarin

Fractures : pin, sapin, ronce

Gastrites : aulne glutineux, cassis, figuier, myrtillier, tilleul, vigne

Glandes endocrines (stimulation des glandes endocrines hors surrénales) : myrtillier, noyer (*tous deux agissant sur le pancréas et l'hormone insuline dans le cas du diabète type 2*), pommier

Glaucome : myrtillier

Goutte (voir Rhumatismes) : bouleau, cassis, frêne, orme champêtre, pin, pommier, poirier, ronce, vigne, vigne vierge

Grippe : aulne glutineux + cassis en curatif (*12 gouttes alternées toutes les 2 heures, d'après Pol Henry*)

Heberden (nodule de) : vigne vierge

Hémorragies post-traumatiques, crâniennes, thoraciques ou abdominales (résorbant non chirurgical) : cornouiller sanguin + voir **traumatisme crânien**

Hémorragies rétiniennes : myrtillier

Hémorroïdes : marronnier, sorbier domestique, vigne

Hernies hiatales : figuier

Herpès : cassis, églantier, orme champêtre, platane

Hormones (action hormonale) : airelle, cassis, charme, chêne, framboisier, houx, myrtillier, pommier, romarin, séquoia, ronce, vigne vierge

Par précaution l'ensemble de ces macérâts ne sera pas conseillé à la femme enceinte ou dans le cas de cancer hormono-dépendants.

Hormones (action hormonale) : voir surrénales, glandes endocrines, hormones végétales :

Hormones végétales (macérâts contenant des hormones végétales) : airelle, framboisier, ronce, vigne vierge

Hypertension : amandier, aubépine, pommier, olivier

Hyperthyroïdie : figuier, cornouiller sanguin + viorne lantane

Hypotension : aubépine, chêne

Hypo-sexualité (voir sexualité)

Infarctus : aubépine, aulne glutineux (réparateur), amandier (réparateur), cornouiller sanguin (préventif et réparateur), lilas (préventif et réparateur), olivier

Infections urinaires : bruyère, cassis, myrtillier, noyer, peuplier

Insomnie/ troubles du sommeil : aubépine, figuier, tilleul,

L'aubépine agit sur la qualité du sommeil. Ce macérât convient aux personnes qui ont un sommeil non réparateur. Normalement, nos rêves, notre vie nocturne, nous aident à pacifier ce qui nous trouble dans le quotidien, nous évader, ou trouver des solutions à des problèmes en cours. Or un sommeil non reposant amène une fatigue qui peut se cumuler avec la fatigue diurne et entraîner des troubles nerveux (irritabilité, concentration, etc.).

L'aubépine aide à développer un sommeil récupérateur, même sur une courte durée de repos.

Le figuier agit surtout sur le stress lié à la peur présente. Par exemple, le stress face à un entretien, face à un projet qui se déroule mal, face à une situation qui risque de mal se dérouler... Le stress empêche de dormir. Le figuier aide à amener de la relativisation, du calme, et à se laisser moins envahir par ce qui nous obsède et nous empêche de dormir.

Le tilleul agit sur les schémas de stress mis en place par un traumatisme ou un mode de vie. Un dysfonctionnement s'installe et perdure.

L'insomnie fait partie de ces schémas qui peuvent avoir souffert d'excès de stress répété ou d'habitude inadaptée (par exemple travailler de nuit).

Il s'agit de se libérer de cette emprise et de revenir à un meilleur sommeil au présent.

Le tilleul, en traitement au long cours, aide à retrouver les schémas d'endormissement et de réduction du stress. C'est un peu le macérât du « marchand de sable ».

Irritabilité : cassis, figuier

Intestins : airelle, figuier, myrtillier, noyer, romarin, vigne

Intoxication médicamenteuse (faiblesse due à): airelle, cassis, charme, genévrier, noyer, romarin, noyer + airelle

Jambes lourdes : châtaignier

Jouvence : airelle, aubépine, chêne, framboisier, olivier, pommier, séquoia, vigne

Si tous les bourgeons ont des qualités de régénération, certains sont particulièrement conseillés dans le cadre de cures de jouvence générale.

Kahler (maladie de) : pin

Kystes : airelle, buis (dilué au 1/20), framboisier, gui (dilué 1/20 à 1/100 selon auteurs), vigne

Ledderhose (nodule de) : vigne vierge

Leriche (syndrome de) : cornouiller sanguin

Lyme (maladie de) : figuier (pour le stress et nervosité), noyer (flore intestinale), romarin (pour soutenir le foie), et complexe cardère-cassis pour limiter les symptômes (*associer avec un suivi thérapeutique et d'autres aides chimiques, naturelles ou énergétiques*)

Lymphatique (circulation lymphatique) : châtaignier

Mastites, mastoses aux seins : framboisier, houx

Mémoire : aubépine, aulne de montagne, aulne glutineux, ginkgo, olivier, pommier, séquoia

Ménopause (et pré-ménopause) : airelle, aulne de montagne, cornouiller sanguin, framboisier, pommier

Métastases cancéreuses (os) : cassis, pin, vigne

Métastases : buis (dilué), cassis, gui (dilué), poirier, vigne

Migraines : aulne glutineux, figuier (migraines nerveuses), genévrier (migraines hépatiques), romarin (migraines hépatiques), sorbier domestique, tilleul (migraines nerveuses)

Nervosité : figuier, tilleul

Névrite optique : myrtillier

Nodosités : cassis, vigne vierge

Nodules : buis (dilué au 1/20), framboisier, gui (dilué 1/20 à 1/100 selon auteurs), vigne

Œdèmes jambes : châtaignier, noisetier

Os : pin, ronce, sapin

Os de verre (maladie de) : séquoia

Ostéomyélite : aulne glutineux

Ostéophytes (becs de perroquets) : cassis, vigne

Ostéoporose : airelle, bouleau, cassis, framboisier, pin, pommier, ronce, sapin, séquoia

L'ostéoporose concernerait plus de 30 % des femmes ménopausées et près de 10 % des hommes. Chez la femme ménopausée, le dérèglement hormonal est une cause principale de l'ostéoporose (diminution de la solidité osseuse favorisant les fractures).

De même, la carence en calcium et vitamine D entraînerait aussi une ostéoporose.

D'autres facteurs peuvent déclencher une ostéoporose, même précoce, comme le facteur génétique, un traitement par corticoïdes, une hyperthyroïdie...

La gemmothérapie offre trois pistes principales pour soutenir les personnes souffrant d'ostéoporose :

La ronce agit à la fois sur le problème osseux, tout en ayant une action hormonale sur les œstrogènes. C'est le remède « tout en un », plutôt orienté vers un public féminin.

Le séquoia, agit aussi à la fois sur la stimulation de la fabrication osseuse et sur le plan hormonal. Il sera plutôt ciblé vers un public masculin.

Le pin, le sapin et le bouleau agissent de façon ciblée sur l'os. Comme ils n'ont pas d'action hormonale, il sont préférés à la ronce si la personne n'est pas dans la phase de ménopause, ou si elle est ménopausée et prend déjà un traitement hormonal. Si par contre il n'y a pas de traitement hormonal, dans le cadre d'ostéoporose post-ménopausique, un traitement hormonal est à conseiller (airielle par exemple) ou le choix se reporte sur la ronce.

Par leur action hormonale, l'airielle, le framboisier, le pommier, le séquoia, peuvent aussi agir sur l'ostéoporose de la femme ou de l'homme en aidant à équilibrer le terrain hormonal et à diminuer le risque d'ostéoporose (action préventive). Ils peuvent aussi être conseillés en parallèle du pin pour soutenir le macérât de pin qui n'a pas d'action hormonale.

Otites : aulne glutineux, cassis, églantier

Conseil : pour soulager les douleurs du soir, essayer aromathérapie, urinothérapie, chromothérapie, thermothérapie (méthode Gardelle, huile d'olive tiède dans oreille).

Paludisme : platane

Pancréas : bouleau, cornouiller sanguin, érable champêtre, mûrier noir, myrtillier, noyer, olivier

Parkinson (maladie de) : aulne de montagne

Peau : cassis, cèdre, platane, orme

Outre l'aspect universel et drainant du cassis, il y a 3 grands bourgeons pour la peau : le cèdre, le platane et l'orme.

Le cèdre accélère la multiplication et la cicatrisation des cellules cutanées. Régénérant, il agit surtout sur les syndromes secs (penser à dépistage hypothyroïdie si peau sèche)

L'orme a une propriété de drainage de la peau et plus généralement de déchets encombrant le corps (dont une partie est évacuée par la peau). Drainant, il agit surtout sur les aspects suintants ou vésiculeux.

Le platane stimule les défenses immunitaires (système réticulo-endothélial) surtout au niveau de la peau. Il aide à combattre allergènes et bactéries. Il agit au niveau de la « barrière » peau. C'est aussi le remède majeur des acnés (juvénile, produits cosmétiques allergènes, détoxination...).

Peau sèche : cèdre

Pédiatrique : *Il existe des préparations pédiatriques utilisant intégralement ou partiellement la gemmothérapie, qui sont réalisées de façon spécifique pour cet usage. Elles contiennent peu ou pas d'alcool et sont dosées selon les âges, du nourrisson au jeune enfant. Les macérâts généralement utilisés par les laboratoires sont :* bouleau verruqueux, églantier, figuier, sapin

Péritonite : aulne glutineux

Pertes urinaires : poirier

Peyronie (maladie de) : vigne vierge

Pharyngite : aulne glutineux, cassis, églantier

Phlébite : aulne glutineux

Photophobie : myrtillier

Pneumonie : aulne glutineux

Polyarthrite adolescent : cassis, figuier, pin, vigne

Polyarthrite rhumatoïde : cassis, charme, vigne vierge

Polypes : poirier, vigne

Poumons : hêtre, marronnier, noisetier, viorne lantane

Prostate : airelle, poirier, séquoia, aulne de montagne + séquoia

Poirier : action plus ciblée et plus forte (état non cancéreux ou cancer diagnostiqué)

Séquoia : action préventive en douceur, aide au maintien en cure de jouvence (état non cancéreux). Il s'associe parfois à l'aulne de montagne pour amplifier son effet.

Conseils pour la prostate : quelques éléments préventifs et curatifs sont à utiliser en association aux macérâts : bains dérivatifs sur un minimum de 1 mois (possibilité de cures longues), tisane ou alcoolature de racine d'ortie, alcoolature d'épilobe, graines de courge, ne plus boire le soir (arrêter de boire avant le souper), limiter la bière, le soja et les graines germées de luzerne...

Psoriasis : cassis, cèdre, platane

Rachitisme : bouleau, sapin

Rate : bouleau (stimulation), cornouiller sanguin, érable champêtre, genévrier, noyer, olivier

Raynaud (syndrome de) : arbre de Judée, châtaignier, cornouiller sanguin, sorbier domestique

Recto-colite : figuier, vigne

Reflux gastrique : figuier, tilleul

Règles douloureuses ou irrégulières : framboisier, vigne

Régulateur hormonal : framboisier

Reins : airelle, amandier, bouleau, frêne, genévrier, hêtre, houx (léger)

Rétention d'eau (voir Cellulite)

Rétine (rétinopathies) : myrtillier

Rhinopharyngites chroniques : cassis, églantier

Rhinite : aulne glutineux, cassis, charme, églantier, viorne lantane (terrain allergique), aulne glutineux + cassis

Rhumatismes, arthrites, arthroses, goutte : bouleau, cassis, frêne, orme champêtre, pin, poirier, pommier, ronce, vigne, vigne vierge

Le rhumatisme est un terme générique qui désigne des douleurs articulaires chroniques.

Le rhumatisme peut être inflammatoire (arthrite) ou dégénératif (arthrose).

Les rhumatismes inflammatoires ne sont pas liés au vieillissement et peuvent se manifester à tout âge.

La goutte est pour sa part un excès d'acide urique dans les tissus.

D'une manière générale, une alimentation pour corriger l'acidité générale du corps est à encourager, ainsi que tout remède naturel aidant à soulager les douleurs.

En gemmothérapie, le soutien aux rhumatisants vient par :

En cures courtes répétées ou en association avec d'autres macérâts

Le cassis agit sur tous les paramètres de l'inflammation. Il est comme une cortisone naturelle. De plus, il protège et régénère le cartilage, et redonne de l'élasticité aux articulations.

Parallèlement, il nettoie l'ensemble de l'organisme, dont le système articulaire qu'il nettoie de toxines accumulées (terrain gouteux).

En cures de longue durée (plusieurs mois)

Le pin, qui favorise la croissance des cellules cartilagineuses (chondrocytes).

La vigne est un anti-inflammatoire et agit sur les ostéophytes (« becs de perroquet »), elle permet donc de limiter certaines raideurs et déformations articulaires de l'arthrose liées à ce problème.

La ronce est particulièrement active sur l'arthrose du genou.

Le bouleau agit sur les raideurs articulaires et soulage les inflammations. Il contribue à éliminer l'acide urique et différents résidus acides de l'organisme.

D'autres macérâts ont une action anti-inflammatoire naturelle (moindre que le cassis), ainsi qu'une action sur l'acide urique. Comme ce ne sont pas leur « cibles » privilégiées, ces macérâts ne sont pas choisis en première intention. Cependant, leur action sur les rhumatismes est bénéfique en parallèle d'autres vertus.

Il s'agit du pommier, du poirier.

L'orme champêtre aide à diminuer l'acide urique.

Rhume des foins : cassis

Sang : amandier, aubépine, aulne glutineux, bouleau, charme, citronnier, cornouiller sanguin, marronnier, olivier, pommier, romarin, sorbier domestique

Sclérose en plaque : aulne de montagne

Sécheresse oculaire : cèdre, myrtillier

Sécheresse vaginale : aulne de montagne (possibilité de l'associer à l'airelle si besoin)

Seins (voir aussi mastites et fibromes) : framboisier, houx, ronce

Sexualité (voir aussi fatigue sexuelle) : cassis, chêne, framboisier pommier, séquoia

Sinusites : aulne glutineux

Sinusites chroniques : cassis, charme, églantier

Somnolence : cassis, romarin

Spasmophilie : figuier (stress), églantier (terrain carencé et affaibli), sapin (terrain déminéralisé), tilleul (stress)

Stress : figuier, olivier, tilleul

Surrénales (à utiliser avec des pauses dans la stimulation des surrénales) : cassis, charme, chêne, houx, myrtillier, romarin, séquoia

Surmenage : cassis, chêne, figuier, pommier, tilleul

Système cardio-vasculaire : aubépine, cornouiller sanguin

Système digestif : airelle, figuier, genévrier, noyer, tilleul, vigne

Le macérât de la sphère digestive est le noyer, qui agit sur la flore intestinale.

Cependant, pour les régulations de désordres intestinaux, il a de bons alliés dans le genévrier et l'airelle.

Pour les troubles d'origine nerveuse, le figuier est souverain, parfois remplacé par le tilleul.

La vigne est conseillée dès qu'il y a inflammation intestinale.

Système nerveux : chêne, figuier, pommier, romarin, tilleul

Système ostéo-articulaire : cassis, frêne, pin, sapin, vigne, vigne vierge

Système respiratoire : charme, noisetier, romarin, viorne lantane

Le charme agit surtout sur les problèmes respiratoires allergiques. Il a une action sur la sphère respiratoire, sur le foie et sur les surrénales (dynamise l'organisme et limite les douleurs).

Le noisetier est le remède majeur de l'emphysème, humain ou animal (action très bénéfique pour les chevaux « au foin »). Il agit aussi en action douce sur le foie.

La viorne lantane agit directement sur la capacité à respirer et elle est le remède majeur pour l'asthme (spasme et souffle).

Tachycardie : aubépine, cornouiller sanguin, olivier, tilleul

Takayasu (maladie de) : cornouiller sanguin

Terrain cancéринique : aulne de montagne, cassis, figuier, genévrier, gui (dilué), hêtre, houx, poirier, romarin, vigne

Thrombose : voir fluidifiant sanguin

TOC : figuier, tilleul

Trachéite : aulne glutineux

Traumatismes : voir **Hémorragies et Traumatisme crânien**

Traumatisme crânien : figuier (résorption hématome intracrânien, céphalées, vertiges, tête vide, asthénie), cornouiller sanguin

Ulcères variqueux (voir Veines)

Ulcères gastroduodénaux chroniques : vigne, figuier + aulne glutineux

Ulcères nécrotiques : noisetier, vigne

Urticaire : aulne glutineux, cassis, platane

Varices (voir Veines)

Varices (petites varices) : châtaignier, cornouiller sanguin, marronnier, sorbier domestique

Varices œsophagiennes : association aulne glutineux+ genévrier

Veines (associer selon problématique) : châtaignier *pour tonifier la paroi veineuse et limiter la sensation de pesanteur (lymphe)*, marronnier *pour tonifier la paroi veineuse + anti inflammatoire léger*, sorbier domestique *pour tonifier paroi veineuse + anti inflammatoire léger + fluidifiant sanguin*, aulne glutineux *pour son action anti inflammatoire profond si menace de phlébite*, cornouiller ou citronnier *pour fluidifiant sanguin*, noisetier

Verrues : figuier, **poirier**, vigne (association possible aulne de montagne)

Vésicule biliaire : érable champêtre, genévrier, romarin

Vessie : bruyère, charme, peuplier, poirier, vigne

Vitiligo : platane

Yeux : arbre de Judée (rétine), aulne glutineux (rétine), cèdre (sécheresse oculaire), houx (cataracte), myrtillier