

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com

Table des matières

1. Introduction.....	1
2. Utilisation des principaux bourgeons	1

1. Introduction

Les remèdes de gemmothérapie sont élaborés à partir de bourgeons ou jeunes pousses de plantes ou d'arbres, macérés dans de l'eau, de l'alcool et de la glycérine, chacun des trois solvants (1/3 eau, 1/3 alcool, 1/3 glycérine) permettant d'extraire des principes actifs différents.

Les tissus embryonnaires végétaux (bourgeons et jeunes pousses) renferment tout le potentiel des principes actifs de la future plante adulte et des informations de la plante dans son entièreté (des racines, tiges, feuilles, fleurs et même graines). Les bourgeons contiennent plus d'énergie que de matière, alors que les teintures mères contiennent plus de matière que d'énergie.

Ils se forment à la fin de l'été mais restent dormants jusqu'au printemps de l'année suivante.

D'une façon générale, ces remèdes se prennent par cure d'un à deux mois. Pour un usage plus prolongé, il est essentiel de se référer à un professionnel.

2. Utilisation des principaux bourgeons

AUBEPINE (CRATAEGUS OXYCANTHA) : Bourgeon du cœur

- Régulation du rythme cardiaque, de la tension artérielle et du système neuro-végétatif
- Calmant du système nerveux : anxiété, difficultés d'endormissement

CASSIS (RIBES NIGRUM) : anti-inflammatoire et anti-allergique

- Action anti-inflammatoire général (ORL, respiratoire, articulations, intestins, système digestif)
- Renforce le système immunitaire
- Anti-allergique
- Adaptogène : réharmonise les systèmes hormonaux et les métabolismes du corps
- Protecteur vasculaire

EGLANTIER (ROSA CANINA) : pour les pathologies chroniques de l'enfant

- Stimulation du système immunitaire contre infections ORL et respiratoires
- Troubles de la croissance
- Inflammations intestinales

FIGUIER (FICUS CARICA) : Bourgeon de l'axe du stress

- Régulateur de l'équilibre nerveux : fatigue nerveuse, difficultés d'endormissement, régule l'hyperactivité
- Régulateur du stress expression digestive : régule l'appétit, normalise la sécrétion des sucs gastriques, régénère les muqueuses de l'estomac et des intestins

GINKGO BILOBA : anti-oxydant et utile pour les seniors

- Contre le vieillissement et la sclérose des tissus
- Puissante action circulatoire veineuse et capillaire
- Protège et améliore la microcirculation : cerveau, rétine, oreille interne

PIN (PINUS MONTANA) : Bourgeon du cartilage et des os

- Régénère les cartilages en cas d'arthrose
- Renforce les os, aide quand problèmes de croissance ou déminéralisation (ostéoporose)
- Stimule le système immunitaire

ROMARIN (ROSMARINUS OFFICINALIS) : anti-oxydant, protection du foie

- Anti-radicaux libres
- Régénère les cellules du foie et améliore les fonctions hépatiques
- Antitoxique, anti-allergique
- Tonifiant physique et psychique, régule le système nerveux et les fonctions des surrénales

Ne pas prendre plus de deux mois en continu.

SEQUOIA (SEQUOIA GIGANTEA) : Jeunes pousses de la maturité

- Lutte contre l'ostéoporose
- Lutte contre arthrose et arthrite améliore la souplesse des tendons et ligaments
- Tonique sexuel et intellectuel
- Action anti-âge du système génital masculin
- Action anti-fibromateuse chez la femme

SORBIER (SORBUS DOMESTICA) : Bourgeon du système lymphatique

- Jambes lourdes, œdème, rétention d'eau
- Facilite la circulation du liquide cérébral (acouphène, migraine vasculaire)

TILLEUL (TILIA TOMENTOSA) : Bourgeon du calme

- Harmonisation du système nerveux : tonifie en cas de fatigue et calme en cas de surexcitation
- Favorise l'endormissement : calme le ressassement mental et les angoisses
- Détox, stimule les fonctions d'élimination
- Calme les intestins irrités

VIGNE ROUGE (VITIS VINIFERA) : Bourgeon de la souplesse

- Système articulaire : anti-inflammatoire, anti-arthrosique, freine les déformations articulaires, évite les raideurs tendineuses et ligamentaires
- Anti-inflammatoire de la peau et des muqueuses digestives (colites)
- Utile pour certains problèmes féminins (à associer éventuellement avec d'autres bourgeons) : règles douloureuses, fibromes, endométrioses, kyste ovarien (**se rapprocher d'un professionnel pour être conseillé**).