

Gemmothérapie

Informations
et mode d'emploi

Herbafolia



CONSEILS EN PRODUITS NATURELS

www.herbafolia.fr



Gemmothérapie

Sommaire

1. Définition et histoire de la gemmothérapie
2. Fabrication d'un macérat glycéринé concentré
3. Mode d'emploi
4. Précautions générales
5. Comment conserver les bourgeons chez soi ?
6. Y a-t-il des effets indésirables quand on utilise les macérats de bourgeons glycéринés ?
7. Bénéfices des macérats glycéринés
8. Les bourgeons principaux :
 - Airelle
 - Amandier
 - Aulne glutineux
 - Bouleau
 - Cassis
 - Cornouiller sanguin
 - Figuier
 - Framboisier
 - Frêne
 - Genévrier
 - Noisetier
 - Olivier
 - Romarin
 - Ronce
 - Séquoia

www.herbafolia.fr



Gemmothérapie

Définition et histoire de la gemmothérapie

La gemmothérapie est une phytothérapie * un peu particulière créée dans les années 1960 par un médecin Belge, le docteur Pol Henry. Il nomma cette technique : phytembryothérapie.

Reprise par un médecin homéopathe français, le docteur Max Tétau, cette technique changea de nom pour devenir la gemmothérapie. Elle tire son nom du latin gemmae ou gemma qui signifie bourgeon.

La gemmothérapie est l'utilisation des bourgeons, jeunes pousses et radicules (racines secondaires) sous forme de macérats glycélinés, soit en macérat-mère soit en macérat glycéliné 1D.

Le macérat glycéliné 1D (la forme diluée) est un médicament homéopathe alors que le macérat-mère (la forme concentrée) est considéré comme un complément alimentaire, par conséquent ce dernier n'est pas un médicament.

* Phytothérapie : utilisation pour notre bien-être corporel et psychique des plantes dites médicinales.

www.herbafolia.fr



Gemmothérapie

Fabrication d'un macérat glycériné concentré

Généralement, les bourgeons frais, les jeunes pousses ou les racines sont récoltés puis mis à macérer pendant trois semaines dans un mélange d'eau de source, d'alcool de fruits BIO et de glycérine végétale BIO (1/3 de chaque) pour obtenir un produit de qualité. Ils sont ensuite filtrés puis mis en flacon.

Pourquoi utiliser 3 solvants ?

L'utilisation de trois solvants présente deux bénéfices, le premier va être de réduire le taux d'alcool, et le second permet d'élargir la gamme des composants extraits lors de la macération.

www.herbafolia.fr



Gemmothérapie

Mode d'emploi

Par voie orale, les gouttes de macérats glycélinés seront prises en dehors des repas, soit pures, soit diluées dans un peu d'eau, en sublingual.

Macérat 1D :

Adulte : 50 à 150 gouttes par jour

Enfant de 7 ans à 15 ans : 1 goutte par kg et par jour

(étant donné que le macérat 1D est fortement alcoolisé, utiliser de préférence les macérats concentrés ou sans alcool)

Macérat concentré :

Adulte : entre 5 et 15 gouttes par jour

Enfant de 7 ans à 15 ans : 1 goutte pour 10 kg et par jour

Cas particulier :

Femme enceinte et femme allaitante : 5 gouttes par jour maximum et choisir des macérats glycélinés sans alcool.

La prise dure 3 semaines et peut être prolongée à 3 mois, avec une pause d'une semaine toutes les 3 semaines.

Certains bourgeons peuvent aussi être employés par voie cutanée.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Précautions générales

Éviter la prise de bourgeons toniques (cassis, chêne, romarin, séquoia, etc.) en cas d'hypertension artérielle et après 16h car ils pourraient perturber le sommeil.

Éviter la prise de bourgeons considérés comme fluidifiants (tels que l'amandier, l'arbre de Judée, l'aulne glutineux, le citronnier, le cornouiller sanguin, le ginkgo biloba, le marronnier, l'olivier, le peuplier, le sorbier etc.) ainsi que les bourgeons contenant des dérivés salicylés (bouleau, peuplier, saule etc.) avec la prise d'anti-coagulant ou d'aspirine car cela pourrait augmenter le risque de saignement ou d'hémorragie s'ils étaient combinés.

Chez les personnes en sevrage alcoolique, éviter les macérats glycinés avec alcool.

Chez les personnes diabétiques, éviter les bourgeons considérés comme hypoglycémisants (mûrier, myrtille, noyer, olivier etc.) car cela pourrait entraîner une baisse excessive de la glycémie.

Pour les personnes ayant des cancers hormono-dépendants ou des antécédents de cancers hormono-dépendants, éviter les bourgeons et les mélanges de bourgeons (= complexes) considérés comme ayant une action hormonale ou endocrinienne (airelle, cassis, charme, chêne, cornouiller, framboisier, houx, myrtille, noyer, pommier, romarin, ronce, séquoia, vigne, vigne vierge etc.).

Pour les femmes enceintes, éviter les bourgeons considérés comme ayant une action hormonale ou endocrinienne, fluidifiante sanguine, détoxifiante (bouleau, bruyère, cassis, cèdre, frêne, genévrier, romarin etc.) et ocytotique (genévrier, gui etc.). Pour les femmes allaitantes, éviter les bourgeons d'aulne blanc et glutineux qui pourraient entraîner une baisse de lactation.

Éviter également de prendre sur de longues périodes des bourgeons qui sollicitent les surrénales (cassis, chêne, houx, séquoia etc.). Il est préférable de faire des pauses de la même durée que la prise.

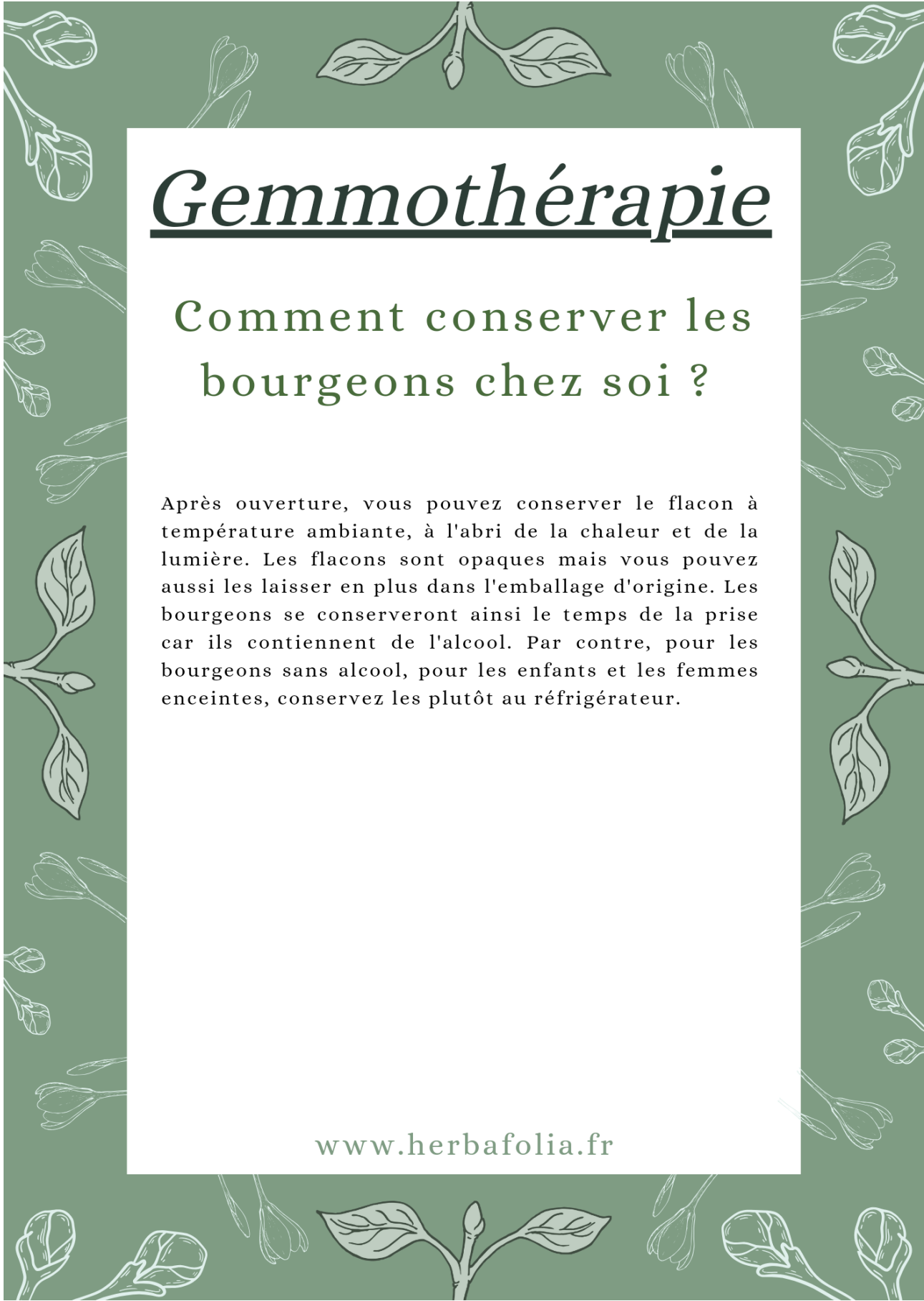
Avant l'utilisation d'un macérat glyciné de bourgeon, il est essentiel de consulter un médecin. Cette précaution s'intègre dans une démarche de prudence plus générale et n'est pas uniquement liée à la gemmothérapie, car certains signes peuvent être la preuve d'un trouble sous-jacent plus sérieux. Les conseils partagés par Herbafovia ne remplacent en aucun cas un diagnostic, une consultation ou un suivi médical. Ainsi, il est important de consulter un médecin afin d'utiliser la gemmothérapie en toute sécurité car lui seul est en mesure d'effectuer un diagnostic.

Il est particulièrement important de consulter un médecin dans les cas suivants :

- En cas de doute sur votre état
- Pour les femmes enceintes ou allaitantes
- Pour les personnes âgées
- Pour les personnes ayant des antécédents de cancers hormono-dépendants
- Pour les personnes épileptiques
- Pour les personnes qui suivent un traitement médical

Enfin, les macérats glycinés doivent être utilisés en complément et ne doivent pas remplacer un traitement médical. Par conséquent, ne mettez pas fin à votre traitement sans l'avis de votre médecin.

www.herbafovia.fr

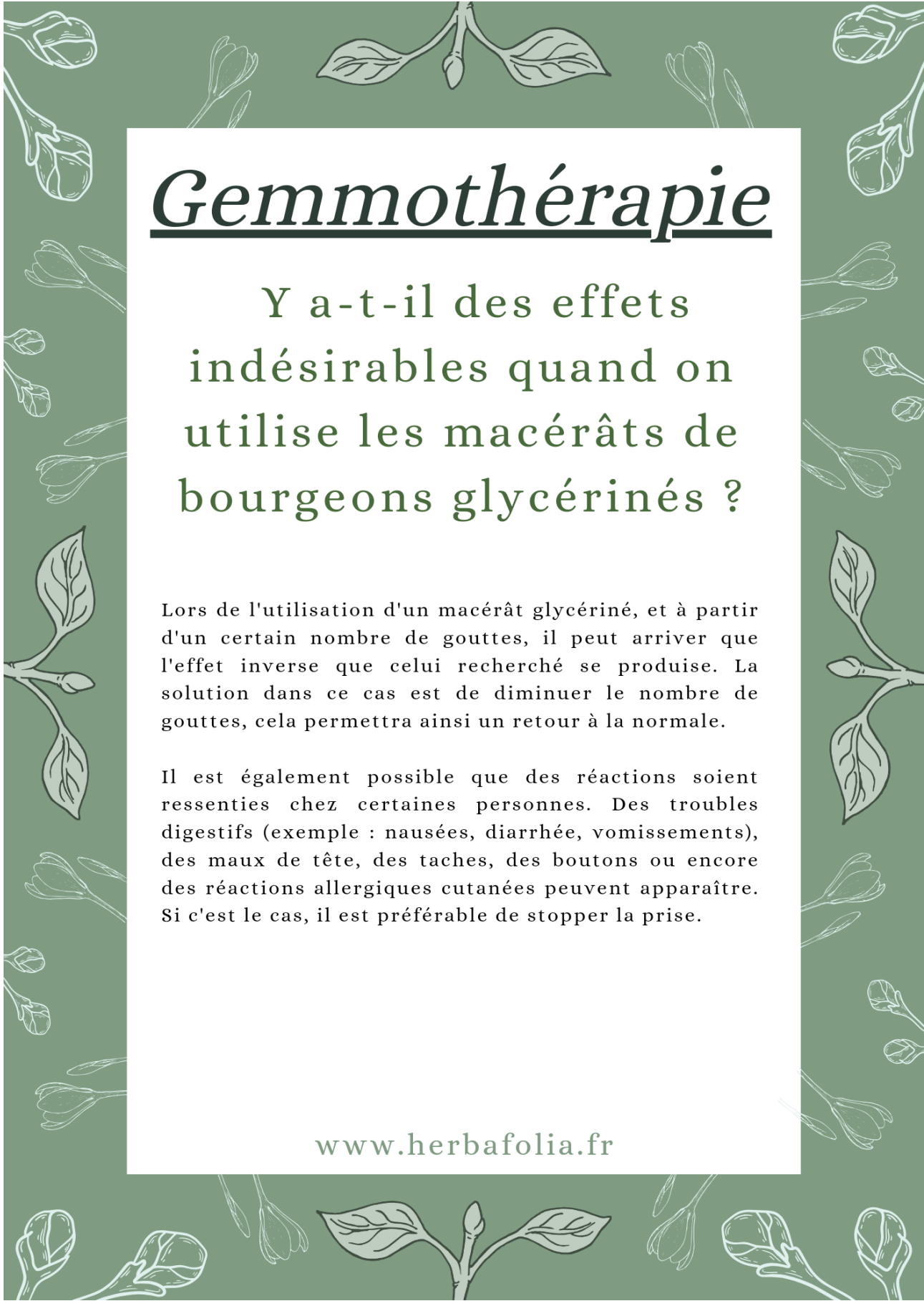


Gemmothérapie

Comment conserver les bourgeons chez soi ?

Après ouverture, vous pouvez conserver le flacon à température ambiante, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Les flacons sont opaques mais vous pouvez aussi les laisser en plus dans l'emballage d'origine. Les bourgeons se conserveront ainsi le temps de la prise car ils contiennent de l'alcool. Par contre, pour les bourgeons sans alcool, pour les enfants et les femmes enceintes, conservez les plutôt au réfrigérateur.

www.herbafolia.fr



Gemmothérapie

Y a-t-il des effets indésirables quand on utilise les macérâts de bourgeons glycélinés ?

Lors de l'utilisation d'un macérât glycéliné, et à partir d'un certain nombre de gouttes, il peut arriver que l'effet inverse que celui recherché se produise. La solution dans ce cas est de diminuer le nombre de gouttes, cela permettra ainsi un retour à la normale.

Il est également possible que des réactions soient ressenties chez certaines personnes. Des troubles digestifs (exemple : nausées, diarrhée, vomissements), des maux de tête, des taches, des boutons ou encore des réactions allergiques cutanées peuvent apparaître. Si c'est le cas, il est préférable de stopper la prise.

www.herbafolia.fr



Gemmothérapie

Bénéfices des macérats glycérinés

En gemmothérapie, les jeunes pousses, les radicules * et les bourgeons sont utilisés sous forme de macérats glycérinés pour soutenir le bien-être général et maintenir le bon fonctionnement de l'organisme et de ses systèmes **.

Ces macérats glycérinés pourraient contribuer à rétablir l'équilibre de l'organisme et certaines fonctions dites perturbées. De plus, ils seraient utilisés pour favoriser le renouvellement cellulaire et la régénération des tissus. Ils pourraient également améliorer le bien-être émotionnel, renforcer le système immunitaire ainsi que favoriser un meilleur sommeil et la circulation sanguine. Enfin, ils seraient surtout utilisés pour stimuler les organes d'élimination appelés émonctoires ***, facilitant ainsi la détoxification de l'organisme.

Comme pour les huiles essentielles, il est important de les considérer comme des compléments à un mode de vie équilibré et de ne pas les utiliser comme des substituts à un traitement médical. Il est essentiel de respecter les doses recommandées et de consulter un professionnel en cas de doute ou de préoccupation sur votre état général.

*racines secondaires

**système nerveux, digestif, cardiovasculaire, lymphatique, respiratoire, locomoteur, endocrinien, immunitaire etc.

***foie, intestin, rein, poumon, peau

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Les bourgeons
principaux



www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Airelle

Nom latin : *Vaccinium vitis idaea*

Famille : Ericacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter chez la femme enceinte, en cas de trouble hormonal, en cas de cancers hormono-dépendants ou d'hyper-oestrogénie. Ne pas utiliser sur une longue durée et ne pas associer à des traitements anti-coagulants (fluidifiants).

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Amandier

Nom latin : *Prunus dulcis*

Famille : Rosacées

Partie utilisée : Bourgeon



Système cardio-vasculaire



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux

⚠ Éviter pendant la grossesse et l'allaitement. Demander un avis médical en cas d'anti-coagulants (fluidifiants).

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Aulne glutineux

Nom latin : *Alnus glutinosa*

Famille : Bétulacées

Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter chez les personnes sous anti-coagulants (fluidifiants), aspirine et chez les femmes enceintes ou allaitantes. Par précaution, éviter en cas de développement d'une tumeur.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Bouleau

Bouleau pubescent ou verruqueux

Nom latin : *Betula pubescens* / *Betula verrucosa*

Famille : Bétulacées

Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ À éviter pour les personnes allergiques aux bétulacées et aux dérivés salicylés (aspirine). Éviter en cas de prise d'anti-coagulant (fluidifiant).

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Cassis

Nom latin : Ribes nigrum
Famille : Grossulariacées
Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter chez la femme enceinte et la femme allaitante, en cas d'hypertension artérielle, en cas de taux élevé de cortisol/DHEA, en cas de tumeurs des surrénales ou phéochromocytome, en cas de cancers hormono-dépendants ou d'antécédents et en cas de syndrome de Cushing. Ne pas dépasser 3 mois de prise d'affilée pour éviter une stimulation excessive des glandes surrénales. Il est préférable de le prendre le matin et pas après 16 heures. Demander un avis médical en cas de troubles rénaux.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Cornouiller sanguin

Nom latin : *Cornus sanguinea*

Famille : Cornacées

Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système respiratoire

⚠ Éviter chez la femme enceinte et allaitante et pour les personnes présentant des cancers hormono-dépendants ou en cas d'antécédents. Ne doit pas être utilisé avec des anti-coagulants (fluidifiants). Demander un avis médical en cas d'hypothyroïdie.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Églantier

Nom latin : *Rosa canina*

Famille : Rosacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système immunitaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Aucune contre-indication connue pour le bourgeon d'églantier sauf pour les personnes allergiques à la famille des rosacées.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Figuier

Nom latin : *Ficus carica*
Famille : Moracées
Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux

⚠ Éviter chez les personnes sous anti-inflammatoires et anti-coagulants (fluidifiants). Ce bourgeon peut entraîner des réactions chez les personnes allergiques au latex. Pour les femmes enceintes prendre maximum 5 gouttes par jour.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Framboisier

Nom latin : *Rubus idaeus*

Famille : Rosacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter chez la femme enceinte, la femme allaitante et en cas de cancers hormono-dépendants ou d'antécédents. Ne pas associer avec des anti-coagulants (fluidifiants).

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Frêne

Nom latin : *Fraxinus excelsior*

Famille : Oléacées

Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système digestif



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter pendant la grossesse et l'allaitement et en cas d'hypertension.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Genévrier

Nom latin : *Juniperus communis*

Famille : Cupressacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter chez les femmes enceintes et allaitantes et en cas de problèmes rénaux ou d'ablation d'un rein. Pas d'usage prolongé (maximum 6 semaines de prises avec une semaine de pause entre les deux).

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Noisetier

Nom latin : *Corylus avellana*

Famille : Bétulacées

Partie utilisée : Bourgeon



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Olivier

Nom latin : *Olea europaea*
Famille : Oléacées
Partie utilisée : Jeune pousse



Système cardio-vasculaire



Système digestif



Système nerveux



⚠ Éviter en cas de prise d'anti-coagulant (fluidifiant). Consulter un médecin en cas de prise d'hypoglycémifiants.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Romarin

Nom latin : *Rosmarinus officinalis*

Famille : Lamiacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système cutané



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Éviter chez la femme enceinte, en cas d'hypertension artérielle et pour les personnes présentant des cancers hormono-dépendants ou en cas d'antécédents. Prendre le bourgeon le matin et ne pas le prendre après 16 h. Demander un avis médical pour les personnes épileptiques et en cas de troubles hépatiques ou biliaires.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Ronce

Nom latin : *Rubus fruticosus*

Famille : Rosacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système digestif



Système génito-urinaire



Système nerveux



Système respiratoire

⚠ Déconseiller aux femmes enceintes. Demander un avis médical en cas de cancers hormono-dépendants ou en cas d'antécédents.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Séquoia

Nom latin : *Sequoia gigantea*

Famille : Cupressacées

Partie utilisée : Jeune pousse



Appareil locomoteur



Système cardio-vasculaire



Système digestif



Système endocrinien



Système génito-urinaire



Système nerveux

⚠ Éviter chez les femmes enceintes et les femmes allaitantes, en cas d'hypertension artérielle, en cas de maladie de Cushing, en cas de cancers hormono-dépendants ou en cas d'antécédents, en cas d'excès de testostérone ou en cas de tumeur surrénalienne virilisante. Prendre le bourgeon le matin et ne pas le prendre après 16 h. Ne pas dépasser 3 mois de prises pour éviter une stimulation excessive des glandes surrénales.

www.herbafolia.fr

Gemmothérapie

Ça y est, on est arrivé
au bout de ce PDF.

J'espère que ça vous a plu

Besoin de conseils, retrouvez-moi
sur www.herbafolia.fr ou contactez-
moi sur : contact@herbafolia.fr



CONSEILS EN PRODUITS NATURELS

www.herbafolia.fr