

LAURINE PINEAU, naturopathe

Je m'initie à

LA GEMMOTHÉRAPIE

GUIDE VISUEL

Les fiches pratiques
de 26 bourgeons
incontournables
pour votre santé

Vos cures sur mesure
à réaliser pas à pas

Insomnie, hypertension,
arthrose, sinusite, reflux...
comment soigner les
pathologies les plus
courantes

LEDUC 

Dans ce guide 100 % visuel et pratique, découvrez les fabuleux pouvoirs curatifs des plantes avec la gemmothérapie, une méthode naturelle de soins à partir de bourgeons et de jeunes pousses. Facile et efficace, la gemmothérapie permet de traiter les maux du quotidien sans contre-indications.

- **Toutes les bases de la méthode** : les bienfaits de la gemmothérapie et l'étendue de ses actions, la cueillette des bourgeons, la réalisation pas à pas des macérâts, les bonnes posologies, etc.
- **Airelle, charme, genévrier, peuplier ou vigne vierge** : des fiches focus illustrées sur les 26 bourgeons incontournables et leurs propriétés pour votre santé.
- **Insomnie, surmenage, bourdonnements d'oreille, hypertension, troubles du cycle féminin, arthrose, sinusite, reflux** : vos cures sur mesure à faire à la maison pour soigner les pathologies les plus courantes.

LE GUIDE ILLUSTRÉ EN PAS-À-PAS POUR SOULAGER LES MAUX DU QUOTIDIEN GRÂCE À LA GEMMOTHÉRAPIE



20 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2325-1



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Santé, bien-être

Je m'initie à
LA
GEMMOTHÉRAPIE
GUIDE VISUEL

De la même auteure aux éditions Leduc :
La Gemmothérapie - Le Grand Livre, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Juliette Legros

Édition : Sophie Guibout

Maquette : François Giraudet

Photographies : Shutterstock / Adobe Stock / iStock

Design couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2325-1

LAURINE PINEAU, naturopathe

Je m'initie à
LA
GEMMOTHÉRAPIE
GUIDE VISUEL

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

PARTIE I

DÉCOUVRIR ET COMPRENDRE

LA GEMMOTHÉRAPIE 9

- Du bienfait des arbres 10
- Un peu d'histoire 12
- Le bourgeon à la loupe 13
- Comment agit la gemmothérapie ? 18
- Un travail de terrain 23
- La place de la gemmothérapie en santé naturelle 28

PARTIE 2

LA RÉALISATION DU MACÉRÂT DE BOURGEONS 33

- Le principe du macérât 35
- Macérât mère glyciné versus macérât en dilution 1 DH 36
- Quelques exigences à respecter 37
- Les étapes en détail 39
- Les posologies 43
- Quelques précautions à prendre 46

PARTIE 3

LES PROPRIÉTÉS DE 26 ARBRES ET ARBUSTES 49

- Airelle 52
- Aubépine 55
- Aulne 57
- Bouleau 60
- Cassis 63
- Cèdre 66
- Châtaignier 68
- Chêne 71

- Églantier 73
- Figuier 75
- Framboisier 78
- Frêne 81
- Genévrier 83
- Ginkgo 85
- Marronnier 87
- Noisetier 90
- Noyer 93
- Olivier 95
- Orme 97
- Peuplier 99
- Pin 102
- Pommier 104
- Romarin 107
- Séquoia 109
- Tilleul 111
- Vigne 113

PARTIE 4

LE CHOIX DU MACÉRÂT EN FONCTION DE VOTRE PROBLÉMATIQUE SANTÉ 117

- Le système nerveux 119
- Les troubles digestifs 127
- Les dérèglements hormonaux 134
- L'élimination : détoxification et gestion du poids 143
- Les troubles ostéo-articulaires 150
- L'immunité 156
- Sang, lymphes et cœur 164
- Les problèmes de peau 170
- Les cures préventives 177
- L'accompagnement des enfants 181

CONCLUSION 186

TABLE DES MATIÈRES 187



Bourgeons de cerisier

INTRODUCTION

Agir sur son bien-être, améliorer le fonctionnement de son organisme est accessible à tous. Certes c'est un métier, et même plusieurs, et vous ne pourrez pas prétendre aux mêmes compétences qu'un professionnel. Mais développer ses connaissances sur les bienfaits de la nature qui nous entoure vous aidera à faire les bons choix.

À l'écoute de votre corps et de votre mental, ce livre vous invite à prendre les rênes de votre bien-être, devenant ainsi chaque jour un peu plus libre !

La gemmothérapie est une méthode naturelle qui exploite les vertus des bourgeons et des jeunes pousses pour drainer, réguler et régénérer les cellules en profondeur.

Ce guide visuel vous propose une méthode simple pour mettre en place la gemmothérapie dans votre quotidien.

Cette méthode vous entraînera vers un changement plus profond pour agir sur votre bien-être et apporter à votre corps le soutien dont il a besoin.

**Un excellent moyen pour apprendre à mieux se connaître
et à appréhender ses propres problématiques !**

1

**DÉCOUVRIR
ET COMPRENDRE LA
GEMMOTHÉRAPIE**

DU BIENFAIT DES ARBRES

Nous connaissons les bienfaits des plantes sur notre organisme, mais avons-nous déjà songé, en relevant la tête, que les arbres peuvent aussi agir sur notre bien-être.

La gemmothérapie s'intéresse à certaines parties spécifiques de l'arbre qui vont jouer un rôle protecteur sur notre métabolisme, et ce en fonction notamment de l'espèce d'arbre.

La gemmothérapie utilise les jeunes tissus des arbres et des arbustes. Parties embryonnaires encore indifférenciées de l'arbre, mais capables de produire l'arbre entier, la macération de ces tissus conduit à en tirer tous les bienfaits.

Seuls les jeunes tissus d'arbres et d'arbustes sont utilisés. Leur temps de maturation, plus long que pour d'autres végétaux, leur permet d'accumuler tous les principes actifs qui seront nécessaires.

Selon les propriétés de tel ou tel arbre, on utilisera telle partie plutôt que telle autre pour déployer ses principes actifs.

Par exemple, pour le cassis ce sera les bourgeons alors que pour le romarin ce sont les jeunes pousses qui seront employées.

La gemmothérapie utilise ainsi dans ses préparations :

- ▶ Les bourgeons
- ▶ Les jeunes écorces
- ▶ Les jeunes pousses
- ▶ Les radicelles

Le processus de macération de ces parties des arbres et arbustes va produire un **macérât aux propriétés spécifiques en fonction des espèces végétales dont il est issu.**





Jeunes pousses de sapin

Radicelles

UN PEU D'HISTOIRE

La gemmothérapie est une médecine traditionnelle européenne. Trouvant ses origines dans le symbolisme des croyances païennes celtiques, slaves et méditerranéennes, elle a ensuite été développée par des médecins et scientifiques européens.

La symbolique de l'arbre

Considéré comme le lien entre le ciel et la terre, l'arbre « se nourrit » à la fois depuis sa cime du soleil et depuis ses racines des nutriments du sol au plus profond des entrailles de la Terre. Dans les mythes et croyances, il est celui qui traverse les différents plans de l'existence et apporte les connaissances sur Terre.

Vénéralisé par les hommes, l'arbre joue un rôle symbolique dans nombre de civilisations (grecque, égyptienne, romaine, irlandaise, germanique...).

Des druides, gardiens du savoir chez les Celtes, aux alchimistes du Moyen Âge en quête du remède universel, en passant par les écrits visionnaires de sainte Hildegarde de Bingen, les hommes se sont penchés sur le pouvoir et les vertus des arbres.

Un temps en suspens, il faudra attendre le xx^e siècle et les travaux du D^r Pol Henry pour que les recherches sur les bourgeons et les jeunes pousses reprennent et connaissent un renouveau, qui viendra même donner un nom à cette méthode thérapeutique naturelle : la gemmothérapie.



La symbolique de l'arbre, l'exemple d'Yggdrasil dans la mythologie nordique

LE D^R POL HENRY

Médecin belge, il développa la gemmothérapie grâce à de nombreuses analyses cliniques et biologiques qui ont permis de montrer son intérêt. Sa vision allait bien au-delà d'une vision simplement chimique des extraits végétaux, il parlait du « génie vital du végétal ».



LE BOURGEON

à la loupe

L'arbre connaît une existence cyclique : naissance, croissance, développement, renaissance. Après l'hiver alors qu'ils semblent morts, les arbres reprennent vie. **La place des bourgeons dans cette renaissance est primordiale.**

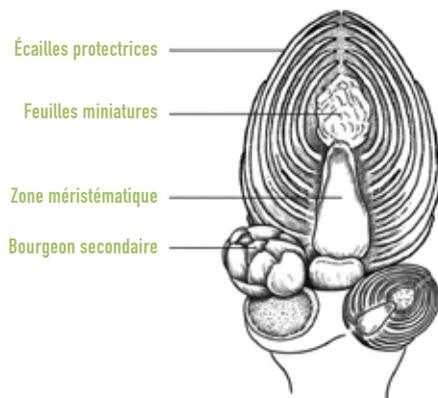
Un arbre miniature

Représentation miniature de l'arbre, le bourgeon est composé de la zone méristématique – tissu végétal encore indifférencié d'un organe précis –, et des prémices de tiges et de feuilles.

Les écailles protectrices forment une véritable coque qui protège le bourgeon durant tout l'hiver jusqu'aux beaux jours. Les bourgeons se forment bien avant le printemps, mais ne grossiront que lorsque les températures extérieures seront plus douces.



Bourgeons de chêne



COUPE LONGITUDINALE D'UN BOURGEON DE CHÊNE

Le méristème

La zone méristématique nous intéresse tout particulièrement car elle contient les cellules souches de l'arbre. Il s'agit de la **zone de construction cellulaire**, celle de la croissance de l'arbre, très active qui contient toute l'énergie vitale de l'arbre.

Comme pour les êtres humains, en fonction du tissu dans lequel les cellules souches sont placées, elles peuvent, suite à leur multiplication, aboutir à différents tissus.

Le bourgeon est considéré comme l'embryon de l'arbre et on parle de tissu embryonnaire pour désigner ces parties de l'arbre composées de cellules indifférenciées.

Les radicelles, jeunes écorces et jeunes pousses présentent également ces cellules embryonnaires de l'arbre, d'où leur intérêt en gemmothérapie.

LE CHOIX DU BOURGEON

Le bourgeon apical, au sommet de la tige, possède une grande activité méristématique et accumule plus de nutriments. Ce sont les bourgeons apicaux qui sont utilisés en gemmothérapie.



Quels principes actifs sont présents dans les tissus embryonnaires ?

Des hormones de croissance

Elles sont présentes tant que les premières petites feuilles ne sont pas sorties du bourgeon. Elles régulent la croissance du bourgeon, qui n'est pas linéaire, pour qu'il se développe au bon moment.

Des acides aminés

Ce sont de petits bouts de protéines, présents dans le bourgeon en quantités bien plus importantes que dans la plante déjà élaborée. Ils aident entre autres à construire ou cicatriser les tissus.

Et bien plus !

Sont également présents **des vitamines, des oligoéléments, des flavonoïdes, des tanins, des alcaloïdes, des glucosides, des cires, des substances aromatiques et des enzymes**. Autant de composants à l'activité singulière qui font les propriétés spécifiques de chaque végétal, et donc de chaque macérât.

La sève

La sève est présente dans les bourgeons lorsqu'ils sont cueillis. Celle-ci étant en grande partie composée d'eau, la récolte de bourgeons doit rapidement être mise en macération pour que l'eau de la sève ne s'évapore pas.

L'eau a capté l'énergie de l'arbre, une information électromagnétique bien particulière, différente pour chaque arbre et arbuste qui sera également transmise au macérât lors de la macération.

Son rôle est important en gemmothérapie et **sa composition dépend du terrain sur lequel pousse le végétal, c'est-à-dire son terroir**.

La sève apporte à l'arbre ou à l'arbuste :

- ▶ des minéraux présents dans le sol,
- ▶ des enzymes et autres nutriments,
- ▶ un élan vital, une force de renaissance, qui permet son développement.

Tous ces éléments seront également transmis au macérât de gemmothérapie.



LA SÈVE, LE FLUX NOURRICIER DE L'ARBRE

L'influence des éléments

Les principes actifs présents dans les plantes médicinales qui conditionnent leur activité spécifique sont liés à la **composition du sol dans lequel elles poussent et aux conditions climatiques de la région.**

Il est important que les arbres et arbustes, cultivés ou sauvages, soient issus de leur lieu de pousse spontanée, l'endroit où ils poussent naturellement, et ce afin de respecter :

- ▶ le sol : en fonction de la terre, le végétal apporte des nutriments différents.
- ▶ le climat : en fonction de la météo, la plante produit des substances différentes.

COMMENT AGIT LA GEMMOTHÉRAPIE ?

L'action des hormones et des acides aminés

Grâce aux hormones de croissance et aux acides aminés, **le macérât de gemmothérapie possède des propriétés de régénération des tissus et de régulation des organes.**

Les hormones

Ce sont des messagers qui régulent de nombreuses fonctions dans l'organisme. Si les hormones contenues dans les tissus embryonnaires permettent aux tissus végétaux d'avoir leurs propres mécanismes d'autogestion de manière à ce qu'ils régulent leur développement en fonction de la saison, on peut alors imaginer leur potentiel sur notre organisme...

Les acides aminés

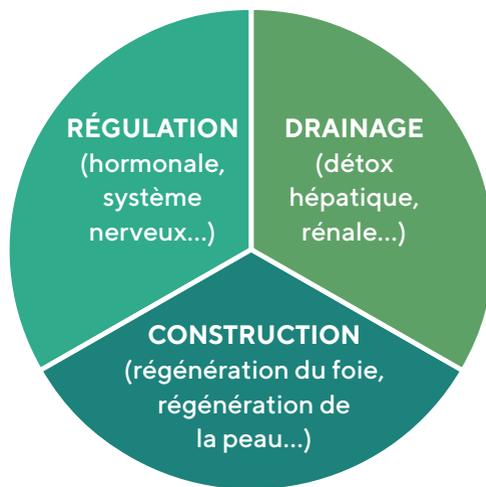
Ce sont des briques de construction grâce auxquelles l'organisme peut construire des tissus et bien d'autres substances utiles à sa physiologie. Ils confèrent, en synergie avec les hormones de croissance, des propriétés spécifiques de régénération tissulaire aux extraits de gemmothérapie.

Les propriétés de la gemmothérapie

Trois actions principales de la gemmothérapie sur notre organisme se dégagent alors et s'appliquent à tous les organes.

Ce sont les trois spécificités d'un tissu végétal en construction :

- ▶ Il s'autorégule pour se développer au bon moment ;
- ▶ Il est riche en sève, liquide de drainage et d'alimentation de l'arbre ;
- ▶ Et enfin il sait construire de la matière et se régénère.



LES ACTIONS DE LA GEMMOTHÉRAPIE SUR L'ORGANISME

On retrouve dans le schéma les trois actions associées à l'organe sur lequel elles vont avoir une activité spécifique.



La gemmothérapie en action

La détoxification

Les capacités de drainage de certains organes émonctoires doivent parfois être stimulées pour permettre l'élimination des toxines de notre organisme. Les propriétés **drainantes** de la gemmothérapie sont alors particulièrement utiles. Le choix du végétal permettra de cibler un organe précis.

Cassis ► *Reins*

Romarin ► *Foie*

La régulation hormonale

Hypothalamus, hypophyse, pancréas, organes sexuels... De nombreux organes produisent des hormones, formant une chaîne interdépendante. De nombreuses fonctions dépendent de ces hormones. En la matière tout est question de dosage ! L'activité régulatrice de la gemmothérapie montre dans ce domaine toute son utilité.

Figuier ► *Hypophyse*

Framboisier ► *Ovaires*

Les os et les articulations

Quels sont les deux grands besoins de la sphère ostéo-articulaire ? **Régénérer** les os et tissus articulaires, mais aussi **drainer les toxines accumulées** qui peuvent déclencher ou du moins entretenir des inflammations localisées.

Pin ► *Régénération des os et cartilages*

Cassis ► *Drainage des toxines*

Le sang et le cœur

Le système circulatoire bénéficie des trois grandes actions de la gemmothérapie :

- **Le drainage** facilite la circulation sanguine,
- **La régénération** maintient le bon état des parois vasculaires,
- **La régulation** est utile au cœur.

LE TOTUM

- Les macérâts de tissus embryonnaires permettent de profiter du totum des activités du végétal.
- Leur action regroupe les propriétés de toutes les parties différenciées de l'arbre aboutissant à une action plus profonde et complète sur l'organisme.

Châtaignier ► Tonique circulatoire

Aubépine ► Régulation cardiaque

Olivier ► Protecteur des parois vasculaires

DES DONNÉES CONFIRMÉES

Le Dr Pol Henry a réalisé de nombreuses études des modifications consécutives à la prise des macérâts de gemmothérapie à la fois sur les constantes sanguines (observées par analyses de sang) et sur l'amélioration de l'état général de ses patients. Ses études ont apporté la dimension scientifique qui pouvait manquer à la gemmothérapie.

Une action en profondeur

La gemmothérapie ne travaille pas sur le symptôme – manifestation d'un dérèglement. Elle agit sur le drainage, la régulation et la régénération des tissus, et donc des organes, pour améliorer notre bien-être.

Une action qui prend du temps

Deux exemples qui donnent une vision du temps nécessaire.

- **la peau** : le renouvellement naturel des cellules cutanées prend 28 jours ;
- **le cycle menstruel** : le rythme hormonal féminin est réglé sur une moyenne de 28 jours.

28 jours un chiffre clé ? Pas tout à fait...

Il faudra attendre 28 jours pour noter des changements sur le cycle hormonal d'une femme, par exemple.

Mais ce n'est toutefois pas aussi simple et il faudra souvent attendre un peu plus de temps pour que les effets se ressentent et soient durables.

La gemmothérapie est une méthode à envisager dans le temps – plutôt trois mois – pour observer pleinement ses bienfaits.



UN TRAVAIL DE TERRAIN

Qu'entend-on par terrain ?

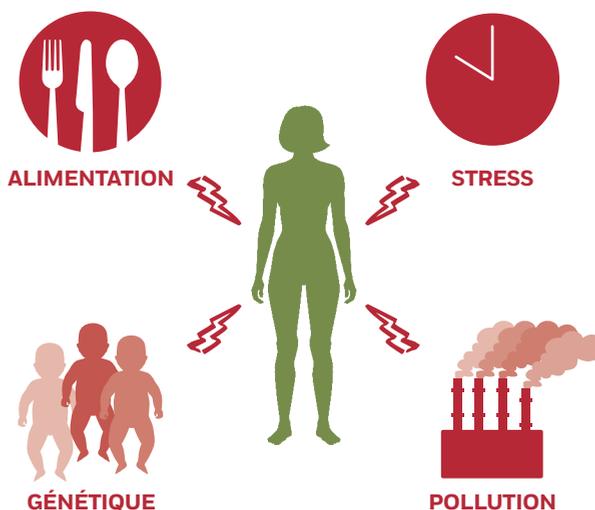
Ce sont les dysfonctionnements de notre physiologie personnelle qui se sont installés dans le temps et qui constituent nos fragilités. En partant de l'idéal, à la naissance où tout fonctionnait parfaitement, qu'est-ce qui dans le temps s'est dérégulé entraînant une perte de l'équilibre naturel du corps ?

Les causes peuvent être multiples :

- ▶ Stress,
- ▶ Pollution environnementale,
- ▶ Alimentation,
- ▶ Génétique...

Il s'agit là de causes intimement liées les unes aux autres qui se combinent le plus souvent.

Des fonctions comme le système nerveux, la digestion, le système immunitaire, les systèmes d'élimination, peuvent alors s'affaiblir en raison de ces différents facteurs.



Le terrain d'un peu plus près

Le terrain est un **dysfonctionnement** de notre corps propice au développement de certaines maladies.



Trois possibilités :

- Vous luttez uniquement contre la toux : l'infection sera toujours présente.
- Vous luttez contre l'infection : c'est mieux, mais le système immunitaire reste faible et pourrait laisser passer d'autres pathogènes.
- Après avoir combattu l'infection (phase indispensable), vous stimulez votre système immunitaire, vous travaillez sur son terrain : le corps se défend mieux.

La maladie se développe en fonction du terrain. Mais une maladie n'est pas spécifique à un seul terrain, elle peut se développer sur différents terrains. Les causes étant alors différentes, l'accompagnement l'est aussi.

Améliorer le terrain avec la gemmothérapie

Utiliser les arbres pour un travail de terrain. L'analogie entre la vie de la forêt et l'équilibre de notre organisme vient vite à l'esprit.

Les trois grandes actions de la gemmothérapie : drainage, régulation, régénération ne visent pas à combattre des symptômes précis, mais bien plus à revitaliser des fonctions affaiblies.

Bref, un travail de terrain !

L'ÉQUILIBRE DE LA FORÊT

Une forêt est comparable à un organisme vivant, il existe des interactions entre chacun de ses composants : arbres, fleurs, mousses, champignons, insectes, animaux...

Tout comme à l'intérieur de notre organisme pour maintenir l'état d'équilibre.

Le D^r Pol Henry prenait en compte, en plus des résultats de ses analyses biologiques et cliniques, le rôle des arbres dans la forêt – comment par exemple ils modifiaient la terre –, et cela lui donnait des précisions sur la meilleure façon de les employer.

