



Alchimies Végétales  
Naturopathie Sauvage

[bienfaits.ch](http://bienfaits.ch)

## GEMMOTHERAPIE

## MACERATS MERES DE BOURGEONS

### LA FORCE VIVE DES ARBRES ET ARBUSTES

*100% sauvage naturel local*



*« L'Arbre est toujours  
tourné vers la Lumière... »  
Jean-Yves Leloup*

*Il existe une relation  
ancestrale entre les  
Arbres et les Humains ;  
de tous temps, les Arbres  
ont offert repère, abri,  
nourriture et bois pour  
allumer l'indispensable  
feu. Dans la tradition  
celtique, la Nature était  
au cœur-même de la  
spiritualité : les Arbres  
occupaient une place  
primordiale dans les  
rituels druidiques. Les  
peuples nordiques  
vénéraient Yggdrasil, le  
Frêne mythique, axe et  
pilier des 9 Mondes...*

Aujourd'hui, l'appel du retour à la Nature vers plus de simplicité et d'authenticité nous ouvre l'accès à la Sagesse sauvage de nos racines occidentales. Du solide Chêne au Noisetier naissant, l'Arbre, par l'ancrage solide de ses racines et son imposant déploiement vertical, potentialise en lui les forces minérales de la Terre et spirituelles du Ciel. Les énergies bienfaisantes, spécifiques et uniques de ces Gardiens du Végétal nous accompagnent vers une simplicité de cœur guérissante ! Avec humilité et respect bénissons leurs Sagesse et leurs Présences essentielles au Vivant...

2024 sera le 3ème Printemps de ma rencontre avec les bourgeons. Chaque fois, je retrouve avec une pure émotion cette générosité simple, généreuse et puissante du Végétal, enthousiasmée de ses potentiels curatifs ! Je me sens honorée de partager avec vous ces connaissances et mes préparations en « Gemmothérapie sauvage » qui plonge ses racines dans le monde de la Cause pour accompagner l'Etre humain vers une manifestation plus consciente de ses forces latentes..

### **UNE THERAPIE DE TERRAIN**



Les Alchimistes du Moyen âge connaissaient déjà la Gemmothérapie ; **les Bourgeons de Sapin** (cf photo) entraînent dans la composition de sirops pour la toux. Dans les années 60, intéressé notamment par diverses études sur les bourgeons végétaux, le Dr Pol Henry a voulu, développé et mis au point un remède simple, issu de la Nature proche de nous ; la « Phytembryothérapie » est née !

Quelques années plus tard, le terme « **Gemmothérapie** » est créé par le Dr Max Tétou, un médecin français, en hommage à la préciosité des bourgeons, véritables **gemmes**, litt. pierres précieuses, du monde Végétal.

Remède de terrain, la Gemmothérapie a une origine plus empirique, holistique (reliant le Tout) et observatrice que scientifique ; c'est comme je la ressens et la pratique. Les récentes recherches scientifiques confirment le potentiel thérapeutique exceptionnel de la Gemmothérapie lui conférant petit à petit ses lettres de noblesse parmi les remèdes confirmés à base de Plantes (Phytothérapie, Aromathérapie, Spagyrie...)

La Gemmothérapie agit en profondeur, à long terme, sur la Cause Racine du symptôme et révèle les forces vives « en dormance » de l'individu. Ce qui me séduit est sa quasi innocuité (sauf contre-indications), sa proximité, sa simplicité de préparation et la quantité infime de bourgeons nécessaires.

## « TOTUM » THERAPEUTIQUE

Dès la fin de l'Eté, les Arbres préparent leurs bourgeons, prévus pour faire face aux imprévus climatiques - la Nature protège toujours la Vie ! Les Bourgeons, véritables embryons végétaux, sont **totipotents** comme les cellules souches humaines; ils contiennent **TOUT** le patrimoine génétique et le potentiel thérapeutique de la Plante en devenir : **racines, sève, feuilles, fleurs, fruits, écorce...** La Vie est Magique !



*Bourgeons Prunus Spinosa Prunelier sauvage, prêt à la récolte.. Youpiiii !*

La première action de la Gemmothérapie est de **drainer** le terrain pour débarrasser l'organisme des toxines accumulées via les principaux organes d'élimination ou **émonctoires** : **foie (et vésicule biliaire), intestins, reins, voies respiratoires, peau**. Ceci va **régénérer, stimuler** l'organisme et **améliorer l'énergie vitale**. Dans une vision holistique (qui relie le Tout), la Gemmothérapie rencontre l'individu sur son terrain, en respectant son rythme. A la fois douce et puissante, elle l'invite à un nouveau souffle, un nouvel élan vital, l'accompagnant à rencontrer ses ressources latentes pour cheminer naturellement vers plus d'harmonie physique, émotionnelle et mentale.

## CUEILLIR AVEC COEUR

Durant l'Hiver, les Bourgeons sont en « dormance »... potentialisant en eux les forces guérisseuses de la Nature. Aux prémices du Printemps, ils jaillissent gorgés de Vie, sous l'impulsion de la montée de la sève, porteurs de Lumière et de Renouveau ! J'observe attentivement les rythmes de leur éveil, me « mets à l'écoute » pour sentir le moment clé de la cueillette... Je choisis (ou Ils choisissent ?) intuitivement les Arbres, Arbustes et cueille les bourgeons avec coeur, conscience, parcimonie, émerveillement et gratitude pour les dons précieux de ces Géants verts !



### **UNE PREPARATION SIMPLE ET MAGIQUE**

Aussitôt cueillis, les bourgeons sont mis à macérer dans un mélange « alcool et miel »\* qui en extrait les précieux composants : phytohormones, acides aminés, acides nucléiques, vitamines, oligo-éléments, minéraux, sève...

Chaque mélange repose ensuite à l'abri de lumière 21 jours à 1 mois, dynamisé régulièrement. Puis, je les filtre et les mets en bouteille. Le produit obtenu est le **Macérat Mère** (= non dilué). Il peut être employé en **unitaire** ou en **synergie** (plusieurs bourgeons ensemble). Une préparation simple pour un produit puissant et délicieux comme j'aime !

*Les Macérats Mère sont à utiliser dans les 5 ans dès leur conditionnement.*

*\*Pour une transformation la plus naturelle possible, j'emploie de l'alcool de fruits artisanal et du miel d'Acacias.*

### **INDICATIONS DE LA GEMMOTHERAPIE**

La Gemmothérapie peut être prise lors de troubles **aigus, chroniques** ou pour **accompagner** l'organisme dans son processus d'auto-guérison. Elle peut être combinée à un traitement médical (en parler alors à son médecin ou thérapeute).

Les Macérats Mère se prennent par voie orale ou cutanée, dès l'âge de 3 ans, tenant compte de certaines précautions d'emploi : femmes enceintes et allaitantes, cancer hormono-dépendants, personnes sous anti-coagulants... Faciles à prendre, d'un goût agréable, ils ne présentent aucune accoutumance aux doses indiquées.

*Même si leur teneur en alcool est très faible, ils sont interdits aux gens sous traitements anti-alcooliques... d'autres possibilités existent alors dans ce cas.*



*Bourgeons de Frêne en « dormance »  
Corbières janv. 202*

## **POSOLOGIE DES MACERATS MERE**

**Adultes 10 à 15 gouttes par jour dans un peu d'eau si possible  
15 minutes avant les repas ou en dehors**

**OU**

**3 à 5 sprays par jour (1 spray = env. 3 gouttes) directement  
sous la langue, insaliver 1-2 minutes avant d'avaler**

**Bébés jusqu'à 3 ans : 1 goutte par jour**

**Jusqu'à 12 ans : 1 goutte par jour par année d'âge ; enfant de  
5 ans = 5 gouttes par jour**

**Dès 13 ans : se référer à la posologie Adultes**

## **EXEMPLES DE TRAITEMENTS**

- \* **SYMPTOMES AIGUS** (refroidissement, rhume, grippe, cystite...) dès les 1<sup>er</sup> signes **5 sprays par jour jusqu'à amélioration des symptômes** (1 semaine) puis **consolidation 1 spray matin et soir** 2 semaines
- \* **TROUBLES CHRONIQUES ou installés** ostéoporose, ménopause, allergies, syndrome prémenstruel (PMS), troubles circulatoires, articulaires, digestifs, cutanés, respiratoires...  
**2 à 5 sprays par jour** 2 à 3 mois voire plus **1 jour de pause par semaine** et **1 semaine de pause entre chaque mois**
- \* **CURE DRAINAGE** aux changements de saisons : détox de l'organisme via les émonctoires pour relancer l'énergie vitale **5 sprays ou 15 gouttes** par jour diluées dans un peu d'eau si possible à jeun ou 15 min. avant un repas  
**21 à 40 jours, 1 jour de pause par semaine**

**Dans tous les cas, je vous renseigne avec joie !**



**Gratitude au Peuple des Arbres !**