



## **Notice d'utilisation : « LA GEMMOTHERAPIE »**

*« La santé commence par une alimentation saine et une conscience globale de son corps et de son environnement. »*

*Selon l'ouvrage : Les plantes et nous, ISBN 979-10-91115-03-2*

### **Définition**

Le mot « Gemmothérapie » vient du latin « gemmae » qui signifie aussi bien « pierre précieuse » que « bourgeon ». Ce second terme est retenu pour définir cette phytothérapie qui cultive des tissus embryonnaires de végétaux, tels que des jeunes pousses, des bourgeons, des radicules aux propriétés biochimiques et énergétiques puissantes.

Ces derniers portent en eux le développement de la future plante, c'est donc un concentré d'actifs particulièrement intéressant.

### **Historique de la Gemmothérapie :**

Les bourgeons sont utilisés pour se soigner depuis la Préhistoire mais c'est au Moyen-Age que l'on trouve dans les livres les premières traces de recette, exemple : les bourgeons de pin étaient utilisés pour la fabrication de sirops pour la toux.

C'est en 1959 qu'un médecin Belge, le Docteur Pol Henry, utilisa le premier les bourgeons des arbres en phytothérapie. Il posa l'hypothèse que les tissus embryonnaires des végétaux avaient des propriétés biochimiques et énergétiques puissantes. Chaque cellule contient à la fois des minéraux et des hormones de croissance qui disparaîtront lorsque la plante deviendra mature.

Cette médecine douce sera baptisée gemmothérapie dans les années 70.

### **Les Plantes et la Récolte**

L'efficacité des plantes pour soulager les maux de notre vie quotidienne n'est plus à démontrer, toutefois la culture, la cueillette et la mise en macération doivent être soigneusement pratiquées pour préserver les vertus des plantes. Ainsi, les bourgeons sont récoltés un à un avec un soin extrême afin de limiter leur manipulation. L'ensemble

des outils, des véhicules d'extraction, le choix de l'eau, de l'huile.... sont pensés avec un maximum de bon sens pour préserver toute la quintessence des végétaux. L'intervention de l'homme doit être la plus réduite possible pour laisser toute sa place à la plante dans le produit final.

Un contrôle ECOCERT vient certifier l'origine biologique des sites de cueillette et ainsi vous garantit la parfaite traçabilité des produits de gemmothérapie.

### **Procédé d'Obtention**

Après la récolte, les bourgeons macèrent à froid dans un mélange de trois solvants : l'eau, la glycérine d'origine végétale et l'éthanol bio. Cette préparation mûrit durant un minimum de 28 jours à température ambiante. Suivie d'une décantation, d'un pressage des végétaux et d'une filtration, il en résulte une extraction sous forme de macérât glyciné. Il est important que le processus de transformation soit réalisé à l'abri de la lumière dans un local tempéré et que les produits soient ensuite stockés dans des flacons en verre trempé.

L'extrait hydro-alcoolique (éthanol), en plus d'être un puissant conservateur naturel et biologique, véhicule l'information jusqu'à nos cellules et confère au macérât glyciné une efficacité thérapeutique.

Grâce à ses nombreuses vertus préventives ou pour les divers maux du quotidien, c'est tout naturellement que ce concentré actif trouve sa place en phytothérapie.

### **Principes d'Utilisation**

Il est recommandé de faire des cures de longue durée (1 à 2 mois), à raison de 10 à 15 gouttes 1 fois par jour, à diluer dans un fond d'eau ou à prendre pure sous la langue. Un flacon de 30 ml permet de tenir environ 21 jours.

La teneur hydro-alcoolique est faible (environ 32 %) et une fois dilué, le concentré perd encore un peu de son pourcentage.

Et pour les animaux... ? Et oui nous pensons à eux aussi, en particulier pour les chiens et les chats, une goutte de ce macérât pour 5 à 10 kg.

N'oubliez pas que les ressources ne sont pas infinies, soignez-vous en conscience. La prévention est bien sûr la meilleure des manières de gérer les déséquilibres.

Bourgeons	Nom latin	Indications
<b>Cassis</b>	RibesNigrum	Renforce les défenses immunitaires et la résistance au froid, il permet de mieux gérer les périodes de fatigue, les problèmes de peau et d'articulation. Plan énergétique : Adaptogène, il est utile dans toutes les situations difficiles.
<b>Figuier</b>	Ficus Carica	Apaise les nerfs et l'esprit : stress, angoisses... Régule l'appétit des petits ou gros mangeurs. Améliore les problèmes digestifs. Plan énergétique : Aide à retrouver confiance en soi et une meilleure humeur.
<b>Framboisier</b>	RubusIdaeus	Stimule le système hormonal féminin de la puberté à la ménopause et régule la sécrétion d'hormones. Diminue la pilosité excessive.
<b>Ginkgo B</b>	Ginkgo Biloba	Améliore l'oxygénation des tissus. Stimule la mémoire, l'attention, la concentration... Renforce le système veineux.
<b>Romarin</b>	Rosmarinus Officinalis	Tonique général, action euphorisante. Antioxydant majeur.
<b>Tilleul</b>	TiliaTomentosa	Draineur et équilibrant du système nerveux, surtout chez l'enfant. Il favorise notamment le sommeil.

**AVERTISSEMENT** : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en aromathérapie, hydrolathérapie et phytothérapie. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage dans un but thérapeutique, consultez un médecin.



**Lieu dit Montgenest**

**42600 VERRIERES EN FOREZ**

**Tél. 04 77 76 58 85 - Fax 04 77 76 58 86**

[contact@abiessence.com](mailto:contact@abiessence.com)

[www.abiessence.com](http://www.abiessence.com)