



## Toutes ces plantes ... à ne plus savoir qu'en faire !

Peut-on rêver plus de choix en ce qui concerne les plantes accessibles aujourd'hui ?

Difficile de se plaindre quand on voit **toutes ces tisanes, extraits fluides, huiles essentielles, élixirs floraux et macérâts de bourgeons**. Mais alors dans toute cette offre, comment se repérer et choisir **ce qui est le plus adapté pour soi** ?

*Doit-on se rabattre sur les gélules ou peut-on faire confiance aux remèdes de nos grand-mères ?*

Voici quelques pistes et repères pour une première approche, en gardant à l'esprit qu'avec les végétaux on en apprend tous les jours et qu'au-delà des généralités il y a beaucoup de cas particuliers.



marjolaine des jardins

### Les questions à se poser

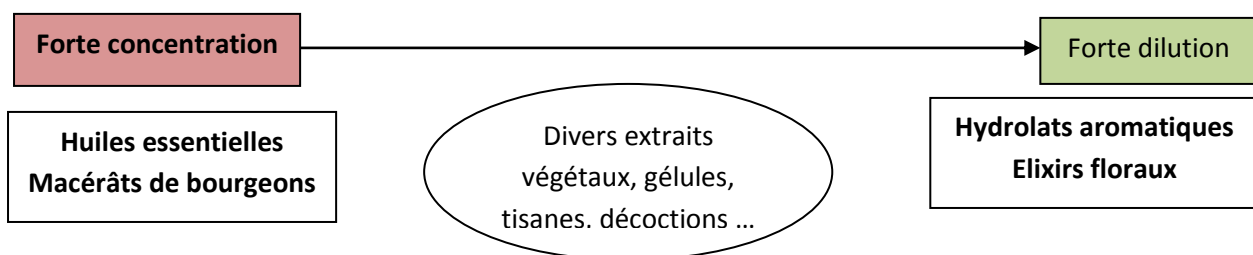
- Cherchez-vous une **action ponctuelle puissante** ou plus **douce sur du long terme** ?
- Cherchez-vous à agir sur des **manifestations physiques** ou sur vos **émotions** et votre humeur ?
- Quelles **contraintes pratiques** avez-vous ? *En voyage, difficulté pour avaler des gélules, problèmes avec le goût des plantes ...*

Et bien sûr, le plus important : la **sécurité d'emploi** (pour les enfants, femmes enceintes, personnes âgées, interactions médicamenteuses ...).

Il est toujours bon de rappeler que **si les plantes sont aussi efficaces, c'est qu'elles ne sont pas anodines**. Mal dosées ou administrées, elles peuvent se révéler toxiques voire dangereuses. Vérifiez toujours auprès d'un pharmacien ou d'un thérapeute en cas de doute.



**Quelques repères** : De la dilution extrême, à la concentration extrême :



Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

Mars 2014

Chaque plante a su développer des trésors d'ingéniosité **pour se défendre contre les agresseurs** (ex : actifs antibactériens, antifongiques ...), **se protéger de l'excès d'eau et ne pas pourrir**, se doter d'une **structure souple mais ferme** permettant de résister au vent sans se briser (ex : richesse en silicium de la prêle ou du bambou ...). On pourrait continuer ainsi longtemps tant il y a d'actifs disponibles dans la nature. Environ 80% de la population mondiale a d'ailleurs recours aux médicaments dérivés des plantes.

Quelles sont les spécificités des diverses formes végétales utilisées en thérapeutique ?



**Concentration +++++**

### Les huiles essentielles

Elles concentrent les **principes actifs volatiles** (sécrétés par les plantes **aromatiques**). Leur efficacité est redoutable dans les cas d'infections, mais aussi dans les inflammations, ou encore pour favoriser la détente.

De par leur forte concentration, on les utilisera à faible dose, et on sera très **vigilant sur les personnes sensibles**, de nombreuses huiles étant interdites pour les nourrissons, et femmes enceintes notamment. Mais bien utilisées, elles font des merveilles !

- ➔ **Côté pratique** : diluées en application locale, massage du corps, diffusion atmosphérique ou fumigation, suppositoires aromatiques
- ➔ Pour s'y mettre en toute sécurité : testez les sprays **Puressentiel** ou **Pranarom** vendus en pharmacie pour ne pas avoir à investir de suite dans un diffuseur électrique. Certains sont à visée assainissante et antibactérienne (41 HE Puressentiel), d'autres vont favoriser un sommeil réparateur (Pranarom détente-sommeil).

Mon coup de ♥ pour démarrer : les **oléocapsules** (ex Pranarom) : des gélules avec le juste dosage d'huiles essentielles à prendre avec un verre d'eau. Faciles à emporter en voyage ou au bureau, elles ont une action rapide sur la sphère Orl, digestive, ou pour détendre

<http://www.pranarom.com/capsules-aux-huiles-essentielles-oleocaps/FAM00300/SSF00360>

- Pour aller plus loin : les **livres de Beaudoux** pour jongler plus facilement avec les huiles essentielles et se concocter ses propres mélanges.
- Le blog de **Julien Kaibeck** sur l'utilisation des huiles essentielles en cosmétique, et pour tout savoir sur la Slow cosmétique, passionnant ! [www.lessentieldejulien.com](http://www.lessentieldejulien.com)

Enfin pour les plus curieux, les livres d'**olfactothérapie** (*impact des fragrances sur le cerveau*) ou celui de Lydia Bosson sur l'**aromathérapie énergétique**. Histoire de se laisser encore surprendre !

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

Mars 2014



Concentration +

## Les hydrolats aromatiques

Il s'agit de l'eau récupérée à la fin de la distillation de la plante aromatique. C'est donc celle qui a servi à extraire les huiles essentielles, et elle s'est chargée de quelques molécules actives au passage.

Sa faible concentration en actifs (un à 2 pour mille !) nous permet de l'utiliser justement là où l'huile essentielle est déconseillée (chez les nourrissons et les enfants, dans le bain, le biberon, ou à la cuillère).

Et ne vous laissez pas abuser par cette faible teneur en actifs, **son efficacité est bien réelle !** L'hydrolat va agir plus en profondeur, pour relancer les processus de régulation de l'organisme.

→ **Côté pratique** : 1 cuillerée à café dans une tasse d'eau tiède ou 3 cuillerées à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée, sur 3 semaines.

Pour l'aspect cosmétique, à tamponner sur le visage avec un coton imbibé.

Et si vous aller fureter sur le blog de Julien kaibeck, les hydrolats n'auront plus aucun secret pour vous !

→ Pour aller plus loin : « L'hydrolathérapie » de Lydia Bosson et Guérolée Dietz



Concentration ++

## Macérâts de bourgeons

Phytembryothérapie ou gemmothérapie

Et voilà mon coup de cœur en phytothérapie : l'utilisation des bourgeons de plantes et d'arbres ! Le bourgeon concentre en effet les **cellules souches végétales** qui vont ensuite se différencier dans la plante adulte : on s'offre ainsi le totum de la plante en version concentrée !

On trouve aussi dans les macérâts de bourgeons des **hormones de croissance végétales**.

→ **Résultat** : une action en profondeur pour rééquilibrer le corps, et redynamiser les fonctions qui en ont besoin.

→ **Côté pratique** : faciles à utiliser, ils sont très bien tolérés, et même recommandés pour les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.



## Les élixirs floraux

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des **fleurs de Bach** ? Ces **infusions solaires de fleurs** agissent directement sur les états émotionnels.

Nous ne sommes donc pas ici dans de la phytothérapie classique puisqu'il n'y a quasiment plus d'actifs dans le flacon que l'on utilise. C'est l'énergie de la plante, sa dimension vibratoire qui est administrée (un peu comme en homéopathie).

Le Dr Bach avait créé ses remèdes afin qu'ils puissent être utilisés par le plus grand nombre, de manière assez simple. Alors si cela vous parle ou si vous êtes curieux, n'hésitez pas à vous procurer son livre pour aller à leur découverte. C'est en les utilisant que l'on peut vraiment constater leur efficacité et passer au-delà de nos idées reçues



## Les autres formes galéniques

Il en existe bien d'autres : gélules, extraits fluides, extraits secs standardisés, ... toutes ont leurs avantages et leurs limites.

- ➔ Les **gélules/comprimés** seront intéressants si on cherche une dose importante en actifs et qu'il est difficile de trouver cette quantité dans l'alimentation ou (ex : gélules de bromélaïne). En voyage aussi, cela pourra être plus pratique.
- ➔ L'efficacité des **extraits fluides** est directement liée à leur mode de préparation et d'extraction (a-t-on extrait le végétal frais ou déjà séché ? est-ce qu'on l'a extrait dans de l'eau, de l'alcool ou de la glycérine ? quelle est la concentration finale ?)

En naturopathie, on cherche le plus souvent à **se rapprocher du totum de la plante** (*l'ensemble des actifs présent dans le végétal*). C'est ainsi que l'on bénéficie de la **synergie des actifs**, avec une **meilleure tolérance** (certains effets secondaires se retrouvent avec les extraits standardisés et non avec le totum !).

Mon coup de♥ : les **extraits liquides Quantis des laboratoires LPEV**, qui par un mode d'extraction breveté arrivent à restituer quasiment la totalité des actifs.



## Et nos grand-mères dans tout ça ?

Elles se soignaient beaucoup par les **tisanes, les décoctions, les sirops ou les vins** dans lesquels elles avaient fait macérer certaines plantes. Les **emplâtres ou cataplasmes** étaient aussi très utilisés.

Certes, cela demande un peu plus de temps parfois, mais l'avantage est qu'avec la pratique elles savaient quelles étaient les formes les plus efficaces en fonction de l'effet recherché.



- Les **tisanes** par exemple permettent d'extraire les actifs solubles dans l'eau.
- Avec les **macérations dans le vin** on récupère par contre les actifs solubles dans l'alcool.

De nombreux livres vous permettront de redécouvrir ces recettes, pour les utiliser avec succès au quotidien.

Petits conseils pour les infusions :

- **Dose efficace** : 3 tasses par jour
- **Eau froide ou eau bouillante** ? Attention aux fleurs, elles sont fragiles. Versez de l'eau frémissante dessus et laissez infuser à couvert 5min.  
Pour les baies ou aiguilles (ex : romarin), la température doit être plus importante et le temps de digestion aussi pour permettre d'extraire les actifs plus difficilement accessibles.  
Quand l'eau vient à ébullition, sortez du feu, jetez les aiguilles ou les baies et couvrez. Laissez reposer une nuit et buvez le lendemain.



## Quelques recettes

Et voilà, après toutes ces précisions, voici maintenant quelques utilisations possibles, à vos ustensiles !

<p><b>Huile aromatique détente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HECT Petit grain bigarade (citrus aurantium amara - feuilles) 20 gouttes</li> <li>- HECT lavande vraie (lavandula vera ou angustifolia)</li> <li>- Ou HECT camomille romaine (chamaemelum nobile) 20 gouttes</li> <li>- Rajouter si ventre noué : HECT marjolaine à coquilles (origanum majorana) 10 gouttes</li> </ul> <p>Huile végétale neutre (amande douce, sésame ...), compléter jusqu'à 30mL</p> <p>→ <b>Masser sur le plexus solaire au creux de l'estomac, sur les poignets et sous la plante des pieds 1 à 3f/jour.</b></p>
<p><b>Aromel digestif</b></p>	<p>Dans 100mL de miel d'acacia non chauffé, ajouter 10 gouttes <b>d'Huile essentielle de gingembre</b> (zingiber officinale).</p> <p>→ 1 cuillerée à café à prendre avant ou après le repas.</p>
<p><b>Hydrolat pour soutien du foie</b></p>	<p>A la sortie de l'hiver, pour aider votre système digestif et préparer tranquillement le petit dégrasage de printemps à venir, vous pouvez commencer par 3 semaines d'une cure d'hydrolat de romarin à verbénone.</p> <p>→ <b>3 càs dans un litre d'eau, à boire dans la journée</b></p>
<p><b>Sirop de radis noir</b></p>	<p>Dans le même esprit, pour drainer votre foie, mais en utilisant une petite recette de grand-mère, vous pouvez fabriquer vous-même votre sirop !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Une couche de sucre complet rapadura/moscovado</li> <li>→ Une couche de <b>tranches de radis noir bio</b> (non pelé, juste lavé et brossé)</li> <li>→ Une couche de sucre complet ... et ainsi de suite</li> </ul> <p>Couvrez et mettez au frigo toute une nuit. Le lendemain, récupérez le jus et prenez <b>1 cuillerée à soupe/jour</b> le matin au réveil sur 10 jours. (à éviter pour les personnes ayant eu des calculs biliaires)</p>

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

Mars 2014

## Deux adresses utiles pour trouver tisanes, huiles essentielles, hydrolats, et bourgeons :

- **Ma Terre Première** : <http://www.ma-terre-premiere.fr/> 88 rue Oberkampf - 75011  
Vous trouverez dans la boutique de Delphine des huiles essentielles de qualité, des hydrolats, des bourgeons et bien sûr des tisanes ou baies séchées de toutes sortes.
- **Pharmacie des simples** : 24 rue de la folie Méricourt, 75011.  
La pharmacienne Béatrice Galy vous prépare sur mesure la tisane dont vous avez besoin, et n'hésitez pas à lui poser des questions, elle se fera un plaisir de vous conseiller !



### Lieux de consultation

Je vous rappelle les deux lieux où je consulte depuis septembre dernier :

- Les jeudis à **St Mandé (14 rue Sacrot)**
- Les autres jours au **Centre Sésame (Métro Jacques Bonsergent)**

Le centre Sésame me permet de vous recevoir en consultations de naturopathie, mais aussi pour des massages Bien-Être, réflexologies plantaires et ventouses (le détail sur [www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net))

- Attention : Pour me contacter par mail, veuillez m'écrire à [velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr), en effet l'adresse [velez@naturopathe-paris.net](mailto:velez@naturopathe-paris.net) n'est plus active depuis septembre 2013, suite au changement de mon site internet. Les emails adressés à l'ancienne adresse ne me sont pas rebasculés. Je vous prie donc de m'excuser si certains avaient encore tenté de me joindre sur cette boîte.



### Conférence le 4 mars Annick Fauvel, métamedecine



Enfin, je profite de cette newsletter pour vous indiquer la conférence que tiendra Annick Fauvel, intervenante en métamedecine, avec la sophrologue Morgane Guillet le 4 mars prochain à Paris. Cette approche de développement personnel permet de faire les liens entre son vécu émotionnel et ses manifestations physiques ou son mal-être. Elle aide surtout à dépasser ses blocages et avancer un peu plus en conscience et en harmonie avec soi-même.

Vous pourrez trouver l'affiche sur son site internet :

<http://www.annickfauvel.com/agenda/conference/conference-metamedecine.html>

Lieu : FIAP Jean Monnet – 30 rue Cabanis 75014 Paris, Salle Copenhague

**Je vous souhaite un beau mois de mars,**

**A bientôt !**

**Amanda Velez** – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

**Mars 2014**