



GEMMOTHÉRAPIE

LA THÉRAPIE PAR LES BOURGEONS, POUR LES ÉMOTIONS

LES MACÉRATS DE GEMMOTHÉRAPIE PRÉPARÉS À PARTIR DE BOURGEONS D'ARBRES OU D'ARBUSTES SONT BIEN CONNUS POUR ÉLABORER ET SOUTENIR L'IMMUNITÉ PHYSIQUE. MAIS QU'ONT-ILS À OFFRIR POUR L'IMMUNITÉ ÉMOTIONNELLE ? VOICI TROIS MACÉRATS QUE VOUS POURRIEZ AVOIR ENVIE D'ESSAYER CE PRINTEMPS.

Par Lauren Hubele

En me basant sur l'information de la matière médicale et sur des centaines de cas cliniques, j'ai appris que certains macérats spécifiques peuvent agir en profondeur sur notre état émotionnel. Les macérats existent sous forme concentrée ou diluée au dixième (D1). **Certains macérats seulement peuvent avoir une action sur le système nerveux** s'ils sont utilisés en microdoses, c'est-à-dire 1 à 2 gouttes de macérat diluées une seule fois par jour.

TILIA TOMENTOSA

Le tilleul harmonise le système nerveux central et le système nerveux autonome en rétablissant les connexions perdues suite au stress ou à un événement traumatisant. Les effets de cette reconnexion sont calmants mais pas sédatifs. Indirectement, ce macérat améliore le sommeil, à condition de le prendre le matin ou au maximum à midi. Le soir, il pourrait avoir l'effet inverse.

Pour qui ? Envisagez le tilleul si vous vous sentez déconnectée de votre corps. L'action harmonisante de ce macérat fournit un travail de base essentiel pour soigner vos peurs, anxiétés, surmenage et chagrin, ce qui améliorera le sommeil.

FICUS CARICA

Le figuier harmonise les systèmes nerveux central et autonome. Il améliore la qualité de l'information transmise par les neurotransmetteurs, soutient la communication entre le cerveau et l'estomac, et équilibre les actions du nerf vague.

Pour qui ? Envisagez le figuier quand il y a une surcharge d'informations ou d'émotions à traiter. Le figuier ralentit le processus de digestion de ce dont vous avez besoin sur le plan mental ou émotionnel. Le figuier s'adresse particulièrement aux personnes qui ressentent les tensions dans leur estomac ou une constriction au niveau de la tête.

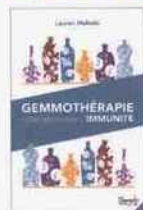
SALIX ALBA

Le saule blanc est un sédatif harmonisant pour le système nerveux central et le système nerveux autonome. Quelque peu similaire au tilleul, il offre une action calmante et sédatif. Indirectement, il améliore le sommeil mais il faut le prendre au moins deux heures avant le coucher.

Pour qui ? Envisagez le saule blanc si vous vous sentez surstimulée par le monde qui nous entoure et la vie de tous les jours. Cette sensation est ressentie comme un bourdonnement interne ou une vibration qui ne peut être calmée. L'action harmonisante du saule blanc rappelle au système nerveux autonome la manière dont il peut se réguler en l'absence d'un réel danger ou menace. C'est un excellent choix pour les états très anxieux, pour les personnes surmenées ou celles qui prennent soin des autres.

NOTRE EXPERTE

Lauren Hubele est accompagnante en santé naturelle, formatrice et conseillère santé à base de plantes pour les familles et les thérapeutes. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la gemmothérapie. Le dernier paru : *Gemmothérapie : pour restaurer l'immunité*, Dangles éditions



LA TRADUCTRICE

Brigitte Florani est diététicienne-nutritionniste, phytothérapeute spécialisée en gemmothérapie. floralternative.be +32 499 16 64 92