

Dr Barbara Bichsel  
Dr Julia Brönnimann

# *Se soigner*

## PAR LES BOURGEONS

Précis de gemmothérapie  
à usage familial

ULMER



# Sommaire

## La force des bourgeons.

### Comprendre, utiliser, fabriquer..... 9

Qu'est-ce que la gemmothérapie? ..... 10

Comment utiliser les macérats  
de bourgeons? ..... 20

Comment fabriquer soi-même  
ses macérats de bourgeons?..... 26

## Les arbres et arbustes de la gemmothérapie..... 33

*Alnus glutinosa*, aulne glutineux ..... 34

*Betula pendula*, bouleau pleureur ..... 36

*Betula pubescens*, bouleau pubescent..... 38

*Calluna vulgaris*, bruyère commune ..... 40

*Carpinus betulus*, charme commun..... 42

*Castanea sativa*, châtaigner ..... 44

*Corylus avellana*, noisetier ..... 46

*Crataegus spp.*, aubépine ..... 48

*Ficus carica*, figuier ..... 50

*Fraxinus excelsior*, frêne élevé ..... 52

*Juglans regia*, noyer ..... 54

*Juniperus communis*, genévrier ..... 56

*Olea europaea*, olivier ..... 58

*Pinus montana*, pin de montagne..... 60

*Ribes nigrum*, cassissier..... 62

*Rosa canina*, églantier ..... 64

*Rosmarinus officinalis*, romarin..... 66

*Rubus fruticosus*, ronce ..... 68

*Rubus idaeus*, framboisier ..... 70

*Sequoia gigantea*, séquoia géant ..... 72

*Tilia tomentosa*, tilleul ..... 74

*Ulmus minor*, orme champêtre..... 76

*Vaccinium vitis-idaea*, airelle rouge ..... 78

*Vitis vinifera*, vigne ..... 80

## Se soigner

### par les bourgeons ..... 83

Automédication – avec discernement  
et en toute sécurité ..... 84

Voies respiratoires..... 86

- Maladies liées aux refroidissements ..... 86

- Maux de gorge ..... 86

- Maux de gorge aigus ..... 86

- Maux de gorge chroniques très récurrents. 88

- Rhume ..... 88

- Rhume avec nez bouché..... 88

- Rhume avec écoulement nasal ..... 89

- Inflammation des sinus frontaux

et paranasaux (sinusite)..... 89

- Inflammation aiguë

des sinus paranasaux ..... 89

- Otite moyenne ..... 89

- Toux..... 90

- Toux sèche, sans expectoration ..... 90

- Toux grasse, avec expectoration..... 90

- Grippe..... 92

- Manifestations allergiques,

rhume des foins ..... 92

- Allergies aiguës ..... 92

- Allergies chroniques ..... 92

**Bouche** ..... 94

- Aphtes..... 94

- Muguet ..... 94

- Parodontose ..... 94

**Système cardio-vasculaire**..... 96

- Troubles cardiaques nerveux..... 96

- Tension (avec vertiges) ..... 96

- Thromboses veineuses,

varices, jambes lourdes ..... 96

**Appareil locomoteur** ..... 98

- Rhumatismes, arthrose..... 98

- Ostéoporose ..... 98

- Affections tendineuses, ligamentaires et musculaires..... 99
- Goutte..... 99

- Système nerveux..... 100**
- Maux de tête..... 100
  - Migraines..... 100
  - Migraine aiguë..... 100
  - Migraine chronique..... 100
  - Troubles du sommeil..... 102
  - Angoisse / nervosité / trac..... 102
  - Troubles de l'alimentation..... 103

- Peau..... 104**
- Acné..... 104
  - Eczéma, démangeaisons..... 104
  - Eczéma chronique..... 106
  - Herpès..... 106
  - Zona..... 106
  - Psoriasis..... 107
  - Verrues..... 107

- Estomac et intestin..... 108**
- Diarrhées, irritation de l'intestin, maladies inflammatoires chroniques des intestins..... 108
  - Constipation..... 109
  - Brûlures d'estomac, maux et lourdeurs d'estomac..... 110
  - Coliques intestinales..... 110
  - Hémorroïdes..... 111
  - Mal des transports..... 111

- Métabolisme hépatique et biliaire, syndrome métabolique..... 112**
- Stimulation du métabolisme..... 112
  - Syndrome métabolique et contrôle du poids..... 112
  - Baisse du taux de cholestérol..... 114
  - Calculs biliaires..... 114

- Reins et vessie..... 115**
- Cystite..... 115
  - Cystite aiguë..... 115
  - Cystite chronique récurrente..... 115

- Pathologies masculines..... 116**
- Hypertrophie de la prostate..... 116
  - Affections prostatiques aiguës..... 116
  - Affections prostatiques chroniques..... 116
  - Problèmes d'impuissance..... 116
  - Bien vieillir..... 117

- Pathologies féminines..... 118**
- Douleurs de règles..... 118
  - Syndrome prémenstruel..... 118
  - Désagrèments accompagnant la ménopause..... 118
  - Bien vieillir..... 119

- Maux des enfants..... 120**
- Hyperactivité/TDAH..... 120
  - Troubles du sommeil..... 120
  - Douleurs de croissance chez l'enfant... 121
  - Douleurs de croissance à la puberté .... 121
  - Incontinences nocturnes..... 121
  - Maux de tête..... 122

- Système immunitaire..... 124**

- Tableau synthétique : un mal, un remède..... 126**

- Annexes..... 132**

- Quelques critères d'identification des arbres et arbustes..... 134
- Index..... 138
- Remerciements..... 144
- Crédits photographiques..... 144
- Bibliographie..... 144





Ces charmes, extrêmement anciens et aux troncs gigantesques, symbolisent bien la force et la puissance contenue dans les arbres.

# Alnus glutinosa

Aulne glutineux

*Infections subaiguës des voies respiratoires supérieures et de l'appareil digestif.*

## LA PLANTE

Ses racines font plus de 4 m de long et il aime les endroits humides toute l'année. Il privilégie les habitats près des ruisseaux et des cours d'eau, des étangs et des lacs, des marais et des marécages. Son bois se teinte de rouge lorsqu'on l'abat, il est tendre, peu résistant à l'épreuve du temps et un médiocre bois de chauffage. Il résiste par contre pratiquement éternellement au temps lorsqu'il est utilisé dans l'eau, propriété dont les bâtisseurs de Venise ont su tirer profit : ils construisirent leur ville sur des piliers en aulne et en chêne.

## ARRIÈRE-PLAN NATUROPATHIQUE

L'écorce et les feuilles de l'aulne glutineux sont très riches en tanin. En tisane, il a un effet astringent, fait baisser la fièvre et est revigorant.

## DOMAINES D'UTILISATION DES BOURGEONS

Les bourgeons de l'aulne glutineux ont une action anti-inflammatoire. Ils **atténuent les infections aiguës des**

**voies respiratoires et digestives** et sont des remèdes d'accompagnement fiables dans le **traitement des allergies avec manifestation d'eczémas aigus.**

Ce produit de gemmothérapie aide notamment dans le cas **d'inflammations des muqueuses des voies respiratoires et de la sphère ORL**, ainsi que lors **d'inflammations de l'appareil digestif.**

Les maux de tête, otites moyennes et sinus paranasaux répondent généralement bien à ce remède. Il est également efficace contre les refroidissements avec écoulement nasal gênant.

Les **aphtes, gastrites, inflammations de la vésicule biliaire et douleurs du gros intestin** réagissent également bien à ce spray de bourgeons.

Il **tonifie le système immunitaire** extrêmement affaibli et en restaure les fonctions de protection. Il prévient ainsi des formes plus virulentes de maladie, comme les **infections grippales**, ou en atténue les symptômes.

Une association avec *Rosmarinus officinalis* et *Carpinus betulus* renforce les propriétés anti-inflammatoires d'*Alnus glutinosa* contre les infections aiguës.





Bourgeon en hiver.



Les macérats sont fabriqués à partir des jeunes bourgeons à feuille. Ici, stade idéal pour la cueillette.

# Betula pendula

Bouleau pleureur,  
verruqueux, blanc ou d'Europe

*Équilibre, développement et croissance.*

## LA PLANTE

*Betula pendula* se distingue de toutes les autres essences de la même famille par son écorce blanche. Le soleil semble se refléter dans ses feuilles. Son élégance en fait le symbole de la lumière, de la jeunesse et du printemps. Très peu exigeant quant à son habitat, c'est un arbre pionnier qui colonise les espaces vides, les rives des ruisseaux et des cours d'eau, les sols marécageux et même les sites encombrés de décombres, et ce, jusque dans le grand nord de la Scandinavie.

## ARRIÈRE-PLAN NATUROPATHIQUE

Dans la médecine populaire, on utilise les vertus légèrement diurétiques des feuilles de bouleau en cures printanières comme dépuratif, mais aussi contre la goutte et les rhumatismes. Entre mars et début mai, on fait de petits trous dans le tronc du bouleau afin d'en recueillir la sève de bouleau dont on dit qu'elle purifie le corps et fait baisser le taux d'acide urique. On s'en sert également comme produit capillaire.

## DOMAINES D'UTILISATION DES BOURGEONS

Le spray buccal de bouleau pleureur favorise la relaxation, la rythmicité

et l'équilibre. Il stimule le développement et la régénération.

Il peut être utilisé dans le cas de **troubles de la croissance et de maux de tête liés à l'activité scolaire**. Ce spray léger permet de compenser le manque d'attention et le déficit de concentration. Il équilibre un niveau trop important d'activité et peut ainsi atténuer en douceur la pression sur l'esprit des **enfants souffrant de TDAH** (troubles déficitaires de l'attention/hyperactivité).

Si l'équilibre intérieur est menacé, les vertus lumineuses du bouleau restaurent l'humeur et apaisent l'esprit.

Les propriétés anti-inflammatoires du spray de bouleau agissent certes rapidement sur les infections, mais sur le long terme. Au prix d'une certaine patience, on peut par exemple l'utiliser dans le cas d'**ostéoporose**, mais uniquement sur de longues périodes. Les bourgeons du bouleau possèdent en outre un pouvoir régénérant et lumineux grâce auquel ils semblent éclaircir l'âme : le spray aux bourgeons de *Betula pendula* a un **effet rassérénant et antidépresseur**.

Une association avec *Betula pubescens* renforce l'action régulatrice et anti-inflammatoire de *Betula pendula*.





Bourgeon en hiver.



Stade idéal pour la cueillette des bourgeons de feuilles (à l'extrémité du rameau, ce sont des bourgeons de fleurs).

# Betula pubescens

Bouleau pubescent

*Favorise l'élimination et le désenflement.*

## LA PLANTE

*Betula pubescens* pousse sur des sols bien imprégnés d'eau sur lesquels ne s'épanouissent que de rares variétés d'arbres : sur les sols acides des tourbières, mais aussi dans les forêts humides, les gorges et les marais. Il ne colonise les sols secs que si ceux-ci présentent une certaine humidité en profondeur. Il aime la pleine lumière et n'accepte que modérément l'ombre. Les deux variétés de bouleaux, le bouleau pleureur (*Betula pendula*) et le bouleau pubescent, arborent des branches souples et mobiles qui plient facilement et se balancent dans le vent, raison pour laquelle on les associe avec la douceur et la mobilité.

## ARRIERE-PLAN NATUROPATHIQUE

Comme à son cousin, le bouleau pleureur, on prête au bouleau pubescent des vertus dépuratives et drainantes, que l'on utilise notamment dans le cadre d'une cure de printemps.

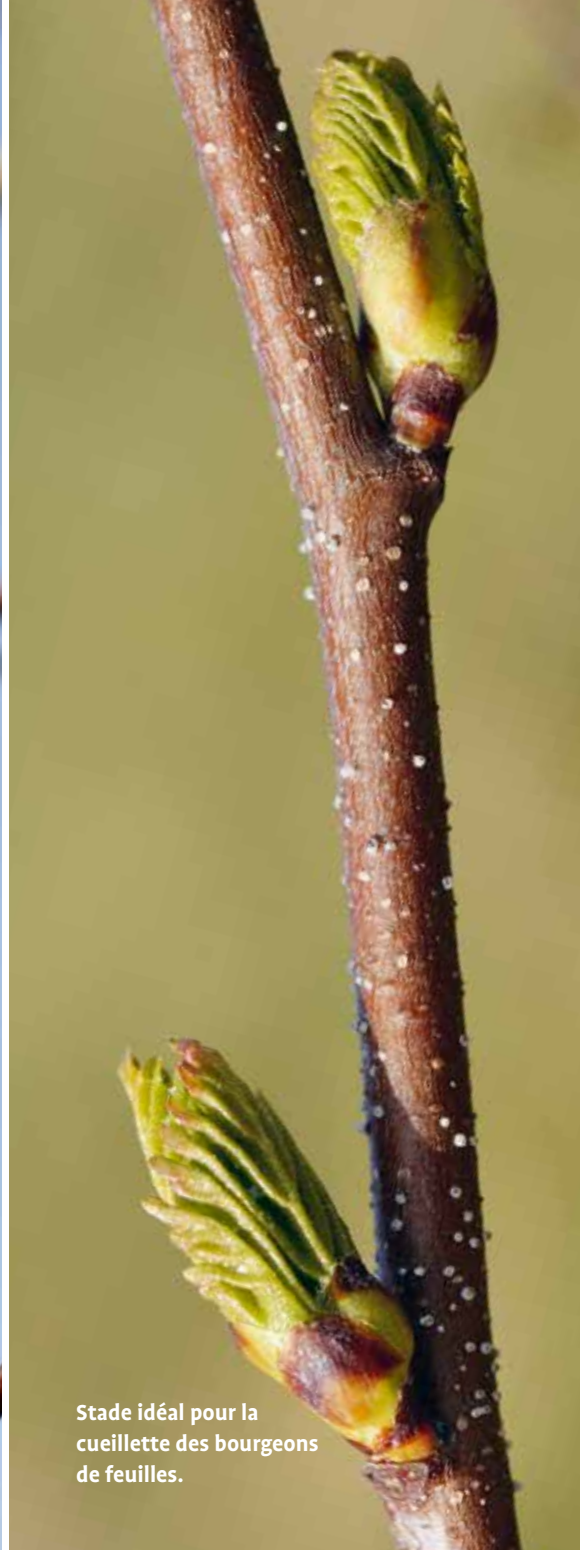
## DOMAINES D'UTILISATION DES BOURGEONS

Pour la fabrication des sprays buccaux, on utilise de jeunes bourgeons à feuille fraîchement cueillis. Le bouleau pubescent **agit notamment au niveau des organes d'excrétion. Il nettoie et détoxifie le corps, et s'avère être un sensationnel dépuratif.** Il stimule les cellules du foie, gros organe important sur lequel il a un effet anti-toxique et anti-inflammatoire. Ceci est très **important après une prise prolongée**

**d'antibiotique** : le spray buccal de bourgeons de bouleau aide le foie à éliminer les toxines qu'il a accumulées. Il favorise l'équilibre en eau dans le corps en évacuant les rétentions d'eau et en stimulant le système digestif. La douceur et la mobilité des branches du bouleau pubescent se font ressentir dans son action au niveau des articulations, du dos, des genoux et des tendons. Son pouvoir anti-inflammatoire influe sur la rigidité du corps. Il est d'une grande aide dans le traitement des troubles liés à l'**arthrite et aux rhumatismes.** *Betula pubescens* **stimule la croissance osseuse et agit logiquement contre l'ostéoporose et la parodontose.** De ce fait, il est aussi utile pour les jeunes que pour les personnes âgées : il atténue les douleurs liées à la croissance chez les premiers, et les seconds apprécient son action régénératrice sur les os moins bien minéralisés pendant la seconde moitié de la vie. *Betula pubescens* a également prouvé son efficacité dans un tout autre domaine : ses vertus drainantes contribuent à **atténuer les troubles prémenstruels, que ce soit les pénibles maux de tête ou la désagréable sensation de tension dans les seins.** L'utilisation de ce spray 10 jours avant les règles permet de tempérer les sensations de tension et de gonflement dans le bas-ventre. Ce remède s'avère avoir une action décongestionnante au niveau de la prostate. Une association avec le *Betula pendula* renforce l'action drainante du *Betula pubescens*.



Bourgeon en hiver.



Stade idéal pour la cueillette des bourgeons de feuilles.

**Les bourgeons sont de véritables « bombes énergétiques » avec tout ce dont la plante a besoin pour croître, se développer et se régénérer. Leur utilisation thérapeutique n'a cessé de se généraliser depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle, au point de devenir une branche à part entière de la phytothérapie.**

Barbara Bichsel et Julia Brönnimann, médecins généralistes et spécialistes de la gemmothérapie, présentent 24 arbres et arbustes dont les macérats de bourgeons soignent les principaux maux du quotidien (grippe, rhume, bronchite, maux de tête, etc.) et accompagnent ou complètent d'autres traitements des maladies chroniques les plus courantes (dépression, diabète, tension, arthrose, rhumatisme, etc.).

Après avoir donné tous les conseils nécessaires pour que chacun puisse réaliser ses propres macérats glycinés de bourgeons (identification de la plante, transformation, conservation, etc.) elles présentent, selon le type d'affection (circulatoire, cardiaque, digestive, etc.) et/ou le stade de la vie (enfance, ménopause, vieillesse, etc.), les réponses gemmothérapeutiques qui ont fait leurs preuves au quotidien (posologies, dosages, combinaisons de macérats glycinés de bourgeons etc.).

ISBN : 978-2-84138-988-9



PRIX TTC FRANCE : **18 €**