

PRÉCIS DE GEMMOTHERAPIE

Soigner par les BOURGEONS

Fondements scientifiques

Dr Jocelyne LOUYOT-SADREUX

Dr Paul DUPONT

Caroline CHAUSSADE

LES AUTEURS

Le **Docteur Jocelyne LOUYOT** est médecin homéopathe et acupuncteur. Impliquée dans la formation des étudiants en Médecine Générale à la Faculté de Médecine de Nancy et dans la formation postuniversitaire des médecins généralistes de Lorraine. Elle fut aussi et directrice et enseignante de l'École d'Homéopathie et des Biothérapies de Metz appartenant à la Fédération Française des sociétés d'homéopathie fondée par le Docteur Max Tétau. Elle a une expérience de plus de 30 ans en gemmothérapie, thérapeutique qu'elle intégra dans sa pratique médicale dans son cabinet mais aussi dans les soins de support en oncologie à l'hôpital.

Mme **Caroline CHAUSSADE** est diététicienne-nutritionniste, naturopathe, diplômée d'un master en alimentation droit nutrition et santé, chargée de recherche en phyto-nutrition auprès des laboratoires Phytobiolab et Phybiopharma (Suisse).

Le **Docteur Paul DUPONT**, ancien chef de clinique d'endocrinologie et de nutrition, ancien attaché des hôpitaux en dermatologie, exerce la phytothérapie depuis une quarantaine d'année, auteur de nombreux ouvrages sur la médecine naturelle et la nutrition.

PHYBIOSTAR PRODUCTION
24 rue Maryse Bastié
31100 Toulouse

www.editionsclarafama.com

Copyright Editions Clara Fama 2022

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation,
réservés pour tous pays.

Le Code de la Propriété Intellectuelle n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que « *les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective* », et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « *toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite* » (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-1 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

ISBN 978-2-917794-33-3

Dépôt légal, septembre 2022.

Nouvelle édition décembre 2022 avec ajouts de deux bourgeons et fiche pratique

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans cet ouvrage sont des conseils destinés aux professionnels de santé. Si vous en prenez connaissance sans être vous-même dans ce domaine, vous devez considérer qu'elles ne constituent ni directement, ni indirectement, des indications qui pourraient remplacer la relation directe avec votre médecin.

Et dans ce cas, les informations ne sont pas susceptibles de se substituer à une consultation, une visite ou un diagnostic formulé par votre médecin ou peuvent être interprétés comme assurant la promotion de médicaments. Vous ne devez pas mettre en œuvre les informations publiées par ce livre pour la formulation d'un diagnostic, la détermination d'un traitement ou la prise et/ou la cessation de la prise de médicament sans consulter préalablement un médecin généraliste ou spécialiste. La responsabilité des auteurs et de la société éditrice ne pourra être recherchée au titre de l'information et des services proposés dans ce livre, et vous acceptez que l'utilisation de ces informations et services s'effectue sous votre seule et entière responsabilité, contrôle et direction.

LA GEMMOTHERAPIE

Phytothérapie innovante, la gemmothérapie, du latin « gemmae » signifiant bourgeon, est une méthode thérapeutique originale, qui utilise des tissus végétaux recueillis frais ayant gardé leurs qualités embryonnaires, à savoir les bourgeons de plantes et les jeunes pousses ; Plus récemment on a regroupé ces extraits avec d'autres parties embryonnaires – les méristèmes – telles que les radicelles, l'écorce interne de racine ou de tige.

Comme ce sont des tissus embryonnaires, ils sont riches en facteurs de croissance et de régénération, plus encore que toute autre partie des plantes. Dès leur récolte, les bourgeons et jeunes pousses de plantes ou d'arbres sont mis à macérer dans un mélange fait d'eau, de glycérine et d'alcool. On parle de macérats hydro-alcool-glycérinés

HISTORIQUE

L'utilisation des bourgeons et jeunes pousses de plantes remonte à l'Antiquité. Car les anciens avaient remarqué les vertus particulières de ces parties de la plante en pleine croissance.

L'usage des bourgeons s'est développé au Moyen-Âge, à l'ère des alchimistes. On retrouve ainsi mentionné dans les anciennes pharmacopées *l'ungentum populeum*, le bourgeon de peuplier séché entrant dans la composition d'un onguent ; les bourgeons frais ou séchés de sapin entraient aussi dans la composition d'un sirop pectoral. Mais l'emploi du bourgeon demeurait très limité car on faisait surtout appel à la phytothérapie.

Il fallut attendre les années 1950-1960 pour que débutent les premières expérimentations concernant les bourgeons végétaux. C'est un médecin homéopathe belge, le docteur Pol Henry (1918-1988) qui, s'inspirant des découvertes sur les cellules embryonnaires d'origine animale, eut l'idée d'utiliser le premier les bourgeons des arbres. Il constata en effet que les bourgeons possédaient un potentiel thérapeutique important et donna le nom de phyto-embryothérapie à cette thérapeutique. Analyses chimiques des bourgeons, recherches pharmacologiques et expérimentations cliniques rigoureuses furent conduites de façon scientifique. L'activité thérapeutique spécifique de ces bourgeons fut confirmée et le Dr Max Tétau établit alors les bases de cette méthode de drainage originale et efficace qu'il nomma gemmothérapie du mot *gemmae* signifiant à la fois bourgeon de plante et pierre précieuse. On lui préfère le terme de médicament végétal embryonnaire pour éviter la confusion avec les pierres précieuses.

LES BOURGEONS SONT EN SYMPATHIE AVEC NOS ORGANES

Chaque bourgeon contient en potentiel toute la force énergétique de croissance et de régénération du végétal. C'est ce dont la sève va bénéficier lors de la renaissance de la plante au printemps. Chaque bourgeon est ainsi un concentré de substances vitaminiques, hormonales, de ferments et de molécules de croissance prêts à être exploités par la plante pour croître et se reproduire. Le flux de sève permettant la poussée et la manifestation de l'organe végétal, de la feuille, de la fleur jusqu'au fruit. Tout est en potentiel dans le bourgeon. Or, tout comme il existe une sympathie naturelle entre chaque plante et chacun de nos organes, de même les bourgeons et jeunes pousses de plantes, en tant que tissu embryonnaire, ont certainement une affinité particulière avec les cellules souches de chacun de nos tissus en particulier. Comme les cellules souches, celles des bourgeons sont indifférenciées, prêtes à recevoir un influx vital, un ordre et un sens. Cela pourrait expliquer pourquoi chaque bourgeon va toucher particulièrement une des fonctions de notre organisme tant au niveau énergétique que métabolique. Ainsi par exemple le genévrier agit sur le système rénal, le romarin sur le foie, le cassis sur les surrénales, le figuier sur système nerveux, etc.

A l'extrême on pourrait supposer que cette affinité avec les cellules souches de nos organes pourrait leur conférer plus de force et de vigueur. Comme pour ainsi dire s'il y avait transfert d'énergie entre le règne végétal et l'animal ; avec pour conséquence un processus de régénération de l'organe et de sa fonction.

Mais l'action des macérats de bourgeons ne s'arrête pas là ; si l'on admet qu'il puisse exister une intelligence végétale, on peut alors imaginer que chaque type de bourgeon a aussi sa propre concordance sympathique avec l'une des fonctions psychiques de notre être. Qui plus est, on peut rapprocher cette action, de la stimulation hormonale des bourgeons sur nos glandes. Or, comme il existe une relation entre les glandes et notre psychisme, les plantes par leurs bourgeons peuvent en favorisant nos glandes, favoriser le pouvoir psychique que nos glandes influencent.

CELLULES SOUCHES DES PLANTES ET CELLULES SOUCHES HUMAINES

Nous ne connaissons pas encore tous les liens qui existent entre les plantes et le corps humain. Or des recherches récentes utilisant les cellules souches embryonnaires des végétaux ont montré qu'elles pouvaient influencer la régénérescence des tissus humains. On peut donc légitimement se demander si le fait d'apporter à l'organisme par voie cutanée ou par voie interne de tels extraits de cellules souches végétales n'est pas capable d'influencer les cellules souches humaines.

Ainsi les macérât de bourgeons pourraient avoir d'autres effets curatifs encore inconnus. Le fondateur de cette méthode phytothérapique par les bourgeons s'était en effet basé sur le lien de correspondance entre toutes les cellules souches des règnes végétaux et animaux. Il se peut que le complexe de phytohormones contenu dans le tissu embryonnaire des bourgeons agisse sur les cellules souches humaines. Pour cela il faut et il suffit qu'il existe déjà un lien de sympathie entre telle plante et un organe. Par exemple entre le romarin et le foie, entre le cassis et les surrénales, entre le framboisier et les ovaires, etc.

On pourrait donc poser comme hypothèse que les macérats de bourgeons sont susceptibles ainsi de régénérer le tissu et de prévenir leur vieillissement, tout en favorisant leur bon équilibre et donc leur bonne santé.

Même si ceci n'est qu'une hypothèse, elle méritera d'être fondée par la suite par des explorations scientifiques, à la condition de respecter la nature et l'intégrité des végétaux. Rien ne sert de vouloir extraire une molécule indépendamment du reste du TOTUM que représente chaque bourgeon ou chaque jeune pousse.

En écho de ce propos on peut citer plusieurs études en cours qui concernent les phytohormones régulant la croissance et la régénération des végétaux. Les scientifiques cherchent à comprendre de quelle façon ces phytohormones contrôlent le processus de régénération et comment cela peut s'appliquer à la régénération des tissus humains. Et surtout si la cascade de phytohormones (notamment celles contenues dans les bourgeons) peut agir sur les cellules souches humaines et les tissus

LES PHYTOHORMONES DES BOURGEONS

Les bourgeons et jeunes pousses contiennent de très nombreuses substances qui ont été caractérisées comme étant des hormones végétales car elles régulent la croissance et le développement des végétaux. Ces hormones adaptent également la plante lors de stress comme par exemple la sécheresse. C'est le cas par exemple de l'acide abscissique (ABA) que l'on retrouve dans le bourgeon de hêtre.

Ainsi, on regroupe sous ce terme de très nombreuses petites molécules telles par exemple que l'indole-3-acétique (IAA ; une des auxines la plus connue), des cytokinines (CK) et même l'acide salicylique (SA)⁵.

Or il s'avère que l'ensemble de ces hormones ont leur analogue à la fois dans le microbiome intestinal⁶ et dans notre organisme. Ceci permet de comprendre pourquoi les bourgeons peuvent compenser d'éventuelles carences de nos propres hormones, si la flore intestinale ou si nos cellules n'en fabriquent pas assez.

Or, ces hormones végétales ont des effets physiologiques particuliers dans l'organisme : l'acide salicylique (SA) comme l'acide abscissique (ABA) ont par exemple des effets anti-inflammatoires. Ils sont donc utiles pour lutter contre l'apparition des phénomènes inflammatoires non contrôlés.

A ce jour ces phytohormones sont regroupées en 6 classes : ce sont les brassinostéroïdes (des phytostérols dont on démontre plus de 70 variétés) les auxines, l'acide abscissique, les cytokinines, l'éthylène et la gibbérelline.

L'acide abscissique ABA

Son action anti-inflammatoire a été avérée pour lutter contre l'inflammation dans le cas de diabète de type 2⁷, de colite⁸,

⁵ F.W. Went, K.V. Thimann, *Phytohormones.*, Phytohormones. (1937).

⁶ E. Chanclud, B. Lacombe, Plant hormones: key players in gut microbiota and human diseases? *Trends Plant Sci.* 22 (2017) 754–758,

⁷ P. Ameri, et Coll. Impaired increase of plasma abscisic Acid in response to oral glucose load in type 2 diabetes and in gestational diabetes, *PloS One.* 10 (2015) e0115992,

d'athérosclérose⁹, et de dépression¹⁰ (la dépression entraîne souvent des inflammations intestinales qui bloquent la synthèse de la sérotonine par le microbiome intestinal)

Les effets bénéfiques de cette phytohormone sont manifestes à de très faibles doses, de l'ordre de 0,5-1 µg/kg de poids corporel, ce qui correspond aux quantités normales obtenues à partir de bourgeons¹¹.

À titre d'exemple on a pu faire réduire la glycémie simplement à partir d'ABA d'extraits de fruits de figue (Par extension de bourgeons de figuier), avec une réduction des excès d'insuline plasmatique qui peut présager d'un effet bénéfique au long terme dans la prévention du diabète¹².

L'acide salicylique (SA)

Les salicylates sont aujourd'hui bien connus pour leurs propriétés préventives dans les maladies cardiovasculaires, le cancer du côlon¹³ et le diabète¹⁴. Mais on sait moins qu'il s'agit en fait également d'une hormone végétale. Nous n'en dirons pas plus dans cet article.

⁸ A.J. Guri, N.P. Evans, R. Hontecillas, J. Bassaganya-Riera, T cell PPAR γ is required for the anti-inflammatory efficacy of abscisic acid against experimental IBD, J. Nutr. Biochem. 22 (2011) 812–819,

⁹ A.J. Guri, S.A. Misyak, R. Hontecillas, A. Hasty, D. Liu, H. Si, J. Bassaganya-Riera, Abscisic acid ameliorates atherosclerosis by suppressing macrophage and CD4+ T cell recruitment into the aortic wall, J. Nutr. Biochem. 21 (2010) 1178–1185

¹⁰ C.-C. Qi, Y.-M. Shu, F.-H. Chen, Y.-Q. Ding, J.-N. Zhou, Sensitivity during the forced swim test is a key factor in evaluating the antidepressant effects of abscisic acid in mice, Behav. Brain Res. 300 (2016) 106–113,

¹¹ M. Magnone, P. Ameri, A. Salis, G. Andraghetti, L. Emionite, G. Murialdo, A. De Flora, E. Zocchi, Microgram amounts of abscisic acid in fruit extracts improve glucose tolerance and reduce insulinemia in rats and in humans, FASEB J. 29 (2015) 4783–4793.

¹² F.S. Atkinson, A. Villar, A. Mulà, A. Zangara, E. Risco, C.R. Smidt, R. Hontecillas, A. Leber, J. Bassaganya-Riera, Abscisic acid standardized fig (*Ficus carica*) extracts ameliorate postprandial glycemic and insulinemic responses in healthy adults, Nutrients 11 (2019) 1757,

¹³ G. Mahdi, A.J. Mahdi, A.J. Mahdi, I.D. Bowen, The historical analysis of aspirin discovery, its relation to the willow tree and antiproliferative and anticancer potential, Cell Prolif. 39 (2006) 147–155,

¹⁴ D.F. Klessig, M. Tian, H.W. Choi, Multiple targets of salicylic acid and its derivatives in plants and animals, Front. Immunol. 7 (2016) 206,

EXEMPLES DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

Les travaux scientifiques sont nombreux et ont permis d'objectiver les propriétés spécifiques des bourgeons. Ces recherches se sont orientées selon trois axes :

- 1- analyse chimique des bourgeons, jeunes pousses et radicules, en comparaison dans la répartition des différents constituants par rapport à la plante adulte en quantité et en qualité.
- 2- étude des propriétés pharmacologiques des bourgeons
- 3- expérimentation clinique afin d'établir les principales indications

Étude analytique :

L'exemple du cassis (*Ribes nigrum*)

L'expérimentation s'intéressant à la comparaison entre la plante adulte et le bourgeon fut réalisée par les Professeur Netien et Raynaud de la faculté de pharmacie de Lyon et porta sur le bourgeon de cassis.

Le bourgeon de Cassis contient 4 fois plus de pycnogénols que les préparations à base de feuilles, une vingtaine d'acides aminés dont l'arginine et la proline, une quantité très importante de vitamine C, des flavonoïdes, des anthocyanosides (7 dérivés anthocyaniques et flavoniques dans le bourgeon, 3 dans la feuille). De nombreux acides aminés présents dans le tissu embryonnaire ont disparu dans la feuille développée.

Étude pharmacologique

Sur les bourgeons de cassis

Réalisée par des équipes universitaires de renom, le but de cette recherche était d'attester de l'action pharmacologique spécifique des bourgeons.

L'activité anti-inflammatoire cortisone-like du bourgeon de cassis a été testée sur 4 modèles :

- Le test de résistance des rats au froid qui permet une survie de 43,8% des rats recevant le cassis.
- Le test de l'inflammation aigue : le test de l'œdème plantaire, produit par injection de formol au niveau de la patte d'une souris objective une diminution rapide de l'œdème. Le test à carragénine chez le rat

RESUME DE L'ACTION DE QUELQUES BOURGEONS

Voici quelques exemples des liens existants entre les bourgeons, les jeunes pousses des plantes et certains de nos organes et de nos fonctions vitales :

Les jeunes pousses d'**Airelle** utilisées en gemmothérapie possèdent une forte quantité d'œstradiol, hormone impliquée dans les cycles féminins de la puberté à la ménopause. C'est aussi un excellent régulateur de la motricité de l'intestin, tant sur la constipation atonique par son action stimulante que sur la colite douloureuse de par son action antispasmodique.

Le bourgeon d'**Amandier** est un draineur des artères et un protecteur du cœur. Tonique cardiaque, il est anti athéromateux et fluidifiant sanguin. Draineur des voies urinaires et biliaires, il peut être utile en cas de calculs. Il est également indiqué en cas de névrose obsessionnelle et d'hypothyroïdie (grâce à son action stimulante sur la thyroïde).

Les jeunes pousses d'**Aubépine** contiennent des principes à effet tranquillisant. Equilibrant le système nerveux autonome (ortho et parasympathique) ce macérat agit sur le stress, l'anxiété, l'insomnie, asthme, les symptômes de l'hyperthyroïdie et les palpitations d'origine nerveuse. Il calme le système nerveux sympathique, qui est lui-même l'accélérateur, le moteur de nos reflexes et réactions. Mais son action majeure est cardiovasculaire. C'est ainsi qu'il peut contribuer à réguler les troubles du rythme cardiaque, l'hypertension et les palpitations. On confère aussi à ce macérat une action digitaline-like dans l'insuffisance du muscle cardiaque, un rôle anticoagulant mineur et anti-scléreux artériel et enfin une action réparatrice du myocarde après un infarctus. Contre indication : hypothyroïdie.

TABLEAUX INDICATIFS

Ces tableaux sont des exemples non exhaustifs. Y figurent les doses maximales. Voir aussi les indications plus détaillées en page 164.

ALLERGIES		
Complexe PHYBIO DEPUR	bouleau, frêne , genévrier	15 gouttes matin et soir
URTICAIRE		EN ALTERNANCE
aulne	15 gouttes matin et soir	1 semaine sur 2
orme	15 gouttes matin et soir	1 semaine sur 2
ASTHME		EN ALTERNANCE
cassis	15 gouttes x 3 f par jour	1 semaine sur 3
bouleau	15 gouttes x 3 f par jour	1 semaine sur 3
hetre	15 gouttes x 3 f par jour	1 semaine sur 3

ARTICULATIONS		
Complexe PHYBIO ARTRO	bouleau, pin sylvestre vigne vierge	15 gouttes matin et soir
ARTHROSE		ASSOCIER
pin sylvestre	15 gouttes matin et soir	20 jours
bouleau	15 gouttes matin et soir	20 jours
ARTHRITE & POLYARTHRITE		EN ALTERNANCE
cassis	15 gouttes x 3 f par jour	1 semaine sur 3
airelle	15 gouttes x 3 f par jour	1 semaine sur 3
bouleau	15 gouttes x 3 f par jour	1 semaine sur 3
TENDINITE		
vigne vierge	15 gouttes matin et soir	20 jours

BOUCHE		
Complexe PHYBIO DOU	Ronce, sureau, églantier	15 gouttes x 3 f par jour
DENTS		EN ALTERNANCE
ronce	6 gouttes en alternance de chaque en bain de bouche	1 semaine sur 3
sapin		1 semaine sur 3
peuplier		1 semaine sur 3
GENCIVES SAIGNANT PARODONTITE		EN ALTERNANCE
chêne	10 gouttes de chaque en bain de bouche	20 jours
hêtre		

Macérat de jeunes pousses d'Airelle

Nom latin : Vaccinium vitis idaea Famille : Ericacées

LES JEUNES POUSSES D'AIRELLE POUR L'ÉQUILIBRE FEMININ, LE CONFORT INTESTINAL, ET L'OSTEOPOROSE

Nous parlons ici de l'airelle rouge, appelée aussi Vigne du Mont Ida. Petit abrisseau vert de 10 à 30 cm de haut, très résistant (il supporte des températures de -35°), cousin de la myrtille. Il pousse dans les forêts d'altitude et sur des terrains acides et pauvres en humus.

HISTORIQUE

Dans la médecine traditionnelle russe³¹, les infusions ou décoctions des feuilles ont été utilisées comme astringent et comme diurétique pour lutter contre les calculs rénaux et les douleurs d'estomac, contre la diarrhée et les rhumatismes³². Les mêmes feuilles sont utilisées comme médicament anti-inflammatoire en Chine pour traiter les infections du système respiratoire³³. Plus récemment la décoction de feuilles d'airelle est recommandée dans la médecine moderne russe comme diurétique, cholagogue, antiseptique et astringent pour le traitement des maladies des reins et de la vessie, la gastro-entérite, la diarrhée, ainsi que pour les rhumatismes, la goutte et l'arthrite^{34 35}.

ETUDE SCIENTIFIQUE

³¹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874114002827>

³² Vereschagin, K.A. Sobolevskaya, A.I. Yakubova Useful plants of West Siberia Publishing of Academy of Science of USSR, Moscow-Leningrad (1959)

³³ X. Wang, H. Sun, Y. Fan, L. Li, T. Makino, Y. Kano Analysis and bioactive evaluation of the compounds absorbed into blood after oral administration of the extracts of *Vaccinium vitis-idaea* in rat Biological and Pharmaceutical Bulletin, 28 (6) (2005), pp. 1106-1108

³⁴ S.Ya. Sokolov Phytotherapy and Phytopharmacology: The Manual for Doctors Medical News Agency, Moscow (2000)

³⁵ Alexander N.Shikov^a &co Medicinal Plants of the Russian Pharmacopoeia; their history and applications Journal of Ethnopharmacology Volume 154, Issue 3, 3 July 2014, Pages 481-536

Les études portent en général sur les baies d'airelle. On peut étendre ces connaissances aux vertus des jeunes pousses qui sont en fait un concentré des mêmes actifs prêts à être déployés. Elles sont associées dans les publications scientifiques à un effet bénéfique sur la prévention et le traitement du vieillissement cérébral et des troubles neuro-dégénératifs. De nombreuses études ont examiné leurs composés naturels utiles pour combattre les maladies et favoriser un vieillissement sain.³⁶ Une thèse canadienne a montré l'action anti-oxydante des extraits de jeunes pousses ; elles protègent le tissu cérébral dans l'étude contre la nocivité du glutamate³⁷.

Pour expliquer les autres actions des macérats on fait des analyses de leurs composés biochimiques. Ainsi outre les phyto-oestrogènes on trouve beaucoup d'arbutine. L'analyse des composés biochimiques des bourgeons et jeunes pousses montre leur richesse en flavonoïdes (flavols : dérivés du quercétol et du kaempférol), en terpènes, en biostimulines, en vitamines et micro-éléments comme le manganèse, le magnésium, le silicium etc.. en phyto-œstrogènes, en lignanes et en arbutine, principal composé des macérats de jeunes pousses d'airelles³⁸. L'arbutine et les flavanols sont les molécules majeures retrouvées dans les jeunes pousses et les bourgeons récoltés en mai, juillet et septembre³⁹. L'arbutine est un dérivé de l'hydroquinone utilisé en cosmétique comme dépigmentant par son action inhibitrice de la tyrosinase et en phytothérapie urinaire pour ses propriétés diurétiques et antibactériennes.

³⁶ Katarzyna Kowalska ¹ Lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) Fruit as a Source of Bioactive Compounds with Health-Promoting Effects-A Review Int J Mol Sci . 2021 May 12;22(10):5126.

³⁷ Antioxidant properties of lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) plants
P Vyas - 2014 - research.library.mun.ca Lina Raudone, Gabriele Vilkickyte, Lina Pitkauskaitė, Raimondas Raudonis, Rimanta Vainoriene, Vida Motiekaityte
Antioxidant Activities of *Vaccinium vitis-idaea* L. Leaves within Cultivars and Their Phenolic Compounds . *Molecules* . 2019 Feb 27;24(5):844.

³⁸ Francesca Ieri, Sara Martini, Marzia Innocenti, Nadia Mulinacci. Phenolic distribution in liquid preparations of *Vaccinium myrtillus* L. and *Vaccinium vitis-idaea* L. *Phytochem Anal* . Sep-Oct 2013;24(5):467-75.

³⁹ Oana-Crina Bujor, Christian Ginies, Valentin I Popa, Claire Dufour Phenolic compounds and antioxidant activity of lingonberry (*Vaccinium vitis-idaea* L.) leaf, stem and fruit at different harvest periods . *Food Chem* . 2018 Jun 30;252:356-365.

Macérat de bourgeons de Bouleau

Nom latin : Betula pubescens Famille des bétulacées

LE BOURGEON DE BOULEAU DÉPURATIF ET DIURÉTIQUE

Issu de la famille des bétulacées, le bouleau comporte une cinquantaine d'espèces dont les plus fréquentes en Europe de l'Ouest sont le bouleau verruqueux et le pubescent. C'est l'arbre le plus rustique des feuillus ; sa croissance est rapide, bien adaptée aux climats tempérés ou froids. Arbre solaire, il aime la lumière. Jeune, son écorce est blanche, puis il noircit avec l'âge et se craquelle.

HISTORIQUE

Les Germains et les Slaves le considéraient comme magique ; il symbolisait pour eux le printemps. Les Russes l'ont baptisé « *Puits du peuple* ». En Inde, c'est un arbre initiatique, symbole de la victoire de la lumière sur le monde des ténèbres.

Les sources les plus anciennes historiques de son utilisation médicale sont celles d'Hildegard von Bingen qui utilisait l'écorce de bouleau comme cicatrisant ; et celles du médecin et botaniste Matthiolus (1501-1577), qui en raison de ses propriétés diurétiques l'a nommé "l'arbre des reins". L'herboriste anglais Nicholas Culpeper dans "The complete Herbal and English Physician enlarged ...", publié en 1653, parle du bouleau comme un "arbre de Vénus", dont la sève peut bloquer les calculs rénaux et biliaires⁶⁵. Les bourgeons de bouleau en médecine traditionnelle sont surtout employés comme diurétiques et dépuratifs. Ils sont recommandés en décoction en 4 prises dans la journée⁶⁶. On les utilise aussi comme anti-inflammatoires et analgésiques, notamment en Russie et Chine⁶⁷. Dans la médecine traditionnelle russe, on les recommande comme diurétique, expectorant, cholagogue,

⁶⁵ Barbara M. Wick Die Birke: Botanik, medizinische Nutzung und kulturelle Bedeutung Schweiz Z Ganzheitsmed 2017;29:168–177

⁶⁶ H. Leclerc, R ; Verley Leclerc : Guérir par les plantes, p.87 edit.de l'ami. 1954.

⁶⁷ Valery Isidorov , Łukasz Szoka, Jolanta Nazaruk. Cytotoxicity of white birch bud extracts: Perspectives for therapy of tumours PLoS One . 2018 Aug 14;13(8)

Macérat de bourgeons de Châtaignier

Nom latin : *Castanea sativa* **Famille :** fagacées

Originaire d'Asie Mineure, le châtaignier commun est la seule espèce qui vit de façon spontanée en France où il est sans doute l'un des arbres le plus anciennement et le plus généralement répandu. Grâce à ses racines profondes, rustique, il est doté d'une grande capacité de régénération, résiste à l'épreuve du temps, à la sécheresse et aux intempéries et peut vivre 2000 ans. Pour les Celtes, à cause de ses feuilles dentelées en forme de lance, il représentait l'inflexibilité des lois célestes et terrestres et la justice des dieux et des hommes.

HISTORIQUE

Hildegard von Bingen vantait les vertus de ses fruits. Elle décrit les propriétés de ses feuilles, de l'écorce, du bois, des bogues et des fruits qui, dit-elle, soignent goutte, maux de tête, mélancolie, colère ainsi que les troubles du foie et de la rate. Ses feuilles étaient employées traditionnellement pour calmer les quintes de toux, les irritations de la gorge. Elles soignent les éruptions cutanées, les eczémas et les mycoses.

ETUDES SCIENTIFIQUES

Les bourgeons de renferment des molécules capables de régénérer les gènes par action épigénétique. L'une d'elle la galactinol synthase est une enzyme fortement concentrée dans les bourgeons dormants. Elle les protège du stress oxydatif et de la déshydratation en période de sécheresse. Elle joue un rôle dans la tolérance à la dessiccation des graines. C'est une enzyme dite de « résurrection » de la plante. On la trouve aussi dans les bourgeons de peuplier et de chêne⁹¹. Des études in

⁹¹ME Santamaría, R Rodríguez, MJ Cañal... - Transcriptome analysis of chestnut (*Castanea sativa*) tree buds suggests a putative role for epigenetic control of bud dormancy *Annals of Botany*, Volume 108, Issue 3, September 2011, Pages 485–498,

On peut conseiller en alternance toutes les heures la prise de 5 gouttes de Bourgeon d'aulne et de cassis.

Oeil :

Plusieurs bourgeons ont été recommandés historiquement pour protéger les yeux.

On peut conseiller en alternance pendant 3 mois :

Le bourgeon de Ginkgo : 15 gouttes le matin, 15 jours
comme protecteur rétinienne.

Le bourgeon de myrtillier : 15 gouttes le matin, 15 jours
pour la rétine.

Ostéoporose :

Plusieurs bourgeons favorisent la minéralisation des os, et ils sont surtout utiles dès que la déminéralisation commence à apparaître sur les dosages de CTX et NTX.

On peut conseiller en alternance pendant 3 mois :

Le bourgeon d'airelle : 15 gouttes le matin, 10 jours
pour l'action reminéralisante de sa quercétine.

Le bourgeon de pin sylvestre: 15 gouttes le matin, 10 jours
pour reminéraliser os et cartilage.

Le bourgeon de bouleau : 15 gouttes le matin, 10 jours
pour son action sur le métabolisme phospho-calcique.

Ovaires (kystes) :

Plusieurs bourgeons favorisent le bon fonctionnement ovarien et parmi ceux-ci on peut conseiller en alternance pendant 3 mois :

Le bourgeon de cassis : 15 gouttes le matin, du 1^{er} au 14^{eme} jour du cycle

Les jeunes pousses de framboisier : 15 gouttes le matin, du 15^{eme} au 28^{eme} jour du cycle.

Peau - Vieillesse :

Comme ce sont des tissus embryonnaires les bourgeons peuvent être bénéfiques pour diminuer le vieillissement de la peau.

On peut conseiller en alternance pendant 3 mois :

Le bourgeon de pommier : 15 gouttes le matin, 15 jours
contre la sénescence.

Le bourgeon d'églatier : 15 gouttes le matin, 15 jours
contre la pollution.