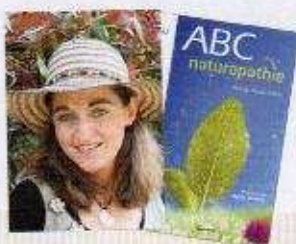


Aroma, phyto...

Les secrets des remèdes naturels

DE L'AROMATHÉRAPIE AUX ÉLIXIRS FLORAUX, LES ESPÈCES VÉGÉTALES OFFRENT DES SOLUTIONS AUSSI EFFICACES QUE VARIÉES AUX MAUX DU QUOTIDIEN. ASTRIG HERATCHIAN, NATUROPATHE, RÉPOND AUX QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR LES MYSTÉRIEUX POUVOIRS DE DAME NATURE.

DOSSIER RÉALISÉ
PAR Christelle Mosca



Notre spécialiste

Astrig Heratchian est naturopathe à Paris. Auteur de l'«ABC de la naturopathie» (éd. Grancher), elle propose des coachings minceur et des ateliers autour de la santé et de la naturopathie.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ou HE ?

Un concentré de principes actifs de plantes ou de fleurs, dont elle est extraite par distillation à la vapeur d'eau. L'huile essentielle peut concentrer jusqu'à cent fois certains principes actifs de la plante fraîche. Contrairement à son nom, elle ne contient aucun corps gras. Il existe 400 huiles essentielles et essences commercialisées dans le monde.

Comment soignent-elles ?

Leurs propriétés thérapeutiques sont nombreuses. L'aromathérapie se base sur les huiles essentielles pour leurs actions anti-infectieuse, antibactérienne, antivirale, antifongique, antalgique, relaxante, aussi bien en inhalation que par voie cutanée. En automédication, elles sont diffusées dans l'atmosphère ou appliquées sur la peau après une dilution dans une base d'huile végétale. Demandez conseil à un professionnel de la santé pour leur utilisation.

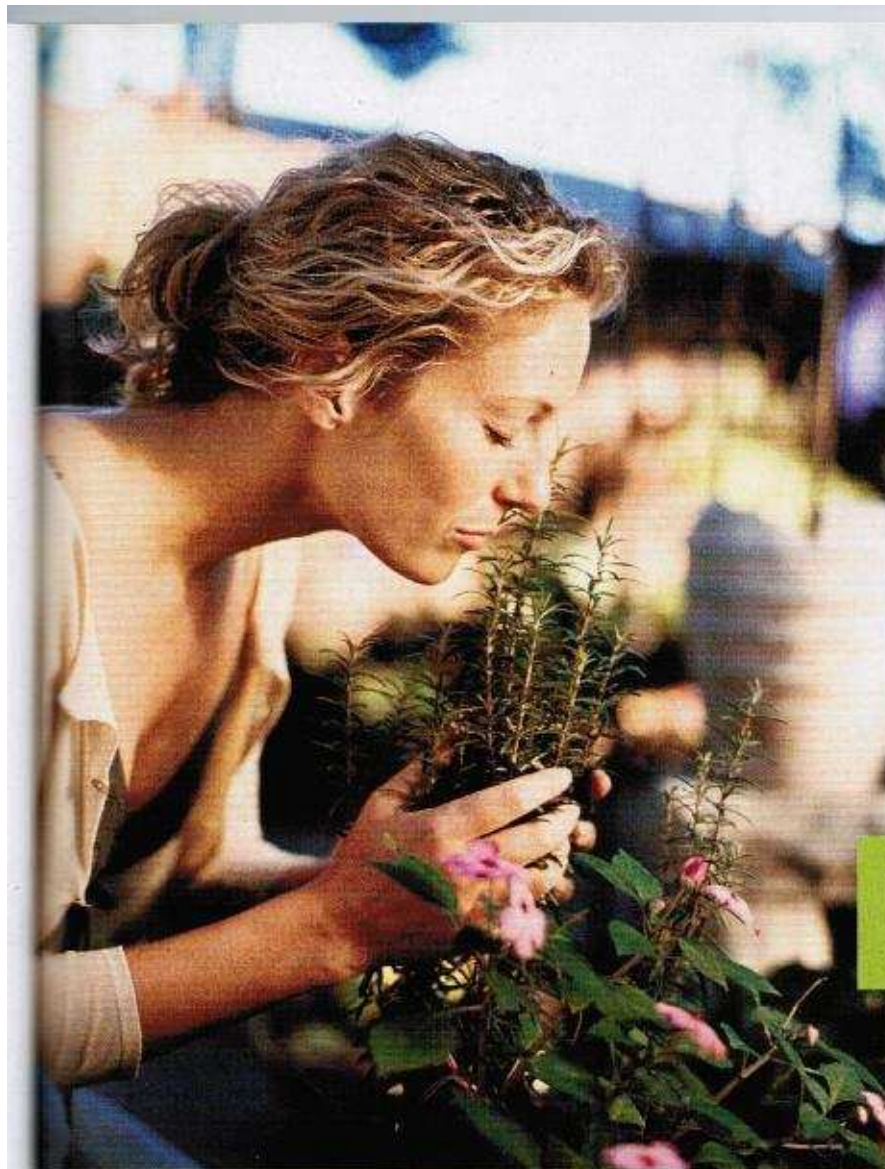
Quelles contre-indications à l'aromathérapie ?

Les femmes enceintes ne doivent utiliser aucune huile essentielle pendant les trois premiers mois de

la grossesse, à l'exception de celles de néroli et de lavande vraie. Puis, à partir du quatrième mois, il faut toujours demander l'avis d'un professionnel aromathérapeute avant d'y avoir recours. Attention : les épileptiques doivent éviter les huiles essentielles riches en cétones comme celles de fenouil, hysope, sauge, thuya et romarin, tout comme les hypertendus éviteront celles de sauge, hysope, thym, romarin et pin sylvestre. Les enfants, eux, ne peuvent en bénéficier avant leurs 3 ans voire, pour certaines essences, pas avant 7 ans. Dans tous les cas, ne leur donnez jamais d'huiles essentielles dites phénolées comme celles de cannelle, girofle, muscade, origan, sarriette, thym fort. Enfin, sachez que toutes les huiles essentielles d'agrumes et celle de bergamote sont photosensibilisantes.

Qu'est-ce que la gemmothérapie ?

Cette thérapie se base sur les bourgeons et les pousses d'arbres et d'arbustes dans la préparation de remèdes végétaux. Le bourgeon contient en effet toutes les informations du végétal en phase de croissance. L'extrait de gemmothérapie



Rééquilibrer l'état émotionnel et mental, être un remède de l'âme, c'est le pouvoir des fleurs.



COMMENT AGISSENT LES ÉLIXIRS FLORAUX ?

Nés de la rencontre de la fleur, du soleil et de l'eau, les élixirs floraux sont des extraits liquides d'infusion de fleurs qui, selon la phytothérapie, agissent de façon subtile sur le psychisme et les émotions. « Considérés comme de véritables "remèdes de l'âme", ils rééquilibrent l'état émotionnel et mental de l'individu en agissant sur ses peurs, son insécurité, ses doutes, ses états dépressifs... », explique notre spécialiste. Le mode d'emploi de la florothérapie est très simple : il suffit de déposer quatre gouttes de l'élixir sous la langue, quatre fois par jour en dehors des repas. Ils contiennent de l'alcool.

renferme donc à la fois le patrimoine génétique de l'arbre et la puissance de la future plante. Il existe à ce jour une cinquantaine de variétés de bourgeons qui sont utilisées pour la préparation de nombreux remèdes. La gemmothérapie ne présente aucune contre-indication, à l'exception de celle concernant des personnes qui ne peuvent ingérer de l'alcool.

Et la teinture mère ?

C'est une solution obtenue par la macération de plantes fraîches dans une quantité mesurée d'alcool. La teneur en principe actif de la plante n'est pas aussi concentrée que dans les extraits fluides de plantes (EPF). Bon à savoir : sa forte teneur en alcool peut être une contre-indica-

tion. Dans ce cas, consultez votre aromathérapeute, il vous conseillera des extraits fluides de plantes fraîches standardisés (EPS) sans alcool.

Quelle galénique choisir ?

Une plante n'offre pas les mêmes effets selon sa galénique – la forme sous laquelle elle est transformée en remède. Un phytothérapeute peut prescrire un remède à réaliser soi-même (tisane, décoction) ou des préparations faites en pharmacie (gélules, EPF, EPS). Certaines préparations sont à commander en officine : gélules à base d'huiles essentielles, potions d'extraits ou de teinture. Pour des applications externes, onguents, crèmes ou lotions



Soigner rapidement le rhume

Non, le rhume n'est pas provoqué par un refroidissement, mais bel et bien par un virus. Voici comment remédier à ses symptômes: éternuements, nez qui coule, fatigue, toux et maux de tête.

Les plantes conseillées

- * **Les feuilles d'eucalyptus** : elles ont une action majeure sur l'appareil respiratoire, à la fois antibactérienne et fluidifiante des sécrétions bronchiques.
- * **Les bourgeons de pin** : désinfectants et antiseptiques des voies respiratoires, ils sont un élément essentiel de la pharmacie hivernale.
- * **Les sommités fleuries d'hysope** : ses petites fleurs bleues offrent une odeur camphrée aux

propriétés désinfectantes et antibactériennes.

- * **Les fleurs de guimauve** : leur richesse en mucilages leur confère des propriétés adoucissantes et émollientes. Idéal en cas d'irritation de la gorge ou des bronches.
- * **Les feuilles de thym** : l'une des plantes aromatiques les plus utilisées pour ses vertus désinfectante, bactéricide, anti-infectieuse et vermifuge.

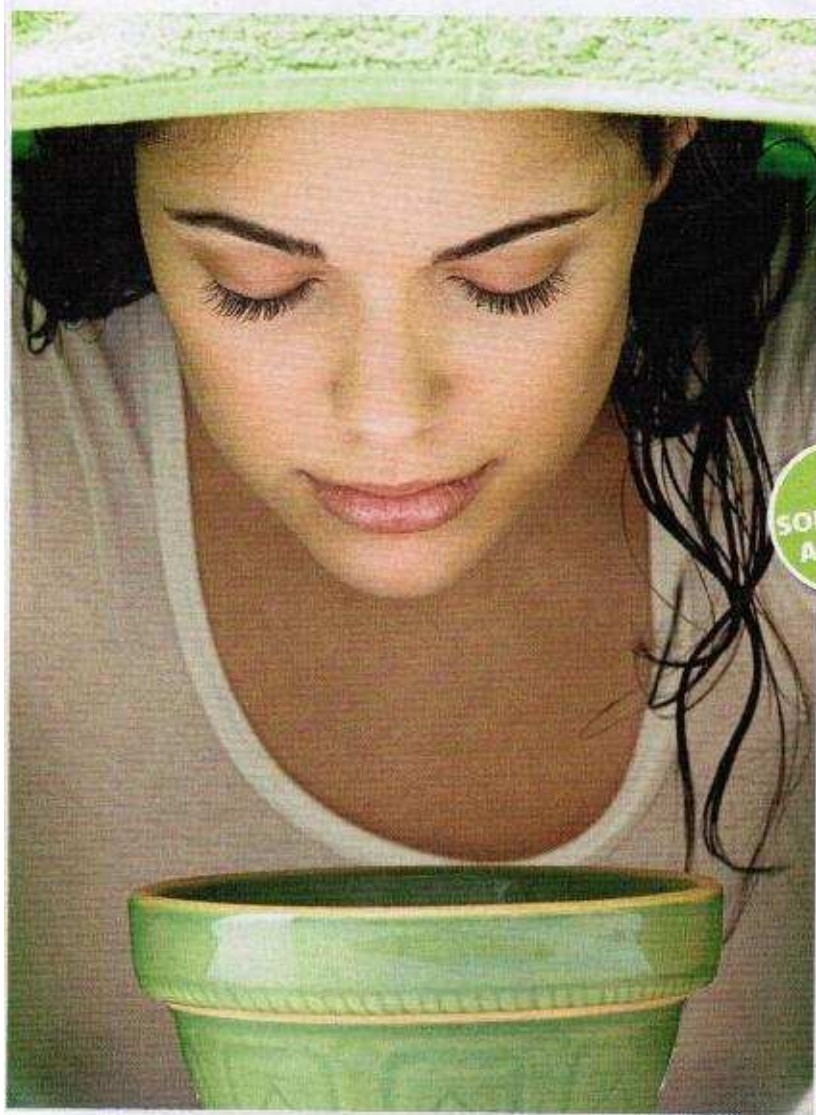
Mes remèdes maison

→ **L'infusion** : feuilles d'eucalyptus (50 g), bourgeons de pin (50 g), hysope (50 g) et fleurs de guimauve (25 g). Prélevez une cuillerée à soupe de ce mélange pour une tasse à thé d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 3 tasses par jour de cette boisson, sucrée avec du miel de forêt.

→ **L'inhalation** : feuilles de thym (10 g). Laissez-les infuser 10 minutes dans un bol d'eau bouillante. Placez votre visage au-dessus du bol, sous une serviette, et respirez profondément les vapeurs durant 10 minutes environ. À faire deux fois par jour.

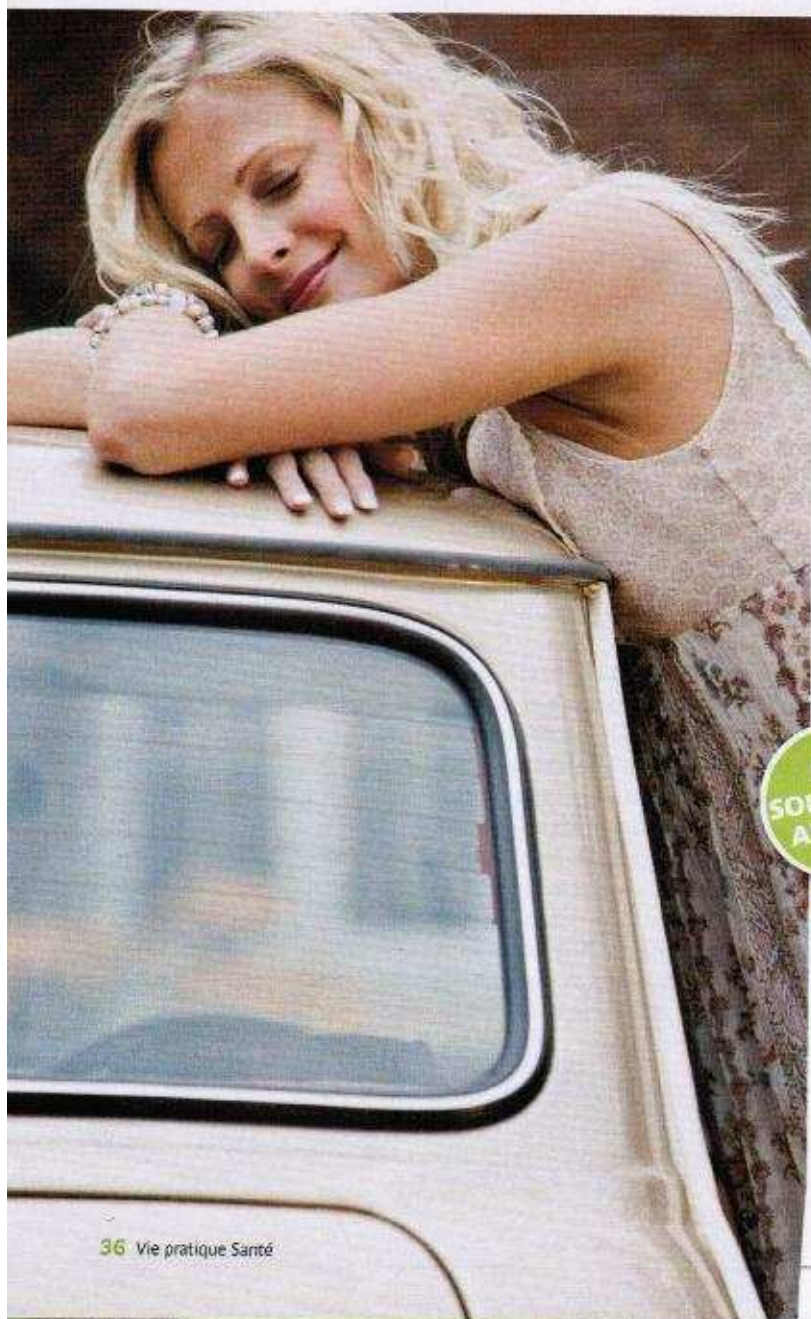
MA SOLUTION AROMA

Contre le nez qui coule, procurez-vous de l'huile essentielle de niaouli. Cette essence de Nouvelle-Calédonie est efficace pour lutter contre les infections respiratoires. Versez-en 5 gouttes sur un mouchoir et respirez à pleins poumons, 4 à 6 fois par jour. L'eucalyptus radiata, à l'odeur plus agréable, est aussi conseillé.



Combattre l'insomnie chronique

Ce trouble très répandu, qui se traduit par des difficultés à s'endormir ou une perturbation des rythmes du sommeil, doit être soigné avant l'apparition d'autres maux comme la fatigue chronique ou la dépression.



Les plantes conseillées

- * **La passiflore** : elle apaise les angoisses et restaure un sommeil de qualité en évitant les réveils intempestifs.
- * **La racine de valériane** : ses propriétés sédatives en font une plante de référence pour améliorer la qualité du sommeil de façon très efficace et sans provoquer d'accoutumance.
- * **L'escholtzia** : hypnotique naturel, elle agit sur les difficultés d'endormissement, les cauchemars et les réveils nocturnes. Elle est aussi réputée pour sa vertu anxiolytique.

Mes remèdes maison

- **L'infusion** : mélangez passiflore et racine de valériane à parts égales, couvrez-en 1 cuillerée à café d'une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 min puis filtrez avant de boire. À consommer au coucher et jusqu'à 3 fois par jour si nécessaire.
- **L'extrait de plante standardisé (EPS) d'escholtzia** : prenez 1 à 2 gélule(s) le soir au coucher,



L'huile essentielle de marjolaine aide à trouver le sommeil grâce à son action sédative sur le système nerveux central. Prélevez-en une goutte, mélangez-la à une huile végétale neutre (olive, amande douce...) et massez-vous le plexus solaire chaque soir au coucher.

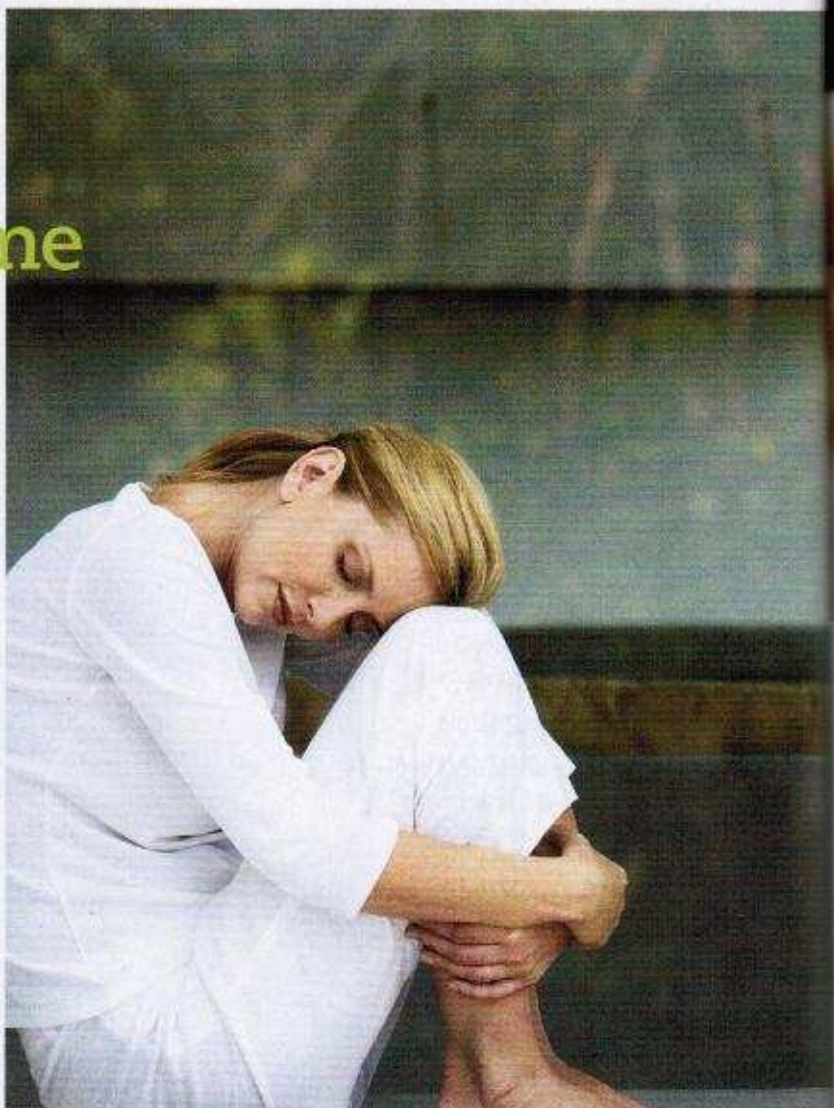


Sortir de la déprime

Sans être vraiment dépressive, vous ressentez néanmoins un certain mal-être qui vous empêche d'aller de l'avant. Les remèdes à base de plantes peuvent vous donner un petit coup de fouet salutaire.



La verveine citronnée, est un bon régulateur du système nerveux. En cas de baisse d'énergie, respirez son huile essentielle à même le flacon. Vous pouvez aussi en déposer 1 goutte sur une petite cuillerée de miel puis laisser fondre en bouche.



Les plantes conseillées

* **Le figuier** : il s'avère particulièrement efficace pour combattre le stress et procurer un bon sommeil naturel grâce à son action équilibrante au niveau du système nerveux.

* **L'aubépine** : les flavonoïdes présents dans la plante contribuent à régulariser le rythme cardiaque. L'aubépine agit également sur le système nerveux central en réduisant la nervosité.

Mes remèdes maison

→ **Le macérât glycéринé concentré de bourgeon de figuier** : Diluez-en 10 gouttes dans un verre d'eau. Ce mélange est à boire le matin à jeun.

→ **Le macérât glycéринé concentré de bourgeon d'aubépine** : Diluez-en 10 gouttes dans un verre d'eau. Un mélange à boire le matin à jeun.

