



MODULE ESSENTIEL – GEMMOTHÉRAPIE

**Les bourgeons pour soutenir le corps en
douceur**



par **CFNE Centre Formation Naturopathie Energétique**

INTRODUCTION

La gemmothérapie utilise les bourgeons et jeunes pousses, riches en énergie de croissance et en principes actifs complets.

Elle agit :

en profondeur

progressivement

globalement

sur les grands terrains du corps

 **Objectif** : utiliser la gemmothérapie pour soutenir : **immunité – inflammation – peau – respiration – os – articulations – fatigue.**

QU'EST-CE QUE LA GEMMOTHÉRAPIE ?



La gemmothérapie utilise :

- bourgeons
- jeunes pousses
- radicules

Macération dans :

eau + alcool + glycérine.

Extraction des :

minéraux – vitamines – enzymes – hormones végétales – actifs complets.

✓ drainage

✓ régulation

✓ régénération

POUR QUI ?

Convient particulièrement :



adultes



personnes fatiguées



terrains inflammatoires



infections à répétition




douleurs chroniques



troubles respiratoires



problèmes de peau

 **⚠ Enfants & femmes enceintes : uniquement avis professionnel.**

COMMENT UTILISER LES BOURGEONS ?

Prise :

- dans un peu d'eau
- de préférence à jeun
- en cure



✓ 1 à 3 prises/jour



✓ cures de 3 semaines à 3 mois



✓ en bourgeon unique ou association simple



DOSAGES & SÉCURITÉ

Adulte

5 à 15 gouttes, 1-3x/j

Durée des cures

min. 3 semaines


idéal : 2-3 mois pour terrains chroniques

Conservation

à l'abri de la lumière

bien refermé

température ambiante

  La gemmothérapie accompagne → elle ne remplace pas un traitement.

POURQUOI CES BOURGEONS ?



Sélection faite pour :

- leur polyvalence
- leur tolérance
- leur action sur les grands terrains fondamentaux : inflammation – immunité – os – peau – respiration – fatigue – drainage

Ces bourgeons constituent une **trousse familiale simple, efficace, accessible**, couvrant la majorité des besoins quotidiens sans complexité thérapeutique.

TABLEAU DE SYNTHÈSE : ESSENTIELS & ACTIONS

Bourgeon	Terrain principal	Actions
Cassis	inflammation, immunité	Anti-inflammatoire, stimulant, allergies, fatigue
Bouleau	drainage, os	Détox, peau, rétention d'eau, reminéralisation
Frêne	métabolisme	Draine acide urique, goutte, rhumatismes
Pin	os, énergie	Tonique, respiratoire, fatigue, fragilité osseuse
Églantier	immunité	Infections répétées, terrain faible
Charme	muqueuses	Bronches, sinus, toux chronique
Sapin	minéralisation	Déminéralisation, fragilité osseuse
Noyer	peau	Psoriasis, eczéma, terrain inflammatoire
Noisetier	poumons	Asthme, fragilité respiratoire
Aulne	inflammation aiguë	ORL, muqueuses, peau



 **PROTOCOLES
SIMPLIFIÉS**



DOULEURS & ARTICULATIONS

1

Arthrite, inflammation

Cassis + Bouleau → 10 gouttes de chaque,
2x/j, 3 semaines

2

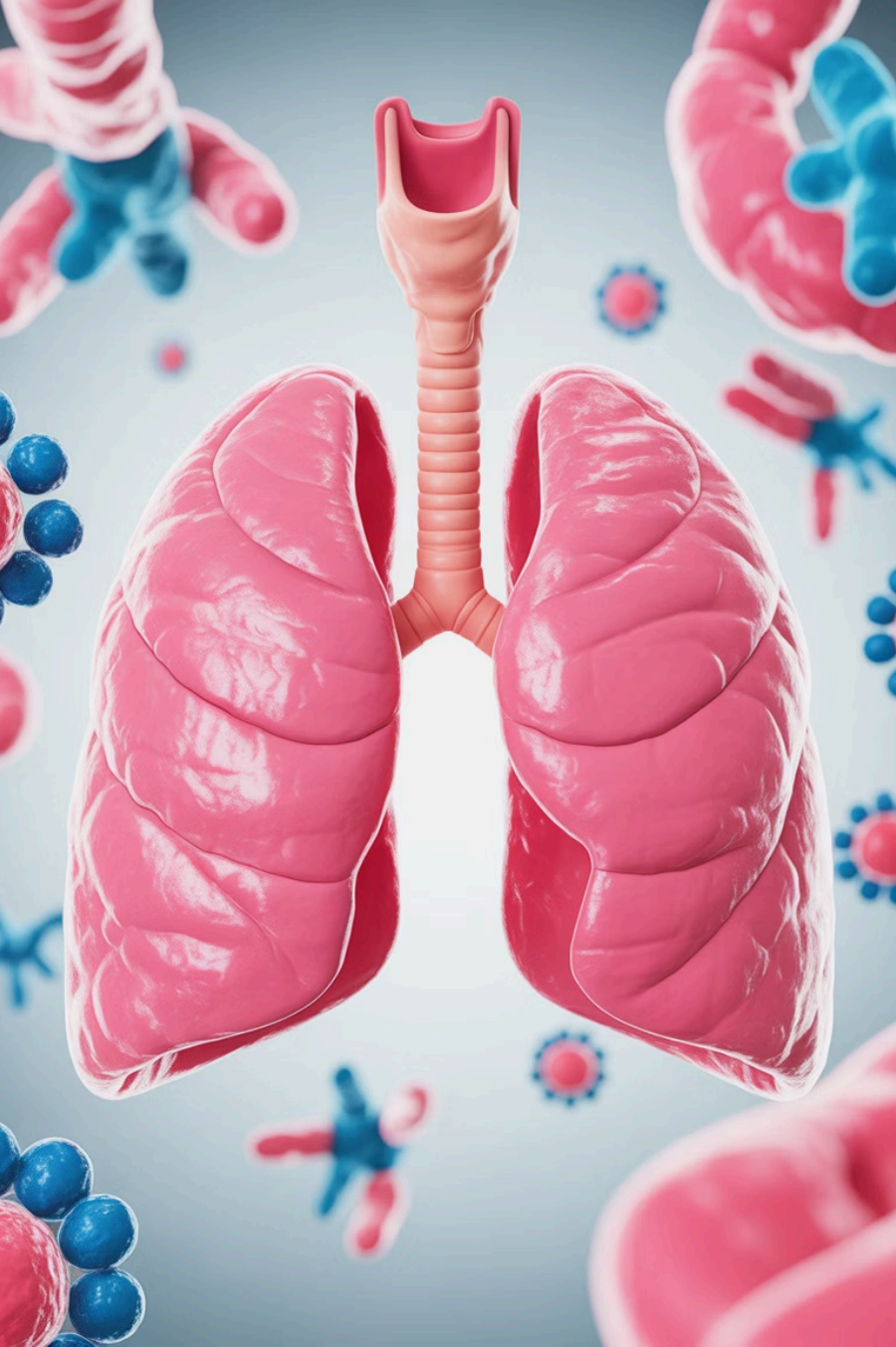
Arthrose, usure articulaire

Frêne + Pin → 10 gouttes de chaque, 2x/j,
1-3 mois

3

Déminéralisation

Bouleau + Sapin → 10 gouttes de chaque, matin, 1-2 mois



CARTE 9

RESPIRATION & IMMUNITÉ



Rhumes fréquents

Cassis + Églantier → 10 gouttes, 2x/j, 3 semaines



Bronchites, toux

Cassis + Charme → 10 gouttes, 2x/j, 3 semaines



Fragilité respiratoire

Cassis + Noisetier → 10 gouttes, 1x/j, 1-2 mois

PEAU : ACNÉ, ECZÉMA, PSORIASIS

01

Acné inflammatoire

Bouleau + Cassis → 10 gouttes, 2x/j, 1 mois

02

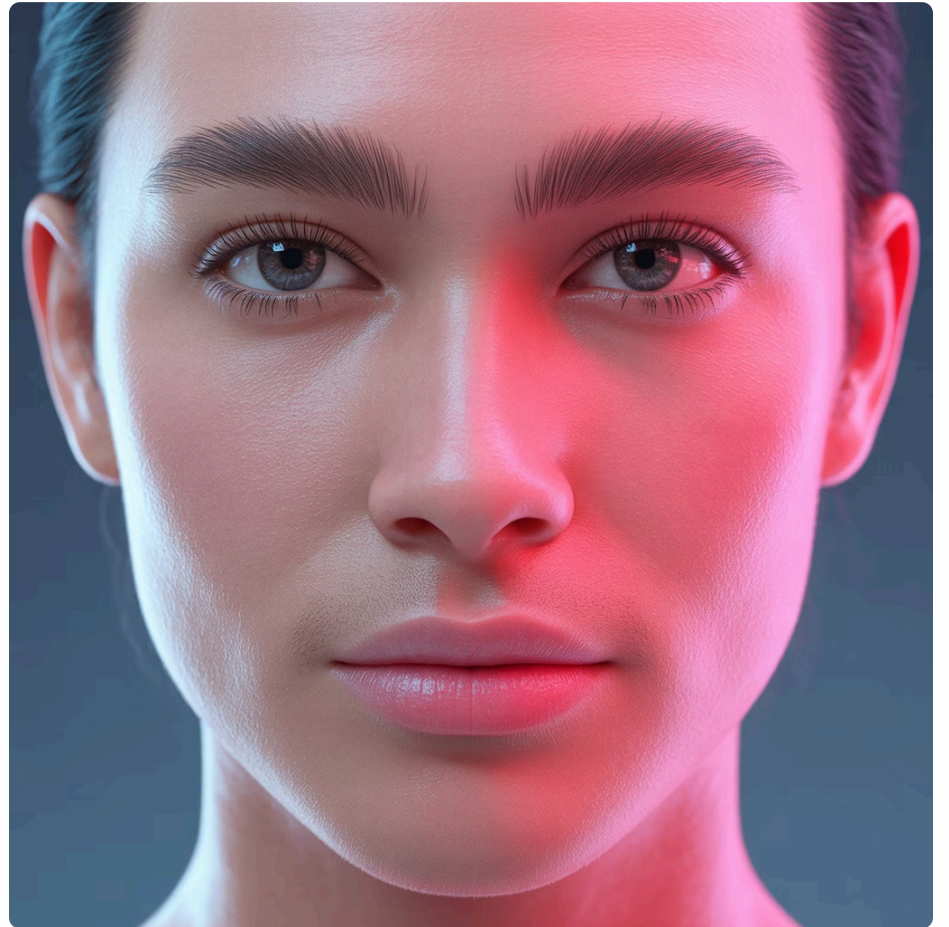
Eczéma, rougeurs

Bouleau + Aulne → 10 gouttes, 2x/j, 1 mois

03

Psoriasis

Bouleau + Cassis + Noyer → 10 gouttes de chaque, 2x/j, 2 mois





FATIGUE & CONVALESCENCE



Fatigue chronique

Cassis + Pin → 10 gouttes le matin, 1–2 mois



Convalescence

Églantier + Cassis → 10 gouttes, 2x/j, 1 mois

SYNTHÈSE ESSENTIELLE

La gemmothérapie :

- ✓ soutient les terrains
- ✓ aide à la récupération
- ✓ renforce l'adaptation
- ✓ agit en douceur et en profondeur
- ✓ accompagne la santé globale

Indications principales : inflammation – immunité – os – peau – respiration – fatigue – drainage.



CADRE & SÉCURITÉ

La gemmothérapie :

- n'est pas un traitement médical
- n'interrompt jamais un traitement
- accompagne en douceur le terrain

Usage raisonné, cures adaptées au terrain, avis pro si doute.

TROUSSE ESSENTIELLE À AVOIR

Pour un usage familial simple :



Cassis



Bouleau



Églantier



Charme



Frêne



Pin



Noyer ou Noisetier (selon terrain)

Avec 5 à 7 bourgeons, tu couvres la plupart des besoins du quotidien.