



La santé au naturel

1. C'est quoi être en bonne santé

Être heureux et en bonne santé, n'est ce pas là le but ultime de notre existence.

Mais qu'est ce que signifie exactement être en bonne santé ? Réaliser le plein potentiel de notre être est selon moi le sens réel de la santé totale mais ce n'est pas toujours aussi simple que ça...

Tout d'abord, il y a selon moi différents niveaux de compréhension et d'application et surtout 2 piliers : **le corps et l'esprit.**

Pour le corps : 4 besoins primaires à assouvir de la naissance à la mort, respirer, manger et boire, dormir et éliminer sont à la base de cette bonne santé et nous servent à avoir un corps fonctionnel, au mieux de ses capacités, **ce « mieux » étant différent et changeant selon son âge, son origine, son sexe...**

Pour l'esprit, on pourrait dire que c'est aussi simple puisque l'esprit est modulable à l'infini, et que de plus, l'esprit s'aiguise avec l'âge et peut devenir un outil d'une puissance incroyable, et pour commencer sur ce sujet, je vais vous parler d'épigénétique.

L'épigénétique

En résumé, l'épigénétique est une découverte assez récente qui stipule que **ce que nous sommes au plus profond de nous même, notre code génétique, peut être utilisé et modifié de différentes manières. La modulation de l'expression de nos gènes dépend de 5 facteurs: comportement, alimentation, sports et exercice, gestion du stress et plaisir à vivre, relation avec notre entourage et notre famille.**

Il est important de savoir que le psychologique et le physique sont liés :

- un stress ou un coup de fatigue peu affaiblir le corps et permettre l'apparition de maladie, d'ulcère, d'herpès...
- le fait de croire qu'un traitement peut fonctionner aide beaucoup (placebo) et vice versa...
- avoir confiance en son thérapeute est aussi très important.
- le fait de se trouver dans un environnement sain, d'avoir un rythme de vie agréable aide à guérir plus vite... voir à ne pas tomber malade du tout.

Les différentes manières de se soigner

Corps : allopathie, naturopathie (herboristerie, aromathérapie, gemmothérapie), chirurgie...

Esprit : psychothérapie, yoga, méditation, relaxation...

allopathie : molécule isolée herboristerie : totum
médecine symptomatique médecine holistique
les 2 ont leur place et leur importance...

L'herboristerie comme vision holistique

En herboristerie comme dans toute méthode holistique on ne cherche pas à soigner mais avant tout à rester en bonne santé.

L'importance d'avoir un terrain solide et d'avoir une bonne hygiène de vie :

- manger correctement,
- bien drainer ses émonctoires,
- avoir suffisamment d'activités physiques et suffisamment de moments de pause,
- dormir bien et suffisamment,

- trouver son propre rythme de vie, de sommeil, d'activités,
- ne pas abuser de tabac, café, sucre et autres drogues,
- et pourquoi pas, avoir de bonnes relations avec son entourage (famille, travail, amis).

Ce en quoi l'herboristerie peut être intéressante :

1^{er} niveau : c'est l'herboristerie familiale, peu de risque d'intoxication, facilité d'automédication.

- détoxification et drainage
- maladies fonctionnelles (traduction somatique d'une émotion n'ayant pas de support lésionnel)
ex : fatigue, vertiges, spasmes, tensions artérielle, troubles intestinaux...
- stimulation des mécanismes de défense et tonification de l'organisme,
- prévention

2^e niveau : utilisation des plantes à visée curative

Cette utilisation est plus complexe et peut nécessiter les conseils d'un herboriste professionnel.

Chaque plante peut agir différemment selon sa provenance, son dosage (ex : menthe), son mode de préparation, la période ou on l'utilise (bébé, jeune, adulte, vieux...) et chaque personne réagit différemment.

- maladies lésionnelles
- maladies de civilisation : obésité, dépression, burn-out...
- calmer les douleurs (plantes antalgiques et anti-inflammatoires)

2. Comment se soigner

L'importance de savoir s'écouter... pour cela, il est important de connaître son corps, et de comprendre les signaux qu'il nous envoie. Notre corps est notre véhicule, et, comme un véhicule, il y a des voyants qui peuvent s'allumer pour nous signaler que quelque chose mérite notre attention : on a faim, on a froid, on a mal quelque part... tout cela mérite une réaction sinon on prend des risques.

Connaître son corps :

os : charpente

muscles : mouvement, digestion, respiration

système digestif : matière pour construction et réparation

système respiratoire : apport énergétique

cœur : circulation des fluides

foie : filtre le sang et les produits de la digestion, stockage

reins : filtre le sang et évacue les toxines

système lymphatique : immunité

peau : barrière de protection

système nerveux : ressenti

cerveau : centre de contrôle et de décision.

• Les plantes médicinales

Mettre une plante dans la case « médicinale » n'est pas évident, une plante n'est médicinale que parce que nous l'utilisons à des fins thérapeutiques, beaucoup de plantes aromatiques ou alimentaires sont médicinales (thym, sauge, ail, citron...), certaines plantes ornementales (aloé vera, lierre, nénéphar) même des arbres le sont (pin, eucalyptus, marronnier...).

La maladie non plus n'est pas si évidente à définir, elle sera différent selon la personne qui en souffre. On ne tombe pas non plus malade sans cause intérieure... la maladie dénonce un point faible de notre organisme qui est lié à notre type physique, psychique et affectif.

Quelques règles à respecter quand on pratique la phytothérapie.

- N'utiliser que des plantes que l'on connaît et que l'on maîtrise.
- Éviter les utilisations continues sur de trop longues durées, la notion de rythme est déterminante.
- Savoir choisir les meilleures formes galéniques en fonction de la maladie et de la personne à traiter
- Connaître les limites et de la thérapeutique et de son domaine d'action

Les différentes formes galéniques :

- Tisanes et décoctions : environ 30 à 40 gr par litres soit 3 à 4 cuillères à soupe
- Teintures, alcoolatures et teintures mères : selon la concentration : 20 à 40 gouttes 3 fois par jour
- dilutions homéopathiques - poudre de plante
- macérats de bourgeons, gemmothérapie - huiles essentielles.

• Le drainage

Une des choses à travailler en priorité, c'est le drainage.

La phytothérapie est avant tout une médecine d'élimination et d'épuration, dans laquelle le drainage constitue le plus souvent une place centrale.

Il est intéressante de drainer le système régulièrement, pour nettoyer la machine après tout traitement ou maladie.

Le drainage consiste à stimuler les organes chargés d'épurer l'organisme qui sont appelés les émonctoires (foie, reins, intestins, poumons, peau)

A commencer par le foie et les reins qui sont un axe essentiel à la bonne assimilation des éléments utiles à l'organisme et à l'élimination des déchets encrassant.

Il faut toujours associer les plantes stimulant les fonctions rénales et hépatiques dans les cures de drainage.

plantes pour le drainage :

pour les reins : feuilles de bouleau, rhizome de chiendent, prêle, pissenlit, stigmates de maïs, peuplier, alkékengé..

pour le foie : artichaut, fumeterre, radis noir, chardon marie

le pancréas : fumeterre , noyer et baies de genièvre

l'intestin : mauve, guimauve, psyllium, camomille, souci, rose de provins, pissenlit

la peau : bardane, pensée sauvage, morelle douce-amère.

Les poumons : marrube blanc, pulmonaire, eucalyptus, tussilage, bouillon blanc, bourgeons de pin

Afin de potentialiser la cure de drainage il est important de :

- Soigner son alimentation :
 - limiter les aliments lourds à digérer (viandes, féculents, sucres, graisses, produits laitiers)
 - manger beaucoup de fruits et légumes (riches en fibres), crus de préférence.
 - éventuellement pratiquez une mono diète (pomme au printemps, raisin en fin d'été...)
 - évidemment, il est très conseillé de ne pas consommer d'alcool, tabac et autres drogues...
- S'hydrater et transpirer
 - boire beaucoup
 - faire du sport, aller au sauna, hammam
 - En profiter pour se nettoyer l'esprit
 - méditation, yoga, ballade en pleine nature...

• **Savoir vivre au rythme des saisons**

La nature à ses rythmes, elle est évolutive et toujours changeante. En tant qu'Être naturel, il est dans notre intérêt de savoir s'adapter à son rythme.

Une des choses importante pour savoir être dans ce rythme, c'est de s'alimenter en accord avec les saisons...

Printemps : le renouveau des forces vitales.

Pour accueillir le nouveau, il faut quitter l'ancien, c'est donc le moment des cures dépuratives pour activer les fonctions d'élimination du foie et purifier le sang

Artichaut, asperge, choux, fève, poireaux, ortie, pissenlit et autres salades sauvages...

Cassis, groseille, framboise, fraise, cerise, pomme...

Tisane : Bardane, chiendent, chicoré ou pissenlit, prêle, fenouil, bouleau, frêne, artichaut,

Été : c'est la pleine explosion des forces de chaleur conduisant à la maturité.

Période de d'activité et de déploiement extérieur.

Il est important de soutenir et protéger le système cardio-vasculaire.

C'est aussi le moment de la cueillette des plantes de la saint jean : millepertuis, achillée, armoise..

aubergine, tomate, poivron, betterave, carotte, concombre, courgette

abricot, cerise, figue, framboise myrtille, pêche, melon, prune, poire, pomme, raisin

Tisane : feuilles de cassis, citronnelle, hibiscus, thé vert, alchémille.

Automne : C'est le repli des énergies vers la terre. Une période de bilan et de paix intérieure.

C'est aussi le moment de faire des cures dépuratives pour tonifier les reins et préparer l'organisme à la saison froide.

aubergine, tomate, poivron, betterave, carotte, concombre, courgette

abricot, cerise, figue, framboise myrtille, pêche, melon, prune, poire, pomme, raisin

Tisane : frêne, grémil, prêle, souci, polypode du chêne, chiendent, serpolet, genêt, réglisse.

Hiver : tonifier et réchauffer

c'est le moment de la gestation souterraine. Il est important à ce moment là de respecter le repos de l'organisme. On peut soutenir les défenses naturelles par les plantes dispensatrices de force, de lumière et de chaleur.

pomme de terre, choux, poireaux, topinambour, radis

pomme, poire, kiwi, nashis...

Tisane : Serpolet, cynorhodon, aiguilles de pin, écorce de cannelle, sureau, eucalyptus, gingembre.

• **Quelques plantes à action spécifique**

Toniques amer : Augmentent la sécrétion de sucs gastriques et ouvrent les voies digestives.

Ex : Gentiane, centaurée, Germandrée petit chêne, pissenlit.

Antispasmodiques : calment les contractions musculaires

ex : basilic, estragon, mélisse, marjolaine, lavande, mélilot, oranger, tilleul.

Antiseptiques : limitant les sources d'infection

ex :lavande, thym, calendula, menthe.

Anti-inflammatoires et antalgiques

ex : réglisse, souci, saule, reine des près, acore, matricaire, chou, millefeuille, mauve et guimauve.

Protectrices de la muqueuse

ex : gingembre, pomme de terre, chou, réglisse.

sédatives : favorisant le sommeil

camomille, tilleul, passiflore, houblon, pavot.