

Formes Galéniques



**Choisir celle qui vous
Convient**

offert par Katell Maitre

FICHE PRATIQUE n° 1 : Choisir la Forme Galénique qui correspond à vos Besoins.



1) Tisane ou Décoction ? Pour drainer le corps.

Tisane : pour les parties tendres (feuilles, fleurs)

1 cuillère à café de la plante sèche / tasse de 30 cl d'eau

Après avoir porté à ébullition, laisser infuser à couvert de 10 à 15 minutes.

Si la plante est fraîchement cueillie, mettre le double en quantité (soit 2 cuil à café).

NB : pensez à récupérer les éventuelles huiles essentielles qui se retrouvent dans les gouttelettes d'eau sous le couvercle après l'infusion.

Décoction : pour les parties dures (racines/rhizomes, graines, tiges, écorces, boutons floraux)

1 cuillère à soupe / tasse de 30 cl. Mettre la plante dans l'eau froide puis porter à ébullition. Laisser bouillir de 5 à 10 minutes (suivant dureté et grosseur de la plante).

Laisser ensuite infuser, hors du feu et à couvert, pendant 15 minutes.

2) Gélules ou Gouttes ? Pour renforcer votre organisme.

Gélules : si concentrées à 250mg (c'est la moyenne), vous pouvez prendre jusqu'à 6 gélules, sauf cas particulier. A prendre en début de repas avec un grand verre d'eau, 2 gélules matin, midi et soir.

Gouttes :

SIPF (Suspension Intégrale de Plante Fraiche) : 5ml (bouchon doseur) 2 à 3 fois par jour suivant les besoins. A diluer dans de l'eau. En début de repas.

Bien agiter le flacon avant usage.

EPS (sans alcool : Extrait de Plante fraîche Standardisé) : 1 à 6 cuil à café/jour selon l'urgence et les besoins. A diluer dans un verre d'eau.

3) Macérât de Bourgeons ou Huile Essentielle ?

Macérats-Mères et macérats glycélinés en 1D diffèrent !

Les macérats de bourgeons permettent à la fois de drainer et renforcer l'organisme. Les macérats mères ont d'ailleurs aussi une action non négligeable sur le psychisme.

- **Macérats-Mères** (à privilégier) : 5 à 15 gouttes / jour dans un verre d'eau, 20 minutes avant les repas. Par cures de 15 jours à 3 semaines.
- **Macérats Glycélinés 1D** (fortement dosée en alcool, cette version ne peut pas être choisie par des enfants ou femmes enceintes) : de 50 à 150 gouttes / jour dans un verre d'eau, 15 minutes avant les repas.

Huiles essentielles : ce concentré de principes actifs ne peut pas être pris à la légère. Uniquement si elles sont connues ou sous la surveillance d'un thérapeute. Privilégier la voie externe, **quand c'est possible**.

Pour des cas d'urgence tels que stress intense, choc émotionnel : en **respiration directe** au flacon (HE de Petit Grain Bigarade, de Camomille Noble) ou en versant 1 goutte à l'intérieur des poignets (les frotter puis les respirer).

En **massage** détente (de la plante des pieds, du plexus solaire) : diluer 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans de l'huile végétale (calophylle, macadamia).

Cela peut être appliqué aussi pour prévenir par exemple des gripes (avec HE de Ravintsara ou Eucalyptus Radié par exemple).

En interne, HE d'agrumes telles que citron (fluidifiant sanguin) ou pamplemousse : 2 à 3 gouttes diluées dans une cuillère à café d'huile végétale ou de miel.

4) Les Elixirs Floraux pour les émotions

Les Fleurs de Bach et élixirs floraux européens peuvent être pris à l'unité mais il est plus intéressant de les réunir dans un complexe, n'excédant pas 7 fleurs. Le laboratoire Deva (à Autans) propose ce service, il suffit de lui indiquer les fleurs que vous voulez mettre ensemble.

Posologie : verser 3 gouttes sous la langue, 3 fois par jour (enfants) ou 4 à 5 fois par jour (adultes) après avoir bien agité le flacon.

Prendre tout le flacon (de 3 semaines à 1 mois 1/2).