

# Manuel du métier de médecine naturelle



Parcs d'Etude et de réflexion La Belle Idée - Juin 2022

### **Parcs d'étude et de réflexion La Belle Idée**

Jean-Luc Guérard : jeanlucguerard@yahoo.fr  
Sylvie Fornasier : sylvief1812@gmail.com  
Didier Gay : gdidier70@gmail.com  
Odile Thévenot : odilethevenot@yahoo.fr  
Claudia Salé : claudia6004@gmail.com  
Marie Segura : marie.segura@gmail.com

### **Parcs d'étude et de réflexion Odéna**

Teresa Ruso Bernadó : teresarus@gmail.com  
Myriam Fornasier : fornasier@free.fr

# SOMMAIRE

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRODUCTION GÉNÉRALE .....                                          | 4   |
| CAUSERIE D'INTRODUCTION AUX MÉTIERS .....                            | 5   |
| MEDECINE NATURELLE (Extrait de la Carpeta Naranja 1974) .....        | 11  |
| <b>ETAPE 1 Entrée dans le métier</b> .....                           | 24  |
| RESONANCE AVEC LA NATURE ET SON PROPRE CORPS.....                    | 25  |
| LABORATOIRE ET INSTRUMENTS .....                                     | 26  |
| LA CUEILLETTE .....                                                  | 34  |
| LA CONSERVATION de la matière première .....                         | 36  |
| <b>ETAPE 2 Se familiariser avec les différentes opérations</b> ..... | 39  |
| LES TECHNIQUES D'EXTRACTION.....                                     | 42  |
| LES VÉHICULES NEUTRES .....                                          | 46  |
| DILUTION ET DYNAMISATION.....                                        | 48  |
| TRAITEMENTS .....                                                    | 49  |
| LA PRESENTATION .....                                                | 51  |
| <b>ETAPE 3 Vers la maîtrise du métier</b> .....                      | 52  |
| ANNEXES .....                                                        | 56  |
| Le processus du projet.....                                          | 57  |
| Le plan en médecine naturelle .....                                  | 59  |
| Le centre végétatif .....                                            | 62  |
| Modèle de fiche technique .....                                      | 66  |
| 15 Fiches techniques .....                                           | 67  |
| Ennéagrammes utiles pour le métier de la Médecine naturelle.....     | 113 |
| Tentative de composition avec l'ennéagramme .....                    | 115 |
| Brève histoire de la phytothérapie en occident .....                 | 121 |
| La distillation ou hydro distillation.....                           | 124 |
| Quelques mythes sur les plantes .....                                | 129 |
| BIBLIOGRAPHIE .....                                                  | 133 |

## INTRODUCTION GÉNÉRALE

---

L'être humain a toujours fait appel à ses propres ressources et à celles de son environnement pour soulager ses douleurs, surmonter ses empêchements à se développer de façon croissante et harmonieuse et à gagner en lucidité et force intérieure. Puisant dans la gigantesque diversité des végétaux, après de longues et minutieuses observations, après une série de tentatives, d'échecs mais aussi de réussites, il a fini par extraire les principes actifs utiles à la vie et produire des effets intentionnellement recherchés. Tout en créant et transformant son milieu, il s'est aussi transformé lui-même, renforçant son corps, son psychisme et son esprit.

En effectuant les diverses opérations indispensables aux préparations médicinales, l'être humain a réalisé qu'il était nécessaire, pour progresser, d'améliorer le soin, le tonus et la permanence. Cet ensemble de compétences qui se trouve à l'intérieur de chacun d'entre nous ne demande qu'à être dévoilé et multiplié.

# CAUSERIE D'INTRODUCTION AUX MÉTIERS

DONNÉE PAR SILO LE 1er MAI 1974

---

A travers l'histoire, l'expérience sociale s'enrichit, évolue et va en se confrontant avec le milieu. Si nous sommes préoccupés par l'expérience sociale et humaine, nous nous préoccupons de comment pouvoir avoir accès à ladite expérience. Cette expérience peut être transmise oralement ou à travers des objets.

Dans le premier cas il s'agit d'une transmission qui, mise à part la distorsion dont elle peut souffrir avec le passage du temps, peut s'arrêter et disparaître. Dans le second cas, il s'agit d'une information qui peut se transmettre à travers des objets.

On voit que les Métiers sont directement liés à la production d'objets. Ainsi, nous nous retrouvons avec deux types de métiers : un qui répond aux nécessités du moment, la technique, par exemple ; et un qui est le même dans différents lieux et moments, qui produit des objets qui, en différentes latitudes et différents moments historiques possède la même clef. Ce dernier type de Métier est celui qui nous intéresse. Bien qu'il puisse y avoir des éléments de l'époque qui se manifestent à travers eux ; ils ne sont pas l'essence de ce type de Métier. Nous rencontrons par exemple, dans les œuvres égyptiennes une organisation sociale, un substrat et des réponses externes distinctes de celles que l'on rencontre dans l'œuvre inca, mais simultanément dans les deux cas nous observons la même ligne de pensée, la même métrique, la même exactitude et le même ton. On pourrait dire que « de l'extérieur » ils sont différents mais qu'internement ils sont les mêmes. Les objets seront différents mais ils seront réalisés internement de la même façon. La manifestation externe et l'époque ne nous intéresse pas, ce qui nous intéresse est d'avoir accès à cette métrique interne, à cette clé générale.

Nous avons dit qu'il y a deux modes pour connaître cette métrique : une qui fut transmise oralement (de pères en fils ou à travers des grimoires, comme au Moyen Age, par exemple) et l'autre qui était chiffrée dans l'objet et que nous devrions déchiffrer pour en connaître la clé.

**Pour nous, le Travail des Métiers va consister à apprendre cette clé, cette métrique interne.**

Les productions externes sont des adaptations au temps et à l'espace. Le caractère objectif de ces productions est donné par le tonus interne, par l'exactitude et la permanence avec lesquels ces objets auront été réalisés. Alors nous pouvons parler d'une métrique objective. Un objet aura de la valeur pour nous, s'il possède ces caractéristiques de tonus, de permanence, d'exactitude et d'ordre, c'est-à-dire cette métrique objective.

Nous disons qu'il y a une métrique quand il y a un travail méthodique, quand il y a permanence, soin et tonus. Si l'une de ces caractéristiques manque, la production sera subjective. Par exemple un objet réalisé avec exactitude mais sans permanence sera un travail incomplet.

La production sera objectivement valable si la permanence, le soin et le tonus sont correctement proportionnés

L'apprentissage des Métiers a à voir avec la préparation d'une enceinte mentale qui après nous permettra de bien travailler avec ce que nous connaissons comme Disciplines. Les Métiers initient au travail avec les Disciplines.

Nous ne pensons pas qu'en travaillant avec les Métiers se produise quelque chose d'extraordinaire, nous n'avons avec les Métiers aucune expectative de transformation. Prétendre une telle chose nous mettrait en dehors du ton des Métiers. Par ailleurs, celui qui travaille en cherchant des résultats dans la production du Métier est aussi en dehors du ton. **Nous pensons simplement que le travail avec les Métiers nous met dans une fréquence adéquate.**

Les Métiers sont très nombreux, il y en a autant que d'activités humaines. En eux, on peut avoir une métrique si, internement on travaille avec une métrique objective. Nous ne prenons pas n'importe quel Métier (par exemple, l'art de la photographie). Nous prenons ces Métiers qui ont résisté au passage du temps, qui perdurent à travers le temps. L'art, dans un sens simple est pour nous une extériorisation excessive du Métier. Cependant, il peut exister un Art Objectif, et cet Art a à voir avec la métrique interne des Métiers.

Par exemple, dans le travail avec les Métiers on pourra utiliser toutes les techniques modernes, jusqu'au rayon laser, on pourra faire des dessins qui coïncident avec la mode de l'époque, mais ceci ne sera pas le fondement, ceci sera la « personnalité » du Métier. Pour nous l'important sera toujours la métrique interne. Pour nous, il n'existe pas de métier réel s'il ne possède pas de centre de gravité ; ce centre de gravité est donné par la métrique. Alors, quand nous parlons de Métiers qui ont perduré à travers le temps, nous nous référons à ces Métiers qui ont maintenu un centre de gravité invariable. Ainsi nous disons qu'il y a des Métiers Objectifs. Ce sont ces Métiers qu'il nous intéresse de travailler.

La métrique interne est quelque chose qui peut être mesurée avec exactitude, qui répond à la structure de l'être humain. Cette métrique a à voir avec un nombre et une machine.

Si la nature est constituée en accord avec cette métrique, si l'être humain comme objet naturel est aussi construit suivant cette métrique, nous pouvons dire que cette métrique est supra humaine, transcende l'être humain, est objective et que la dite métrique se rencontre autant dans un escargot que dans une galaxie.

L'être humain, à la différence des autres êtres, a la capacité de reproduire cette métrique en dehors de lui. Nous voyons alors l'homme comme intermédiaire, entre ces lois (qui ne dépendent pas de lui) et le monde. Si l'homme pouvait reproduire cette métrique en dehors de lui nous pourrions en déduire que cette métrique est aussi à l'intérieur de lui. L'homme, en possédant et en reproduisant cette métrique, va se mettre en résonance avec la nature. Le rapprochement à un Art Objectif est donné par l'usage de cette métrique de la part de l'opérateur.

Il y a maîtrise dans un Métier lorsque l'on peut produire n'importe quel objet suivant cette métrique et suivant une formule précise.

Un autre point d'intérêt dans le Métier est celui de pont, de transition vers les Disciplines. Dans les Métiers se donne un travail statique, parce que leur base, la métrique avec laquelle on travaille, est aussi statique. Dans les Disciplines au contraire, on parle de transformation dans la métrique même, on parle de processus, de dynamique.

La maîtrise d'un Métier requiert beaucoup de temps, des années d'engagement, requiert une accumulation de travail et d'expérience. Cette situation nous met face à la nécessité de choisir la forme avec laquelle nous allons travailler, en principe, avec les Métiers. Il existe deux possibilités : soit nous nous dédions toute une vie à un Métier soit nous avons une vision d'ensemble, et nous passons rapidement par tous, en comprenant les lois qui régissent chaque Métier mais sans nous spécialiser. Cette dernière forme nous permettrait de s'étendre suffisamment, mais sans tant de profondeur. Il ne nous intéresse pas de produire des spécialistes, sinon de comprendre les lois générales. En comprenant celles-ci, il reste dans les mains de chacun de se spécialiser ou non dans un Métier.

Les Métiers que nous avons choisis pour travailler sont :

- Iconographie, qui a à voir avec la symbolique en général, et qui nous amène à la Discipline Morphologique.
- Ludisme, et en général les Métiers de Représentation qui nous mettent en contact avec les actes internes et nous dirigent vers la Méditation Transcendantale.
- Les Métiers Rituels nous mettent dans une situation telle que se libère en nous une certaine énergie interne, et nous amènent à la Discipline Notre Yoga.
- Avec les Métiers Spagyriques, nous sommes préoccupés par le travail avec la matière, laquelle nous met en thème pour l'Alchimie. Dans les Métiers Spagyriques nous nous préoccupons du problème de la stabilité de la matière et de son instabilité, sa

manipulation et en général, en travaillant avec elle, nous ne nous préoccupons pas de sa transformation, ceci est le thème de la Discipline Alchimique.

Nous avons vu que les Métiers ont à voir avec un "que faire" avec les choses, avec la production d'un objet, mais nous avons vu avant tout que le Métier est l'étude et le travail avec une métrique que nous rencontrons non seulement dans les objets produits par l'homme, mais aussi dans la Nature.

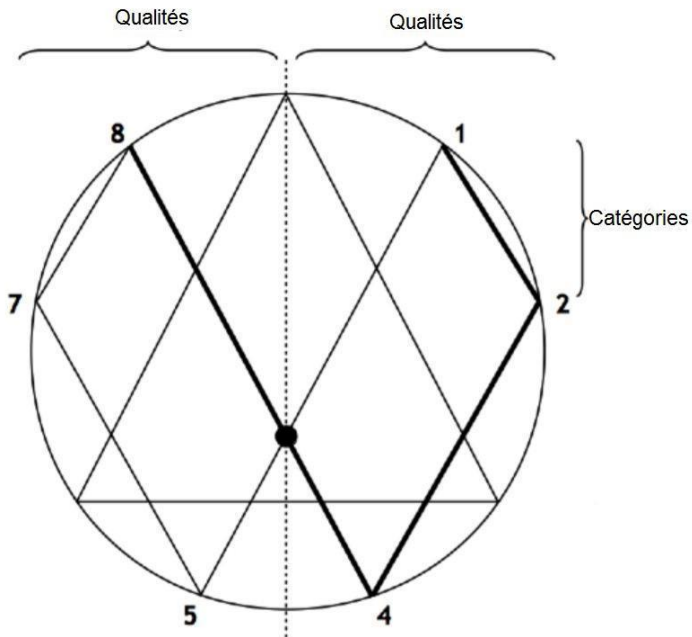
D'où obtenons-nous cette métrique ? Nous avons dit que cette métrique a à voir avec un nombre déterminé et une machine déterminée. Ce nombre est le nombre d'or, qui du point de vue mathématique surgit de la progression  $3/2$ ,  $5/3$ ,  $8/5$ ,  $13/8$ ,  $21/13$ ,  $34/21$ ,  $55/34$ ..., et où apparaît la constante Phi qui est égale à  $34/21$  soit 1,618. Cependant pour travailler dans les Métiers, nous utilisons la proportion 3-5-8 que nous appelons "proportion dorée".

Nous parlons également d'une machine. Cette machine est une structure de relations qui répond à cette métrique, c'est l'ennéagramme sexténaire.

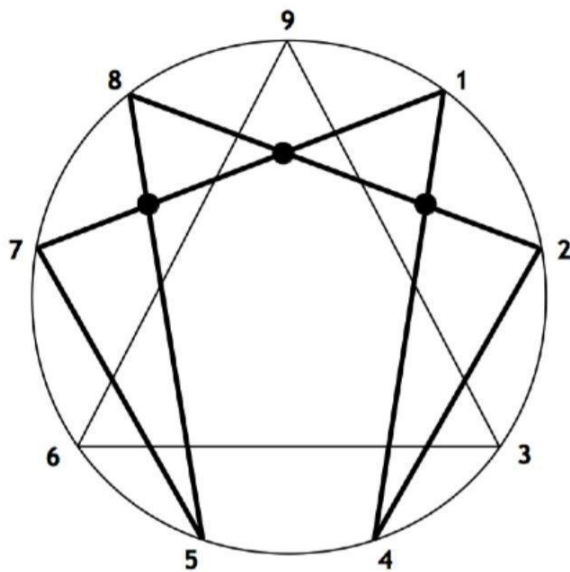
Nous établissons des différences entre l'ennéagramme sexténaire et l'ennéagramme septénaire. L'ennéagramme septénaire sert à l'exposé des thèmes. Il est de type expositif et répond à la forme 142857.

L'ennéagramme sexténaire est, en revanche, opératif, puisque qu'apparaît en lui une structure de relation qui explique la relation compensatoire des éléments.

**Ennéagramme sexténaire**  
séquence 1248 et sa symétrie 8751



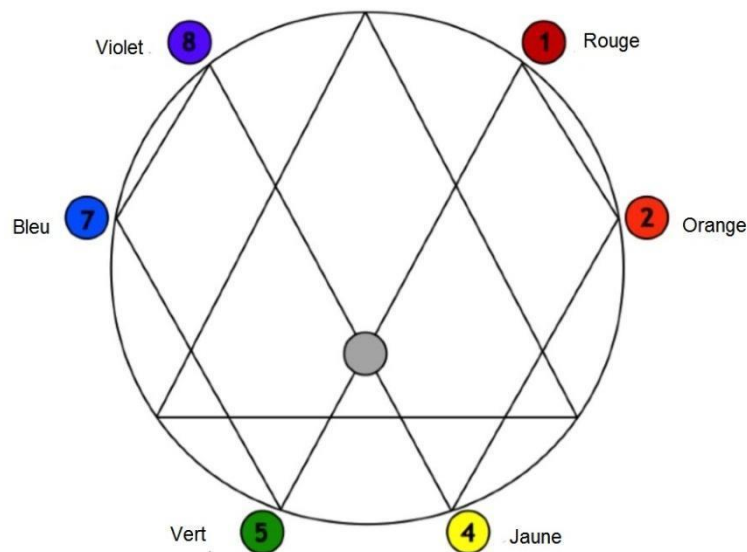
**Ennéagramme septénaire**  
séquence 142857



Nous voyons dans l'enneagramme sexténaire, un seul centre de gravité, à la différence de l'enneagramme septénaire, où en apparaissent trois. Une autre différence basique est donnée par la séquence. Dans le sexténaire nous voyons la progression et le changement de qualité, alors que dans le septénaire apparaissent des progressions, régressions mais pas de changement de qualité.

En développant un peu plus l'ennéagramme sexténaire, qui est celui qui va nous expliquer le maniement de la proportion harmonique, nous voyons le nombre 1248 et sa symétrie, qui établit la division en deux qualités. Ici aussi apparaît la proportion 3-5-8, le segment 1 à 2 équivaut à 3, le 2 à 4 équivaut à 5 et le 4 à 8 équivaut à 8.

Si nous prenons comme appui l'ennéagramme chargé avec les couleurs, nous voyons que la division en zones ou qualités est celle des chaudes et froides, la séquence 124578 va du rouge qui est la couleur de plus grand volume et la moins vibratoire, au violet qui est la couleur avec le moins de volume et la plus vibratoire. La séquence interne nous montre la mécanique compensatoire et les proportions internes. Nous pouvons voir les proportions dans les mélanges : par exemple 3 de rouge et 5 de jaune donne l'orange. En ce qui concerne la compensation d'éléments qui s'opposent, la proportion compensatoire est donnée par le trait interne qui les unit. Là apparaît le point médian ou "gris", qui est le point à partir duquel se contrôle toute la structure.



Revenant à notre thème, nous voyons que le maniement de cet enneagramme est lié au travail avec les proportions, avec une proportion bien précise, que cette proportion a à voir avec une constante de relation que nous rencontrons aussi dans la Nature, et que l'opérateur, en travaillant avec ces mesures et proportions va se proportionner intérieurement et se met en résonance avec les principes universels.

## MEDECINE NATURELLE

### EXTRAIT DE LA CARPETA NARANJA 1974

---

Nous nous demandons la raison pour laquelle la Médecine Naturelle et plus particulièrement la phytothérapie est considérée comme faisant partie des Métiers de l'École. Si nous nous rappelons que pour nous, les Métiers représentent toutes les activités humaines qui n'appartiennent à aucune époque en particulier, c'est-à-dire toutes celles que nous pouvons retenir dans tous les moments de l'humanité, il est clair que la médecine naturelle s'inscrit dans cette catégorie. Le fait que l'homme ait dû recourir de tous temps à la nature, et spécifiquement à ses différents règnes, afin d'obtenir les substances pour remédier à ses maladies est bien connu. Ces règnes : animal, végétal ou minéral, constituant, selon le travail effectué avec des substances issues de l'un d'entre eux, les différentes lignes empruntées par la Médecine Naturelle.

Nous nous intéressons ici à la phytothérapie, c'est-à-dire à l'obtention de préparations issues des substances du règne végétal, avec toute l'ampleur que cela comporte, depuis les bactéries et les lichens jusqu'aux grands représentants de l'espèce.

Pour opérer dans cette ligne, nous devons avoir recours à la tradition, ce qui nous donne l'opportunité de suivre les différentes utilisations faites de chaque substance, en étant attentifs à la distorsion qu'il y a eu au fil du temps. Par exemple, la belladone, utilisée à un moment donné par les femmes pour s'embellir (en agrandissant la pupille sous l'effet de l'atropine), a été ensuite utilisée pour ses propriétés vaso-dilatatrices et asthéniques. Nous ajoutons à ce qui a été dit, **qu'à l'égal des autres métiers, ce qui nous importe ici est la métrique interne que l'opérateur obtient peu à peu**, sans se le proposer, avec la simple expérimentation et le maniement des substances.

Nous pourrions voir, dans le processus général de ce métier, trois moments définis.

- Un premier moment dans lequel l'officiant prépare son enceinte, prend contact et prend connaissance des possibilités de ses appareils d'instrumentation, et acquiert des connaissances sur les substances sur lesquelles il va agir.
- Un second moment au cours duquel les travaux d'ensemble démarrent, c'est-à-dire, où il structure toutes ces connaissances jusque-là différenciées.
- Un troisième temps qui se réfère particulièrement à la production.

Mais, nous devons rappeler que ces pas constituent le processus général, et que l'opérateur bouge avec des éléments de tous les pas, peu importe le moment dans lequel il se trouve. C'est-à-dire qu'il ne s'agit pas d'un processus linéaire (d'abord une chose et après une autre). Il acquiert du maniement et de l'expérience dans la totalité du spectre.

## **1. Caractéristiques générales communes à tous les Métiers : soin, permanence et tonus**

- SOIN : nous disons qu'il y a du soin lorsque l'opérateur et l'enceinte sont aseptisés. Pour cela, nous utilisons de l'eau et du savon comme éléments les plus appropriés auxquels on peut aussi ajouter l'utilisation de l'alcool éthylique pur. Un autre élément plus moderne et qui donne de bons résultats est le détergent (Ultrapon<sup>1</sup>).

Les instruments doivent être stérilisés, pour cela nous utilisons le four autoclave, mais pour des raisons économiques, il peut être remplacé par un autocuiseur sous pression, ou par de l'eau bouillante à plus de 100 degrés pendant 5 minutes. Après chaque travail, la preuve réalisée doit être isolée (rangée) dans un lieu adéquat. Il doit y avoir un ordre de rangement dans le lieu de travail (peu importe ce lieu). La nécessité d'étiqueter chaque substance pour la classer est également évidente.

- PERMANENCE : ce point ne se réfère pas aux « efforts » qui peuvent se donner dans ce travail. En revanche, on prête attention à l'élaboration d'un plan de travail qui ne doit pas être altéré par les suggestions qui vont se produire (ces suggestions pourraient être notées et développées dans un nouveau plan). Par exemple, dans le cadre du plan, j'envisage la décoction d'une substance, et en faisant cela, je pense à l'utilité de réaliser d'autres décoctions, tout cela dû au fait que je suis en train d'utiliser le matériel approprié. Cela est un manque de permanence et une déviation du plan proposé.

Ce qui vient d'être dit m'éclaircit sur la possibilité d'observer, au quotidien, diverses opérations en me souvenant que l'on ne peut passer à une autre production sans avoir conclu celles qui ont été initiées.

---

<sup>1</sup> NDT : il s'agit d'une marque de détergent locale et de l'époque.

➤ TONUS: il y a tonus lorsque l'on travaille avec mesure et proportion.

Nous disons que l'on travaille avec mesure lorsque l'on observe toujours la même unité de mesure, par exemple, le centimètre cube (C.C.) ou le millilitre (ml) pour les liquides et, pour les solides, le gramme (g), mais sans forcément recourir à ces conventions. L'opérateur peut avoir constamment ses propres mesures et si c'est clair, il ne les change pas.

Il y a proportion lorsque l'on travaille avec l'ennéagramme (notre support pour proportionner).

Nous devons tenir compte du fait que mesure et proportion ne s'appliquent pas uniquement à la substance, mais qu'elles s'étendent à l'activité de l'opérateur dans le Métier. Ainsi, dans le carnet 8, nous pouvons lire que la recherche et l'expérimentation sont possibles uniquement dans un cadre de mesure et de proportion. Par exemple, nous avons parlé de la récupération de données sur les substances dans le temps comme étant un élément valable, mais nous ajoutons ici que si cette recherche est exagérée, elle empêchera l'expérimentation, qui ne pourra pas être menée à terme dans l'attente de « l'ultime donnée ».

## **2. Maîtrise du métier**

Nous maîtrisons le métier lorsque nous sommes en mesure de produire, d'après une formule et un "genre" spécifique, un effet précis. Rappelons-nous que nous ne devons pas confondre la maîtrise de ce métier avec la prescription de substances, ce qui serait une déviation dans la finalité du Métier de la phytothérapie.

Souvenons-nous que les Métiers éduquent et préparent aux Disciplines, et que chaque Discipline comporte des Métiers en relation avec elle. Là, nous avons vu que la phytothérapie est une branche de la Médecine Naturelle et que, de ce fait, elle est en relation avec l'Alchimie. Cette discipline fait processor la matière et la question serait comment voir la relation entre la phytothérapie et la matière.

Nous lisons dans le carnet 8 (cahier d'École 1973 H.Van Doren) qu'il s'agit d'un métier qui produit des modifications végétatives et pour observer cela, nous ferons appel à un ennéagramme des centres. Sur celui-ci, on place le végétatif comme étant le plus important (depuis ce point de vue), sur le point 1, puis les autres, dans un ordre croissant de vibration. On pourrait pondérer toute la structure en tant que végétative, et donc, placer le sexe au point 1, mais le premier classement nous est plus utile car nous considérons la structure végétative en tant que soma, c'est-à-dire comme matière.

Dans ce type d'ennéagramme, il n'y a pas de séquence externe, mais il y en a dans les lignes internes qui sont alchimiques (de transformation).

Pour mesurer l'action des substances, nous nous référons à un ennéagramme de systèmes, mais à partir d'un point de vue très général. Les particularités ou la spécialisation requièrent une recherche selon les nécessités de l'opérateur.

Dans tous les cas, et en considérant les différences de plan, on peut voir l'Ennéagramme de systèmes référé au centre végétatif. Il y a là un grand champ de recherche.

### **3. Action et réaction végétative**

La mesure de l'action de la substance dans l'Ennéagramme de système, en lien avec la réaction mesurée dans l'Ennéagramme des centres, nous permet de donner une valeur à la substance en question.

Les substances n'ont pas une action unique, elles peuvent activer plusieurs points d'un système. Ainsi, nous pouvons mesurer en elles, une action primaire, secondaire et tertiaire selon ses effets. Par exemple, le boldo a une action tonique sur l'estomac, mais aussi, une action tonique secondaire sur le duodénum.

Nous appelons complexe toute substance qui a une action dans plus d'un système ou en plusieurs points de l'un d'entre eux.

On dit d'une substance qu'elle est de « glissement » si en renforçant une qualité on déplace son action. Par exemple, la prêle des champs qui agit, principalement, sur le système digestif (diurétique), agit de façon secondaire sur le système musculaire par son action déséquilibrante sur le calcium et le sodium.

Si on voulait déplacer son action secondaire en primaire, on devrait neutraliser son action digestive afin qu'elle ait premièrement une action sur le système nerveux, mesurant, selon l'ennéagramme, le cycle quotidien, la sensibilité, la dilution, etc.

Nous disons cela dans le principe tout en comprenant qu'il faut développer tout cela convenablement.

Les substances paradoxales sont celles qui sont complexes et de « glissement », par exemple le boldo n'agit pas de la même manière le matin et la nuit, les cycles quotidiens étant en rapport avec cette action. Un autre exemple est celui du tabac, une des substances les plus paradoxales.

## Notre palette

Pour mettre au point notre palette, on a cherché des substances très courantes et très connues, en nous efforçant pour qu'elles aient une action primaire douce, sans action secondaire, ni tertiaire.

- Point 1: comme substance énergétisante nous prenons la cannelle, de laquelle nous utilisons les feuilles. Elle est d'origine asiatique, c'est une plante annuelle<sup>2</sup>, basse, avec de grandes feuilles époutées, il s'agit de celles qui se vendent pour un usage culinaire. Elle possède des effets secondaires et tertiaires connus, mais doux et qui passent inaperçus. C'est un énergisant de tous les systèmes. Elle agit très en douceur sur le système endocrinien et très positivement sur le système nerveux, musculaire et sanguin.
- Point 2: Comme tonique des cholinergiques, nous utilisons par exemple le boldo et la chélidoine. Nous utilisons la décoction pour en extraire la substance. Du boldo, nous utilisons uniquement les feuilles (mieux si elles sont fraîches). C'est un arbuste américain annuel. La chélidoine est une plante dont on utilise les feuilles et les tiges. Nous n'utilisons pas la jusquiame du fait de son action paradoxale qui pourtant se trouverait sur le même point de l'ennéagramme. Nous utilisons l'infusion. Si nous voulions des actions plus douces, on la préparerait en lixiviation.
- Point 4: pour les euphorisants nous avons pris le maté duquel on utilise les feuilles et les jeunes tiges. Nous utilisons la lixiviation et la décoction. Il a des effets laxatifs. Le café et le thé appartiennent à ce même point mais le premier comporte un effet secondaire et tertiaire selon sa préparation. Quant au thé, selon le moment d'ingestion, il a une action paradoxale sédatrice et évite dans le système circulatoire la formation de calcium dans les artères.
- Point 5: hypnotique, nous utilisons la passiflore ou fleur de la passion, dont on utilise la plante entière, les fleurs, les tiges, les fruits, les racines (les fruits ont cependant un meilleur effet). On la prépare en infusion et en décoction. On doit faire la différence avec cette fleur de la passion qui a des fleurs vertes-mauves-jaunes avec de plus grandes feuilles et vers l'intérieur de celle qui est rouge, peu répandue mais vénéneuse.
- Point 7: hypnotiques asthéniques: on utilise par exemple le tilleul, qui est un arbre feuillu, persistant<sup>3</sup>, duquel nous utilisons les fleurs. Il se prépare en lixiviation.

---

<sup>2</sup> NDT : « Annuelle » semble être utilisé dans ce texte pour « persistant ». Une plante annuelle est une plante dont le cycle de vie ne dure qu'une année, ce qui n'est pas du tout le cas de la cannelle ou du boldo qui sont cités ici.

<sup>3</sup> NDT : En France aucun type de Tilleul n'a de feuilles persistantes.



## 4. Spagyrie de la phytothérapie<sup>4</sup>

### □ MESURE ET PROPORTION

Nous savons que le nombre d'or est dénommé Phi et a pour valeur 1,618, résultat de la division de deux termes consécutifs de la série de Fibonacci. De cette série, la proportion 3-5-8 nous donne les valeurs des lignes internes de l'ennéagramme, en se divisant dans sa symétrie à l'entrecroisement. (1-2-4-8 et 8-7-5-1) symétriques par rapport au centre.

Nous rencontrons un autre point non développé en référence à la division de l'ennéagramme en trois zones. D'un côté nous observons une similitude entre énergisants et toniques cholinergique et d'un autre entre les anesthésiques-analgésiques et les asthéniques-hypnotiques. Nous ne voyons pas de similitude entre les calmants et les euphorisants.

Si l'on divise l'ennéagramme en deux, nous appelons les actions de droite des « accélérantes » et les autres, des « ralentissantes » et au point où elles se croisent, nous plaçons les stabilisantes.

Nous trouvons des équivalences claires entre les énergisants et les calmants, entre les euphorisants et les analgésiques-anesthésiques, mais nous n'avons pas vérifié les équivalences entre les toniques cholinergiques et les asthéniques hypnotiques.

Sur la complémentarité, il n'y a pas d'expérience et on devra faire des recherches, en revanche les oppositions sont claires et en répartissant en fonction des lignes de l'ennéagramme, on obtient le neutre.

Nous pourrions mesurer une nouvelle substance et trouver qu'elle n'est pas clairement placée en un point de l'ennéagramme, par exemple, une substance énergisante avec des effets tonique. Dans ce cas, on devrait la placer au point 2 et on devrait faire glisser toutes les autres pour pouvoir opérer la mesure. De toutes façons, et en tenant compte de ce qui a été dit pour les compléments, on devrait étudier ce cas.

Toute substance de la nature possède trois niveaux que nous mesurons en tant que primaire, secondaire et tertiaire. Le primaire correspond à l'action la plus définie, le secondaire a une action moyenne et le tertiaire, une action mineure.

On comprend qu'en les combinant avec d'autres, on devra faire attention à l'interaction de ces trois niveaux.

---

<sup>4</sup> La **spagyrie** est l'art de séparer et de réunir-rassembler les principaux constituants des corps.

## □ SUBSTANCES, TEINTURES ET TRITURATIONS MÈRES

- Nous appelons substance mère la substance obtenue de la matière première par n'importe quelle méthode d'extraction, dans des solutions saturées en eau pure.
- Une teinture mère est une solution saturée en alcool éthylique de 96 degrés (pour obtenir la teinture mère, on place la substance dans l'alcool, et au bout de 30 jours, si elle n'est pas saturée, on renouvelle l'opération avec de la substance neuve, et ainsi de suite jusqu'à saturation). Les témoins permettront de mesurer ces processus, en pratique (couleurs).
- D'une trituration mère on obtient une poudre impalpable. Cette trituration peut être simple ou composée selon que l'on triture une ou plusieurs substances. Ensuite, on la mixe. On tamise la poudre dans un tamis de mailles de 400 (on peut le remplacer par un nylon de maille très fine).

Les substances mères, comme les teintures mères et les triturations mères, si on les dilue dans un véhicule, aboutissent au résultat.

## □ VEHICULES

- Liquides
  - nous utilisons l'eau pentadistillée.
  - Les sirops : eau et sucre en proportion de 200 à 400 grammes/litre plus de l'acide borique comme conservateur en proportion variable de 1 à 10%, coloré avec du caramel et on améliore le goût avec du mentol-anetol ou de l'eucalyptol.
  - L'élixir : c'est un sirop auquel on ajoute de l'alcool à 96° dans une proportion de 20 à 40%.
- Solides

Amidon, talc et glucose et toutes les bases pour les crèmes, onguents, emplâtres, pommades, poudres, suppositoires, etc.

  - Amidon : on l'obtient en râpant des pommes de terre ou en les découpant très finement. On place le tout dans une passoire et on le passe sous l'eau froide. On presse les pommes de terre et on recommence le processus. On fait décanter le liquide obtenu et on sèche ce précipité par évaporation ambiante. Cette poudre obtenue et moulue est notre amidon. En tant que véhicule, il a une action anti-diarrhéique qui n'empêche pas son utilisation.

- Glucose : il a une légère action énergisante.

Nous disons qu'une solution est suffisamment concentrée quand le véhicule n'admet pas davantage de concentration.

Les substances mères doivent être généralement diluées. Une bonne concentration nous permet de tester son action en une extension de 1/10000.

On dilue les liquides de la façon suivante : on prend un millilitre de substance mère et on la dilue avec 9 ml de véhicule, on a maintenant une solution de 1/10. On prend 1 ml de cette solution et on la dilue avec 9 ml de véhicule. On a maintenant une solution de 1/100. Et nous continuons ainsi jusqu'à obtenir la solution désirée. On fait de même avec les solides en utilisant le milligramme (mg).

La dilution nous permet d'étudier la capacité d'action de 2 substances ou plus en étudiant leurs actions similaires en intensité. Si le travail a été bien fait, nous pourrions obtenir un neutre en proportionnant deux opposés selon l'ennéagramme.

#### □ DYNAMISATIONS

On dynamise les dilutions en les agitant à la main ou avec le dynamisateur. Ici, il conviendra d'expérimenter l'effet des lumières, rouges-bleues-jaunes en tant qu'accélérant, retardant et stabilisant pendant la dynamisation. Il est, de même, intéressant de rechercher l'action des champs magnétiques sur le comportement des dilutions.

Nous entendons par expérimentation pure, celle qui n'a aucune finalité opérative et qui tend à la compréhension de l'interaction moi-monde, tout en devant observer proportion et mesure.

On doit considérer dans l'action de toute substance les cycles de sensibilité et/ou d'antagonisme sur l'opérateur, tout comme les effets paradoxaux qui pourraient surgir à partir de ces cycles. Comme cela a déjà été dit, les différents cycles : vital, circadien et des dysfonctionnements ont aussi leur importance dans ce processus. A partir de l'observation de ces cycles et de l'action des substances, nous déterminons comme «Polycrêtes» celles qui agissent sur les crêtes positives ou négatives. On comprend qu'une action entreprise sur un système depuis son centre de gravité (point de croisement ennéagrammatique) sera plus rapide et plus simple que si elle agit depuis un de ses sommets. De même un centre de gravité de base (général) simplifierait l'action sur la machine. Ces points sont à développer avec de la recherche et de l'expérimentation.

Nous considérons « substance Unique » celle qui agirait sur le centre de gravité de base et de ce fait, sur tous les centres de gravité. Les feuilles du Cactus Royal et à l'intérieur,

les segments jaunes que nous triturons et pressons ont des qualités de substances uniques. Ce qui est pressé se dilue avec de l'eau tri ou penta distillée en une dilution de 1/10 000. Si on veut une action retardante, on la dynamise avec de la lumière bleue, si on veut un accélérateur, avec une lumière rouge et si on cherche un stabilisant avec une lumière jaune.

## □ MATERIAUX

Nous travaillons avec tout le règne végétal, en utilisant les racines, les tiges, les feuilles, les fruits, les graines, les écorces, les fleurs. Dans la mesure du possible, on utilise la substance fraîche, mais pour les plantes non persistantes, nous devons faire appel au séchage pour pouvoir en avoir toute l'année. Le séchage et la conservation sont des problèmes qui méritent l'attention de l'opérateur. On récolte toujours jusqu'à la première moitié du printemps ou dans le moment de plus grande activité de la plante. Les racines, tiges, feuilles, fleurs se séchent au soleil, en les couvrant durant la nuit.

En général, la température de séchage ne doit pas dépasser les 50 degrés, avec une bonne ventilation. Les fruits aussi se séchent au soleil mais ceux qui ont des coquilles épaisses seront décortiqués (plus ou moins 4 kg de fruits frais pour 1 kg de fruits secs). Tout ce qui est séché se stocke dans une pièce que l'on a désinfectée avec de l'anhydride sulfurique en brûlant une mèche de soufre. Si on veut conserver des agrumes frais longtemps, on les lave avec de l'eau tiède et on les plonge dans de la graisse fondue (on peut aussi conserver des bananes de cette façon). Les fruits doivent être sans tache, coups, éléments étrangers et sélectionnés.

## □ INSTRUMENTS

Tamis (jusqu'à 400), vase florentin, distillateur, tubes, éprouvettes, flacons, lampes à ultraviolets, dynamiseur...

## □ MODES D'EXTRACTION

- Pressage : il convient que le pressoir soit en matériau inaltérable du fait des acides et des alcalins (inoxydable). On opère en pressant au maximum, et ensuite on laisse reposer avant de recommencer. La substance est découpée en petits morceaux.
- Trituration : on utilise des mortiers en porcelaine, également en verre ou en bois. On triture toujours en tournant dans le même sens, dans le sens des aiguilles d'une montre (on peut, pour aider, mettre des billes de cristal dans la trituration).

- Distillation : peu utilisée à cause des fortes températures. On peut placer la substance en suspension sur le véhicule, en petites boules ou non. Les rectifications sont des réitérations avec le véhicule qui a été récupéré du distillat précédent.
- Lixiviation : on utilise l'entonnoir Büchner (ou un vase conique avec du sable). On place la substance dans l'entonnoir et on la mouille avec de l'eau chaude (sans qu'elle ait bouilli). On recommence avec de la nouvelle substance autant de fois que nécessaire jusqu'à saturation (c'est le système du café).
- Décoction : on place la substance dans de l'eau froide (1 part pour 10 d'eau) et on la cuit entre 5 et 15 mn après l'ébullition. On laisse refroidir et on filtre.
- Infusion : on met une part de substance pour 10 d'eau, on chauffe l'eau jusqu'avant l'ébullition, on jette la substance dans l'eau, on remue, on laisse reposer et on filtre.
- Macérat : on recouvre la substance du véhicule, on contrôle les degrés progressifs de concentration, on remplace la substance par de la nouvelle, autant de fois que nécessaire (une fois qu'on a séparé la substance antérieure du véhicule). Lorsque le véhicule est saturé, on filtre.
- Séchage : c'est le séchage de la Substance Mère pour obtenir la résine qui peut se conserver longtemps. Cette concentration de substance en résine se traduit par une plus grande potentialisation. De plus, sa meilleure stabilité la rend apte au déplacement dans le temps et l'espace. Le résultat obtenu est appelé « extrait ».

Les substances obtenues par ces méthodes ou par la combinaison de deux ou plus d'entre elles devront être conservées maximum un an, (à l'exception des résines), cycle égal à celui du végétal dont elles procèdent. On aide la conservation avec l'ajout de 1 à 10% d'acide borique. On isole de l'air les macérations aqueuses avec une couche d'huile. En général, les flacons sont de couleur ambrée avec un bouchon poli à l'émeri pour préserver de la lumière ; mais il peut y avoir la nécessité d'utiliser des flacons de différentes couleurs. Les flacons pleins se gardent dans un endroit frais et sec, étiquetés avec les indications du processus d'où provient la substance, et la date de mise en bouteille.

## □ TRAITEMENTS

- Pilules : on utilise une base solide (talc, amidon ou glucose) que l'on charge, on ajoute de la gomme arabique et on lui donne une forme dans un pilulier ou en pétrissant. On utilise aussi des cachets (osties) et/ou des gélules de gélatine.
- Poudres : on charge une base de glucose qui se divise en autant de fois que de doses à administrer, on les garde dans des papiers pliés. Les poudres, pilules ou gouttes se dosent à raison de 1/10 000 par kg de poids du récepteur par jour.
- Pommades : on utilise une base composée de 5 parts de vaseline, 3 de cire et on arrondit avec de la glycérine. On charge cette base avec la substance.

- Crèmes : elles sont de consistance plus molle que les pommades car la base se fait avec moins de cire et plus de vaseline.
- Onguent : beaucoup plus doux au toucher que la crème et une plus grande quantité de vaseline.
- Baumes : ils sont huileux, de grande pénétration. En général, ce sont des huiles (olive) chargées.
- Emplâtre : on charge la substance sur une base de « bentonite » (argile de bentonite). On l'applique comme les boues sulfureuses.
- Inhalations : ce sont des vapeurs d'eau chargées, plus de l'eucalyptol, du menthol ou de l'anetol qui aident à l'ouverture des voies respiratoires.
- Suppositoires : on peut utiliser les bases suivantes, seules ou combinées : beurre de cacao, vaseline solide, glycérine solide, savon neutre.

Ces traitements seront utilisés par

- voie orale : ingestion du véhicule chargé ;
- voie respiratoire : inhalation de vapeurs ou de fumées ;
- voie dermique : absorption par la peau (en général, les zones les plus irriguées : aisselles, avant-bras, poitrine, zones érogènes, ...).

## □ *PRESENTATION*

La densité doit varier selon la spécificité, par exemple, pour différentes pénétrations dans la peau, on devra fabriquer un produit plus ou moins dur (un sirop plus dense aidera mieux pour une expectoration). Le flacon sera adapté selon la forme, la couleur et le volume, c'est-à-dire qu'il sera en relation avec le contenu. Il y sera marqué les indications qui préciseront son utilisation.

## □ *DONNER DE LA RONDEUR*

Généralement on donne de la rondeur à la substance avec un ajout de glycérine. « La Touche du Maître » se réfère à cet ajout final au produit obtenu pour parvenir à une action plus définie. Par « Secret de Métier », on se réfère à ces trucs techniques qui facilitent une opération.

## **5. Relation entre phytothérapie et actions thérapeutiques**

Depuis des temps les plus reculés, l'activité des sorciers et des chamans est très connue en tant que médecins de la tribu. Il nous intéresse d'étudier cette ligne ininterrompue au travers de l'histoire des peuples jusqu'à parvenir, en passant par le magnétisme de Messmer, jusqu'au soin par l'imposition des mains de nos jours. Tous ces types de soins (nous nous référons aux véritables et non à des tromperies grotesques), nous pouvons les mettre en relation avec des manifestations de la Force sur des sujets qui ne contrôlaient pas, sauf exceptions, le phénomène. Mais, il s'agissait toujours de l'homme comme intermédiaire entre la Force et le récepteur.

Ces thaumaturges, qui utilisent un rituel au moyen de la Force, prescrivent au récepteur des substances déterminées qui aident l'action énergétique, et c'est le travail de la Phytothérapie de préparer, selon ce Métier ces préparations.

Le travail de la phytothérapie est celui-là et pas un autre. Toute autre interprétation doit être considérée comme une sérieuse déviation.

# **ETAPE 1**

Entrée dans le métier

---

## RESONANCE AVEC LA NATURE ET SON PROPRE CORPS

---

Pouvons-nous imaginer un monde sans le végétal, un monde sans le vert, les fleurs, les arbres... ? Bien sûr que non. Il semblerait que l'être humain et la plante aient un lien étroit et ce, depuis l'apparition des hominidés.

Au cours de son évolution, son rapport à la nature a changé ; aujourd'hui il a l'impression de totalement la dominer mais paradoxalement, il l'oublie et la néglige. Petit à petit, ce lien profond avec la nature s'est distendu tout comme la relation avec soi-même et les autres. Mais parfois ce lien qui est au fond de chacun de nous se réveille comme cela se vit lors de balades en forêt, cet appel du vert...

En effet, lors d'une promenade ne ressentons-nous pas le végétal comme un cadeau qui régale les sens externes et internes ? Tout d'abord la vue : la vue globale du paysage, la forme de l'arbre, de ses feuilles, la couleur de la fleur, le nombre de pétales etc. Puis en s'approchant du végétal, le toucher entre en action : les écorces dures ou douces, le duveteux ou piquant d'une feuille... Encore plus proche du végétal : l'odorat s'anime. Puis si nous connaissons bien la plante, nous pouvons la goûter, la mâcher, la manger et régaler nos papilles : goût amer, piquant, léger... Même l'ouïe s'éveille lorsque le vent se faufile dans le feuillage des arbres d'une forêt, l'eau d'un ruisseau par exemple sans oublier le silence.

En fait, c'est tout le corps qui vibre et rentre dans une sorte de résonance avec la nature.

Nous sentons la nécessité de se mettre en harmonie avec la nature car nous sommes intimement connectés au règne végétal et à son processus de développement que l'on peut synthétiser par : vie-mort-renaissance qui est source de nombreux mythes.

L'être humain en résonnant avec la nature a connecté à ce processus et a eu l'intuition que la nature qui lui apportait déjà nourriture, feu, vêtement et abri...pouvait aussi le soigner. De générations en générations, de réussites en échecs, l'être humain a réussi à comprendre le règne végétal et savoir l'utiliser pour se guérir.

***Exercice de la promenade botanique : pendant environ une heure, marcher en essayant de résonner avec la nature environnante et prélever des matières végétales.***

***Prise de notes, échange sur l'expérience vécue lors de cette promenade. Synthèse.***

## LABORATOIRE ET INSTRUMENTS

---

Pour mettre en place le laboratoire, nous avons besoin d'un lieu propre et ventilé, des tables de travail, d'un accès à l'eau et d'une source de chauffe (gaz, lampe à alcool, plaques électriques...).

Des rangements à l'abri de la lumière sont nécessaires pour les matières premières (plantes) et préparations. D'autres pour les instruments et le tout bien ordonné. Un réfrigérateur sera utile pour la conservation de certaines préparations.

Le laboratoire peut être une simple cuisine, mais dans ce cas il est important d'y mettre de bonnes conditions : un espace dédié, dégagé des utilisations domestiques habituelles.

Pour le séchage des végétaux il y a besoin d'un espace à l'abri de la lumière et bien ventilé où l'on entrepose les séchoirs.

Le matériel utilisé correspond principalement au matériel conventionnel de laboratoire. On privilégie les instruments en verre et en inox.

## **Instruments indispensables**

### **Pour la cueillette**

- Sécateur
- Ciseaux
- Gants
- Sacs en papier

### **Pour le séchage**

- Étalages suspendus
- Pièces ou lieu adapté

### **Pour les opérations**

- Éponges
- Chiffons / essuie-tout
- Détergent / savon inodore
- Lavettes
- Couteaux
- Ciseaux
- Fouets
- Râpes
- Saladiers/Bassines/Bols  
de différentes tailles
- Casseroles de différentes tailles
- Égouttoirs
- Cuillères, petites cuillères
- Spatules
- Gants
- Masques
- Collants/bas pour tamiser
- Filtres à café

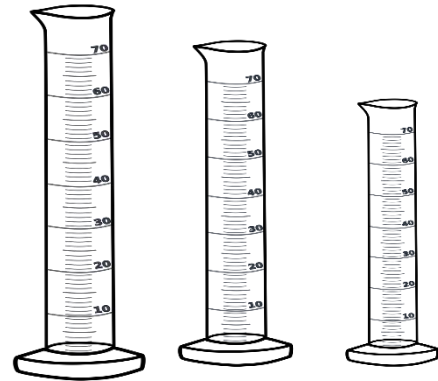
### **Pour la présentation**

- Boîtes
- Pots
- Étiquettes

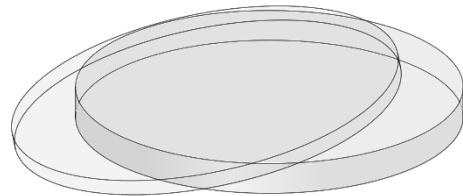
Béchers  
Différentes tailles



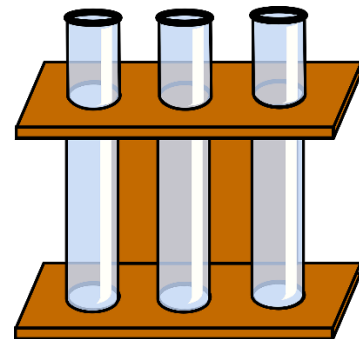
Eprouvettes cylindriques  
graduées pour mesurer



Plaques de Petri  
Différentes tailles



Porte tubes et tubes à essai



Bouteilles / flacons / pots  
Transparents et opaques (ambré).



Théières  
Pour les infusions



Mortiers



Tamis  
de différentes mailles



|                                        |                                                                                                      |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Filtre café plastique pour tamiser     |                    |
| Pipettes                               |                    |
| Alcoomètre                             | CC <sup>5</sup>   |
| Baguettes en verre pour remuer, agiter |                  |
| Pince pour tubes à essai               | CC <sup>6</sup>  |

<sup>5</sup> Creative Commons Zero, Public Domain Dedication Photo de Jacek Halicki

<sup>6</sup> Creative Commons Zero, Public Domain Dedication Photo Jü

|                                          |                                                                                                             |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pinces en bois</p>                    |                           |
| <p>Brosses / écouvillon de nettoyage</p> |                           |
| <p>Entonnoirs</p>                        |                          |
| <p>Balance au milligramme</p>            | <p>CC<sup>7</sup></p>  |

<sup>7</sup> Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0, photo de KJM

Entonnoir Büchner



Casserole, autocuiseur



Blender



Lampe à alcool



Thermomètre de cuisson



Distillateur



## LA CUEILLETTE

---

La cueillette est un processus de travail qui va nécessiter la définition d'un plan préparé des jours voire des semaines à l'avance :

- ce que je veux faire
- l'équipement et le matériel
- le moment opportun et la durée
- le lieu repéré
- définir la quantité

Selon ce que je veux récolter :

1. **Je vais m'équiper**

- a) de contenants : sacs papier, tissus, cagettes. Si je récolte différentes sortes de plantes, prévoir autant de contenants que de plantes choisies. Éviter les sacs plastiques qui altèrent très vite la plante ou alors sortir la récolte de ces sacs sitôt la cueillette terminée,
- b) de ciseaux, couteaux, sécateurs, cisailles selon les besoins
- c) bûches / eau pour faciliter le déracinage
- d) de gants de jardinage propres et pour se protéger des plantes piquantes
- e) habillement adéquat : bottes, pantalons selon le lieu où je récolte.

2. **Je choisis le « bon moment »**

*La saison, le jour et heures de récolte optimale pour tirer avantage du maximum de la qualité de la plante.*

- a) Les feuilles et fleurs (juste avant leur floraison complète) se récolteront au printemps le matin après l'évaporation de la rosée. Les fleurs de plantes très riches en essences (thym, lavandes...) se récolteront plutôt au moment où le soleil est le plus haut.
- b) Les bourgeons en toute fin d'hiver.
- c) Les racines au début du printemps ou en automne
- d) Les fruits et graines en été en pleine maturité

3. **J'ai repéré le lieu de la récolte**

*Le lieu de la cueillette des végétaux dépendra de ce que je veux récolter : plantes sauvages ou cultivées.*

4. **J'estime la quantité**

- a. selon l'utilisation de plantes sèches ou fraîches, je prélève les quantités nécessaires
- b. Je cueille sur plusieurs endroits afin de ne pas prélever toutes les plantes d'une même espèce sur un même lieu. (Ne pas prélever plus de 10% des plantes sur un même lieu). Ne pas déraciner les plantes si on a besoin que des parties aériennes.

5. **J'estime la qualité**

Les plus belles en termes de vitalité, de couleurs, de forme, de floraison. Je ne cueille pas celles qui sont abîmées, avec des insectes, des parasites, qui me semblent malades ou celles trop près des voies très fréquentées et des champs traités

# LA CONSERVATION

## DE LA MATIERE PREMIERE

---

### **Mode opératoire de la conservation (modus operandi)**

Avant toute opération de conservation, il est nécessaire de retrier la matière première si cela n'a pas été fait au moment de la cueillette et d'enlever le plus d'impuretés possibles (insectes, terre et végétaux ne faisant pas partie du plan...). Afin que les derniers insectes s'en aillent, étaler la matière première et la laisser quelques heures à l'ombre dans un endroit ventilé, et sur des supports propres : linge, papier, carton neutre, etc. éviter les supports métalliques et en plastique.

En général, les feuilles et fleurs ne sont pas lavées.

Pour certaines fleurs, on ne gardera que les pétales (roses, coquelicots.).

Pour d'autres, comme la mauve ou le souci, la fleur entière peut être conservée.

Le thym, le romarin, la sauge peuvent sécher avec les tiges qui seront enlevées au moment du stockage ou lors de leur utilisation.

Les racines sont trempées dans l'eau, puis nettoyées. On les découpe, on les sèche à l'aide d'un linge propre avant de les entreposer pour le séchage.

### **Attention quotidienne et suivi du processus de séchage**

#### **- texture**

Les plantes doivent garder un minimum de souplesse après le séchage, elles ne doivent pas être cassantes.

#### **- couleur**

Si la plante change de couleur, par exemple, les feuilles peuvent blanchir par trop de lumière directe ou noircir si pas correctement ventilées. Exemple de séchage des fleurs de mauves à 1, 3 et 5 jours : la couleur se fait plus foncée.

#### **- poids**

Le poids de la plante diminue au séchage. Il est important de peser la plante avant et après séchage pour connaître le taux d'évaporation et anticiper la quantité nécessaire pour les prochaines opérations.



### **1. La conservation par séchage**

Le processus de séchage intervient sitôt la récolte terminée.

#### **Lieu**

Dans un endroit propre, ventilé, sec, à l'abri du soleil, en évitant les lieux où la poussière s'accumule.

#### **Support**

- des linges propres (tissus pas trop épais)
- ou sur des claies, tiroirs grillagés dans une armoire à séchage ou
- sur des cagettes superposées, (éviter de faire sécher sur un radiateur).
- suspendu pour les bouquets pour les sommités fleuries (tanaisie, lavande...) ou plantes aromatiques (sauge, romarin, thym...).

Pour des végétaux ayant une forte teneur en eau (racines, fruits...) ou parce que l'on désire accélérer le séchage on peut utiliser un déshydrateur électrique ou un four à très basse température (max 40°)

#### **Temps de séchage**

Dépendront fortement de la teneur en eau de la plante et du lieu choisi. Les feuilles d'orties peuvent sécher entre 3 et 5 jours. Pour les racines, cela pourrait prendre 1 à 2 semaines selon l'épaisseur de la racine.

Une plante séchée dans des conditions idéales perd peu de sa couleur, de son piquant (ortie).

### **Manipulations**

Dans la mesure du possible, les étaler au maximum. Si le séchage se fait par petits tas, veiller à les brasser périodiquement pour les aérer.

### **Le stockage**

De courte durée : dans des sacs en coton pas très épais et des sacs papiers

De longue durée : dans des bocaux ou boîtes hermétiques pour stopper le processus de séchage

Dans un lieu fermé à l'abri de la lumière.

Étiqueter le nom de la plante, la date ou mois et année de mise en stockage.

**La consommation de plantes séchées se fait dans l'année qui suit sa récolte.**

## **2. La conservation par congélation**

La congélation peut être un mode de conservation pour les peaux d'agrumes, racines et herbes aromatiques qu'on utilisera tout au long de l'année.

## **ETAPE 2**

Se familiariser avec les différentes opérations

Cette étape permet l'acquisition d'une vision de tout le processus de production. Ici nous avons besoin d'être attentifs à la bonne ambiance, aux conditions de travail, à la signification d'un tel processus, à proportionner les moments d'échange, de travail et de synthèse.

Notre intérêt avant tout c'est l'incorporation de la métrique interne que permet la pratique du métier. Cette métrique est liée au soin, au tonus et à la permanence d'une part et à l'utilisation des ennéagrammes d'autre part. Ce qui nous intéresse c'est:

- "résonner" avec les manipulations et la transformation des matières,
- mieux connaître le corps humain et la nature,
- la découverte de significations,
- le maniement des instruments.

On commencera par des productions simples en allant vers des productions plus complexes.

Pour connaître les effets des plantes, nous nous inspirons de la tradition et de différentes bibliographies qui nous servent de référence.

Nous devons insister sur le fait que nous ne faisons aucune prescription médicale dans le métier, nous ne soignons personne. Nous nous occupons des préparations.

La précision des effets s'acquiert avec l'expérience. La plupart des plantes produisent plusieurs effets et sur plusieurs systèmes. Pour commencer, nous déterminons leur effet primaire, elles accélèrent ou ralentissent un système. C'est un premier classement. Ce n'est qu'ensuite qu'on essaie de classer les plantes dans un ennéagramme.

Tout doit commencer par déterminer l'effet que l'on veut produire, au moins un effet sur un système : par exemple, ralentissant du système nerveux, comme le tilleul ou accélérant du système digestif, comme la menthe poivrée.

Ensuite on fait un premier plan qui comprend :

- une liste des instruments,
- les matières nécessaires,
- les différentes manipulations et l'ordre des opérations.

C'est l'ordre des opérations, (prélèvement dans la nature, véhicule, extraction et

concentration, dilution, composition, traitement, présentation), qui constitue le processus. Chaque opération, chaque manipulation (avec ses difficultés) est un processus de transformation de la matière avec laquelle on résonne. C'est l'enchaînement de toutes ces opérations et leur signification qui nous intéresse d'acquérir.

L'emplacement avec lequel je fais les choses est capital car, il ne s'agit pas de faire les choses "à ma manière" ou "comme d'habitude". J'ai besoin d'y incorporer un "plus", un plus de soin, de mesure, d'anticipation, davantage d'attention, de signification, de patience etc.

## LES TECHNIQUES D'EXTRACTION

---

L'objectif de l'extraction est d'obtenir une concentration maximale du principe actif.

Dans le domaine de la phytothérapie, l'être humain a exploré et perfectionné des procédés, cherchant plus précisément à extraire l'essence de la plante, ses principes actifs.

Intuitivement, il a sans doute cherché à s'approprier les caractéristiques et les vertus potentielles des plantes pour sa propre évolution/transformation/guérison.

Les principes actifs pourraient s'apparenter à l'âme de la plante. Le choix de leurs méthodes d'extraction correspond d'une part aux caractéristiques de la plante elle-même et d'autre part à la saison. Cette « âme » se concentre dans les racines en automne/hiver (....sommeil), dans les fleurs, feuilles et sève au printemps (éveil), dans les fruits en été....

Le choix de la technique d'extraction sera déterminé par :

- ce que je veux obtenir comme traitements futurs (emplâtre, gélules, etc.),
- ce que je souhaite extraire comme principes actifs. Certains principes actifs d'une même plante seront extraits ou pas selon la technique choisie,
- ce que je veux obtenir comme effet.

Exemple tiré d'une expérience personnelle avec le souci officinal (*calendula officinalis*).

- Pour apaiser des douleurs de l'estomac : je privilégie l'infusion de fleurs de soucis.
- Pour supprimer un bouton de fièvre : la teinture mère de souci sera plus efficace.
- Pour supprimer des petites plaques d'eczéma ou apaiser un coup de soleil : le macérât huileux de soucis sera le plus approprié.

Les techniques d'extraction choisies s'inscrivent dans un plan préparé des jours, voire des semaines à l'avance. Elles font partie d'un plan de réalisation de traitements (formes galéniques).

La liste qui suit recense les méthodes d'extraction sans entrer dans les détails et précise la méthode de préparation (quantités, durées, mode de conservation...). Il est conseillé de se référer aux différentes fiches techniques pour chacune des méthodes.

Ce descriptif est écrit à partir d'expériences personnelles, d'expériences communes en référence au matériel « Médecine Naturelle (extrait de la Carpeta Naranja 1974) ».

## **1. Les techniques à chaud**

*a. L'infusion à ne pas confondre avec la préparation d'une tisane (voir fiche technique)*

Véhicule neutre liquide utilisé : eau

Proportion 10 vol d'eau et 1 vol matière

Préparation : port de l'eau à ébullition. Éteindre le feu. Jeter la quantité de plantes pulvérisées ou triturées fraîches ou sèches voulues. Remuer. Couvrir. Laisser infuser entre 5 et 10 minutes. Filtrer.

Note : l'infusion a pour objectif de ne pas détériorer le principe actif de certaines parties de la plante.

*b. La décoction : à ne pas confondre avec la préparation d'une tisane*

Véhicule neutre liquide : eau

Proportion 10 vol d'eau et 1 vol matière

Préparation : Jeter la quantité de plantes pulvérisée ou triturée dans l'eau froide. Cuire entre 5 et 15/20 min après ébullition, laisser refroidir et filtrer.

Note : le temps de cuisson dépendra de la substance active utilisée. Les racines devront infuser plus longtemps que des feuilles par exemple.

*c. La distillation : (voir fiche technique : distillation)*

Véhicule neutre liquide : eau

Préparation : pulvériser, plonger ou mettre en suspension les substances dans de l'eau froide du distillateur. Faire chauffer le distillateur et refroidir le tuyau servant à récupérer le distillat.

Notes : pour obtenir des hydrolats (eaux florales) et huiles essentielles.

La conservation d'une préparation se fera dans des récipients de couleur sombre.

La conservation d'un hydrolat est d'environ un an.

La distillation permet d'obtenir :

- l'hydrolat en grande quantité avec une faible concentration en principes actifs
- l'huile essentielle en infime quantité avec une concentration de principes actifs maximale.

*d. La lixiviation : (voir fiche technique)*

Véhicule neutre liquide : eau

Préparation : pulvériser la substance, la tamiser jusqu'à obtenir une poudre des plus fines, la placer dans un entonnoir Büchner ou vase conique (style filtre à café). Humecter le filtre, verser l'eau chaude non bouillante très progressivement sur la substance, régler le débit du robinet. Récupérer la préparation dans un récipient.

Notes : on peut repasser la première « récolte » autant de fois que l'on veut afin d'augmenter la concentration en principes actifs de la plante.

*e. La macération huileuse (voir fiche technique macération huileuse à chaud)*

Véhicule neutre liquide : huile

Préparation : faire macérer les plantes dans de l'huile dans des récipients hermétiques sans air.

Remplacer par la nouvelle substance autant de fois que nécessaire jusqu'à saturation. Filtrer

Notes : la substance doit être entièrement submergée par le véhicule choisi. La saturation maximale est obtenue quand la couleur du macérât ne change plus (ex : huile de millepertuis qui deviendra « rouge » au bout d'environ 6 semaines).

La conservation d'un macérât huileux dure un an environ.

## **2. Les techniques à froid**

*a. La macération huileuse, alcoolique (voir fiche technique)*

Véhicule neutre liquide : huile, alcool (de 40° à 90°)

Préparation : faire macérer les plantes dans de l'huile ou alcool dans des récipients hermétiques. Remuer chaque jour afin que la substance soit bien immergée. Remplacer par la nouvelle substance autant de fois que nécessaire jusqu'à saturation.

Notes : la substance doit être entièrement submergée par le véhicule choisi. La saturation peut se juger par le fait que la couleur du macérât reste stable (ex : huile de millepertuis qui deviendra « rouge » au bout d'environ 6 semaines).

La conservation d'un macérât huileux ou alcoolique dure un an environ.

*b. La lixiviation (voir fiche technique lixiviation)*

Véhicule neutre liquide utilisé : alcool (de 40° à 90°)

Préparation : pulvériser la substance, la tamiser jusqu'à obtenir une poudre des plus fines, la placer dans un entonnoir Büchner ou vase conique (style filtre à café). Humecter le filtre, verser l'alcool très progressivement sur la substance, régler le débit du robinet. Récupérer la préparation dans un récipient.

Notes : on peut repasser la première « récolte » autant de fois afin d'augmenter la concentration en principes actifs de la plante.

*c. Le séchage*

Préparation : technique non expérimentée à approfondir.

Note : technique pour l'obtention de la résine par le séchage d'une substance mère. Cette technique d'extraction permet de conserver la préparation obtenue au-delà d'une année.

### **3. Les techniques mécaniques**

*a. Le pressage (voir fiche technique pressage)*

Préparation : On découpe la substance fraîche en petits morceaux (fruits, noix, amandes.) et on l'extrait à l'aide

- d'un pressoir
- d'un tissu que l'on tordra
- d'une centrifugeuse.

*b. La trituration :*

Préparation :

triturer en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à obtention d'une poudre à l'aide de :

- d'un mortier (porcelaine, pierre, bois),
- d'un mixeur ou blender.

Notes : la préparation au mortier d'une plante sèche pourra être filtrée à l'aide d'un tamis ou d'une passoire très fine.

# LES VÉHICULES NEUTRES

---

Les véhicules neutres servent à transporter les substances actives.

Les véhicules sont choisis suivant les traitements (solide, crémeux, liquide, gazeux) et en fonction de leur efficacité à absorber la charge de la plante ou partie de la plante.

On cherche à saturer le véhicule en le chargeant au maximum avec la substance active.

## Les solides

Amidon de riz ou de pommes de terre, sucre, glucose, gomme, glycérine, cire d'abeille.

Certains véhicules solides sont obtenus par évaporation : amidon de riz, pommes de terre (voir fiche technique Extraction amidon). Les solides servent à la production de pilules (voir fiche technique Pilule), de suppositoires (voir fiche technique Suppo).

## Les crémeux

Vaseline, beurre végétal : servent pour la production de crèmes, de baumes (voir fiche technique baume) etc.

## Les liquides

L'eau distillée sert pour les infusions, les décoctions, les lixiviations et les hydro-distillations (Voir fiche technique Hydro-distillation).

L'alcool sert à faire les teintures mères et élixirs.

Les huiles de macération sont utilisées pour les massages et l'application cutanée.

## 1. Concentration

Elle dépend

- de la quantité de substances actives,
- du temps
- du procédé d'assemblage. Par exemple, l'incorporation de l'aloé vera dans la vaseline doit être effectuée de façon progressive.

Parfois, il est difficile de juger de la saturation d'un véhicule et il est nécessaire de procéder par tests et échantillons comparés pour connaître le niveau de saturation.

## 2. Dilution avec le véhicule

On dilue suivant une métrique appropriée.

On peut diluer avec le véhicule utilisé lors de l'extraction ou avec un autre véhicule.

Par exemple :

- une teinture mère alcoolique se dilue très bien avec de l'eau distillée ;
- une décoction à l'eau distillée avec de l'alcool et du sucre ;
- une huile de clou de girofle (analgésique anesthésiant) avec un beurre végétal pour atténuer son effet en plus de l'épaissir.

## 3. Signification

Le véhicule neutre est sans charge, il a sa signification en tant que silence, calme, vide, il ne compense rien. On pourrait regarder notre corps ou notre propre vie comme un véhicule neutre capable de se charger à volonté pour produire les effets dont on a besoin.

## **DILUTION ET DYNAMISATION**

---

Peu d'expérimentation, seule une fiche technique sur la dilution d'une teinture mère de souci est disponible en annexe.

## TRAITEMENTS

---

Le traitement est réalisé en fonction du mode d'administration. Nous parlons aussi de forme galénique.

Nous trouvons des traitements sous différents états : plus ou moins solides, plus ou moins liquides ou gazeux. Pour des exemples de préparations et présentations : se référer aux fiches techniques correspondantes.

### Exemples de traitements

| Solides                                                  | Crémeux                                               | Liquides                          | Gazeux      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
| Pilules/Gélules<br>Pastilles<br>Poudres<br>Suppositoires | Pommades<br>Crèmes<br>Onguents<br>Baumes<br>Emplâtres | Sirops<br>Infusions<br>Décoctions | Inhalations |

On adapte le traitement selon l'effet voulu :

- par le choix de sa consistance (ex : un sirop plus ou moins épais/dense)
- par la prise en compte du mode d'absorption (voie dermique- externe, voie orale ou voie respiratoire- interne).

### Les solides

*Les pilules/gélules :* (voir fiche technique Pilule)

- véhicule : amidon, talc....
- liant : gomme arabique
- extraction : poudre de la plante choisie
- forme : cachets....

*Les pastilles*

- véhicule : glucose
- extraction : poudre de la plante choisie
- forme : bonbons

### *Les poudres :*

- véhicule : glucose
- extraction : pulvérisation et tamisages de la plante
- contenant : boîtes diverses, sachets....

### *Les suppositoires : (voir fiche technique Suppo)*

- véhicule : glycérine, beurre de coco, vaseline...
- extraction : poudre impalpable de plantes
- contenant : moule
- conservation : au réfrigérateur

### **Les crémeux**

#### *Les pommades :*

- véhicule : vaseline, cire, glycérine
- extraction : huiles essentielles
- contenant : tubes, pots

#### *Les crèmes, onguents, baumes (Voir fiche technique Baume)*

- véhicule : cire, vaseline, glycérine
- extraction : macérât huileux
- contenant : tubes, pots...

Note : pour les pommades, les crèmes, les onguents et les baumes, la texture varie en jouant sur les proportions entre les différents véhicules.

#### *Les emplâtres / cataplasmes : (Voir fiche technique Emplâtre)*

- véhicule : argile verte, farine de lin....
- extraction : poudre/plantes fraîches broyées

### **Les liquides**

#### *Les sirops (Voir fiches techniques Sirop-Gelée)*

- véhicule : sucre, eau
- extraction : plantes infusées ou en décoction
- contenant : flacons
- conservation : au réfrigérateur

### **Les gazeux**

#### *Les inhalations :*

- véhicule : vapeur d'eau
- extraction : huiles essentielles, plantes infusées.

## LA PRESENTATION

---

La présentation tient compte de la consistance (macérât huileux dans un flacon, un baume dans un petit pot), de la couleur du contenant (généralement dans des flacons de couleur sombre pour un sirop), du volume et/ou de la quantité de la préparation.

Les contenants sont de préférence ambrés ou bleu foncé pour conserver au maximum les propriétés de la plante. Tout comme pendant le séchage, la lumière directe altère ses propriétés.

On étiquette la préparation finale en précisant la date de création, éventuellement la date de péremption et la caractéristique de l'effet voulu. On peut ajouter une notice indiquant la composition ainsi que la posologie recommandée.

La présentation permet de transporter le traitement dans l'espace et dans le temps.

## **ETAPE 3**

Vers la maîtrise du métier

---

Maîtriser le métier, c'est valider des procédés à plusieurs et obtenir des indicateurs à chaque pas du processus de production. Il n'y a pas de limite à cette maîtrise. Quand le processus est plus clair, on approfondit chaque pas.

Il n'est pas simple de définir ce qu'est la maîtrise du métier. L'inverse est parfois plus simple : reconnaître ses échecs, reconnaître ce qui est maîtrisé et ce qui ne l'est pas et faire de nouvelles tentatives.

### **Nivellement du vocabulaire utilisé dans notre métier**

Maîtriser le métier, c'est aussi maîtriser son langage. Bien que certains termes soient propres à la phytothérapie, à la chimie, à la botanique et à l'anatomie, d'autres termes sont propres à tous nos métiers (médecine naturelle, iconographie, parfumerie, ludisme). Le langage du métier s'acquiert petit à petit.

### **Entraînement et familiarisation avec la matière et les instruments utilisés**

Maîtriser le métier, c'est aussi apprendre à manier les instruments et à connaître la limite de transformation de la matière. Nous avons donc besoin de critères de réalité ainsi que d'indicateurs de limite : jusqu'où pouvons-nous amener nos instruments et notre matière ?

C'est mieux de compter sur plusieurs tentatives en valorisant les échecs : nous savons maintenant ce qu'il ne faut pas faire et nous essayons de ne pas répéter nos erreurs.

### **Mode opératoire (modus operandi)**

Le mode opératoire demande d'avoir conscience : des temps, des espaces de travail, de la chronologie, de l'énergie déployée et des instruments nécessaires à la transformation de la matière que l'on utilise. Le processus de transformation de la matière est structuré dans un ordre d'opérations, en différents pas et en différentes étapes. Ce sont les notions de transformation par processus de spagyrie qui nous intéressent particulièrement en mettant en relief 3 moments de processus :

- 1.différencier (séparer le pur de l'impur),
- 2.complémenter (assembler),
- 3 synthétiser (faire surgir de nouvelles substances et de nouveaux effets).

## **Composition, proportion, enneagramme, formule**

La composition est une recherche d'équilibre, de simplicité, voire d'efficacité. Nous cherchons la proportion dorée dans tout ce que nous produisons pour incorporer cette métrique. L'enneagramme est une palette qui sert à classer la matière en fonction de ses effets (primaires, secondaires et tertiaires). C'est un outil qui sert à composer, proportionner, équilibrer, neutraliser. Pour les proportions au nombre d'or, on se sert de l'enneagramme.

## **Indicateur de soin, tonus et permanence et incorporation de la métrique**

Ces trois qualités ne peuvent s'acquérir que peu à peu. L'objectif est d'être ordonné, propre et organisé (soin), de tout mesurer et tout proportionner (tonus), et de ne pas dévier du plan (permanence).

L'incorporation de cette métrique interne est ressentie par l'opérateur comme unitive. Personne ne peut dire qu'il possède ces trois qualités réunies sans les avoir travaillées. Le métier nous plonge dans un univers éloigné de la vie quotidienne et nous permet d'expérimenter des situations qui favorisent l'observation et le changement de la forme mentale.

## **Capacité à extraire des significations**

Chercher des significations c'est chercher du sens ; avec notre métier, nous entrons dans un autre monde, celui de la transformation des végétaux. Tous nos métiers et travaux d'École sont guidés par une recherche de significations. Extraire les significations c'est extraire l'essence de l'expérience.

C'est aussi et surtout la découverte de lois, de principes du métier et de la matière, de découverte sur le fonctionnement des choses.

## **Influence du métier dans la vie**

L'influence du métier sur sa vie change le rapport à son propre corps et avec la nature.

L'intérêt de faire les choses avec plus de soin, de tonus et de permanence aura une répercussion dans la vie quotidienne et la relation avec les autres.

## **Maîtriser le métier, c'est aussi transmettre.**

Il s'agit d'un minimum de réciprocité. Depuis la nuit des temps, les métiers se transmettent, c'est ce qui leur confère leur caractère universel, leur appartenance à toutes les civilisations et à toutes les époques. Notre tâche est de transmettre aux suivants.

## **Intérêt pour l'alchimie**

La médecine naturelle et l'alchimie sont étroitement liées depuis des millénaires. Se diriger vers l'alchimie est totalement optionnel dans notre métier, mais nous devons garder à l'esprit que le métier mène à la discipline de la matière et à d'autres travaux d'École, c'est sa direction, il ne convient donc pas de se convertir en "laborantin de pharmacologie et médecine douce". Apprendre à voir les déviations et garder la direction, c'est la maîtrise du métier.

## **ANNEXES**

---

# PROCESSUS DU PROJET

## ELABORATION DU MANUEL DU METIER DE MEDECINE NATURELLE

---

En février 2020, un groupe de 12 maîtres appliqués dans 3 parcs, Parc La Belle Idée, Parc Toledo et Parc Ódena s'est créé pour réaliser un Manuel du métier de Médecine Naturelle, avec l'intention de faire un apport à ce sujet entre plusieurs parcs. Ce manuel, une fois terminé, sera mis à disposition d'autres Parcs et diffusé dans le milieu, encourageant ainsi la participation à nos métiers dans notre milieu immédiat.

Le 6 mars 2020 nous nous sommes réunis au Parc La Belle Idée pour notre première retraite de 3 jours. Nous avons fixé un délai d'un an pour l'élaboration du manuel. Nous avons commencé par la lecture d'anciens documents déjà écrits à ce sujet et qui se trouvent dans le manuel pour échanger sur leur contenu, de façon à entrer dans la fréquence de ce métier, de s'imprégner de son langage spécifique et des multiples procédés énumérés. Il a été clair que l'élaboration du manuel devait passer par l'expérimentation concrète de ces procédés.

Nous avons commencé par expérimenter la cannelle et le clou de girofle. Nous avons pris contact avec la nature, commencé à nous accorder sur un intérêt commun et à préparer un premier projet. Nous avons planifié les prochaines retraites de mai, juillet et septembre 2020. Nous avons décidé d'une journée par zoom pour la présentation des différents systèmes du corps humain, (voir annexes), nous avons également pensé aller visiter un hôpital de naturopathie en Belgique mais cela n'a pas pu se faire. L'enthousiasme et l'envie d'entreprendre ce projet commun étaient forts.

Peu après, un événement inattendu, (le confinement à cause du COVID-19 avec toutes ses conséquences), a rendu difficile le maintien des plans proposés et nous avons dû nous adapter pour surmonter cet empêchement grâce aux rencontres virtuelles via zoom. Depuis lors, nous avons réalisé diverses activités : présentation des systèmes du corps humain, réunions préparatoires, étude du rythme circadien pendant un mois lunaire, réunions d'échange, retraites physiques au Parc La Belle Idée, retraites virtuelles, retraites mixtes (virtuelles et physiques), travail à distance par petits groupes ou individuellement, étude de l'ennéagramme sexténaire appliqué au système digestif et à la fonction hépatique, élaboration de fiches techniques, synthèses et évaluations personnelles, lectures de documents, collecte de plantes, etc..

Pendant cette période, nous avons également pu trouver les instruments, le matériel, le mobilier, etc., nécessaires pour le montage de l'atelier de Médecine Naturelle au Parc La Belle Idée, ainsi que la fabrication d'un distillateur et d'un entonnoir filtrant Büchner.

En mars 2021, nous avons décidé de prolonger le projet de 6 mois, jusqu'en septembre 2021. Puis un nouveau délai a été nécessaire pour terminer l'élaboration du manuel tout en gardant la même dynamique, cela nous a amené à mars 2022.

Nous avons vu que notre intérêt n'était pas de fournir des connaissances sur la phytothérapie et la médecine naturelle, notre contribution portait sur l'auto-observation de l'opérateur lors des procédés et manipulations, la résonance avec la nature, la préparation de l'enceinte mentale en se mettant dans une fréquence adéquate, en apprenant la métrique interne avec la proportion adéquate, l'augmentation du tonus, la permanence et le soin pour les équilibrer et les incorporer ensuite dans la vie quotidienne.

A la fin de tout le processus, ils restaient 7 maîtres des Parcs La Belle Idée et Odéna.

### Calendrier des retraites et des réunions organisées

2020 :

- 2 Retraites physiques au Parc La Belle Idée
- 1 Étude et présentation virtuelle des systèmes du corps humain
- 2 Réunions virtuelles
- 2 Réunions virtuelles
- 1 Retraite mixte (physique et virtuelle)

2021

- 1 Retraite physique
- 1 Retraite virtuelle
- 3 Réunions virtuelles
- 2 Retraites mixtes (physiques et virtuelles)
- 3 Réunions virtuelles pour étudier et pratiquer l'ennéagramme
- 16 nov. 2021 au 21 mars 2022 des réunions hebdomadaires par zoom pour la préparation et la révision du manuel

## LE PLAN EN MEDECINE NATURELLE

---

Il s'agit de définir le plus clairement possible ce que l'on veut produire et expérimenter.

Nous avons besoin de :

- la liste et l'approvisionnement des instruments nécessaires
- la liste des participants et un système de passage de l'information entre les participants
- une base pour l'accumulation de données
- la chronologie, les temps

Il nous faut anticiper et préparer les différents moments de travail en laboratoire : définir les temps de travail actifs dont on dispose pour la production, la prise de notes, les photos, les échanges, l'étude, les pauses. Nous devons également garder à l'esprit que l'on travaille avec des calendriers qui ne sont pas forcément fixés par nous-mêmes mais par le métier lui-même. Aussi nous devons prendre en compte les saisons pour les prélèvements dans la nature, les temps "d'attentes" nécessaires aux préparations : (par exemple, les temps de séchage, de macération).

Espace de travail

Où va-t-on travailler et à combien de personnes ? Les conditions d'espace de travail sont déterminantes :

- un espace bien éclairé, des tables de travail, des lieux de stockage (pour les instruments et les matières), facilité d'accès à l'eau et au feu.
- les participants : combien, à quelle fréquence ? (attention aux temps trop longs entre deux ateliers ! (dilution et disparition de l'intérêt), distribution des fonctions, rôle de coordination. Comme dans tout travail d'équipe, il y a des divergences de points de vue et c'est très bien ! Nous avons besoin d'un intérêt commun pour faire converger les intérêts individuels.
- une attention particulière sur **les relations entre les participants** est nécessaire pour la continuité, surtout dans les moments de divergence de point de vue, on cherche à détendre. Les tensions entre les personnes et les trop grandes divergences sont une des raisons de l'arrêt des processus des métiers.

Dans tous nos métiers, il y a des risques de déviation, d'où l'intérêt de faire un plan. Cependant l'observation des déviations est du plus grand intérêt dans notre métier et les travaux d'Ecole. En voici quelques exemples :

- donner plus de valeur à ce que l'on produit qu'aux processus des personnes qui nous entourent et à soi-même.
- le manque de résonance, ou la résonance forcée. On entend par résonance une sorte d'écho de signification tout au long du travail. Une petite voix intérieure, des signes, les compréhensions des lois, des principes du métier. En synthèse, ce que j'apprends sur moi-même et les autres, sur la matière et les instruments.
- la naïveté de croire que le plan sera exécuté sans difficulté ou bien que les choses sortent exactement comme je les ai pensées.
- se tromper ou se mentir sur son propre intérêt, ou ne pas le renouveler. Si les intérêts ne sont pas discutés régulièrement, il peut y avoir des désillusions, de la frustration, de la déception envers soi-même, les autres, ou le métier lui-même.

Participer par curiosité est bien différent que de "se dédier" au métier.

- ne pas voir ou ne pas accomplir un enchaînement et un ordre dans les opérations.
- commencer une nouvelle production sans avoir terminé la précédente.
- penser avoir terminé parce qu'on n'arrive pas à imaginer la suite.
- altération excessive de l'opérateur qui rend impossible le suivi du plan.

### Le plan "tactique"

Il est d'une journée, écrit et discuté avant les manipulations et avec une évaluation en ensemble après la journée de travail, pour améliorer la journée suivante.

C'est mieux si le plan contient des éléments de transformation, d'amélioration personnelle, ce que nous voulons apprendre (notre métier est au minimum un travail d'attention). Si nous sommes nombreux, le travail en petit groupe est le meilleur (trois personnes) car il favorise les échanges rapides et profonds, l'entraide, la dynamique générale et la multiplicité des expériences.

Le plan tactique est quotidien et se concentre sur les détails du mode opératoire (modus operandi), sur l'assouplissement et l'amélioration de la forme mentale (forma mentis). La forme mentale équivaut à une mécanique, une façon de faire les choses toujours « à sa façon » avec laquelle on connecte dès le début du travail. Nous cherchons l'équilibre et

la proportion divine dans la forme mentale.

Le plan stratégique permet d'élaborer les grandes lignes du projet sans les détails ; il va du plus simple vers le plus complexe. Il s'agit d'un plan plus souple que le plan tactique, mais plus rigide dans la direction. C'est le respect et l'anticipation des pas de la production. C'est une vision à long terme de ce que je veux produire comme résultat mais aussi en moi-même.

Le plan stratégique est aux mains de ceux qui sont dédiés au métier.

## CENTRE VEGETATIF

---

Comme nous l'avons expliqué au début du matériel sur la médecine naturelle, nous nous intéressons ici à la phytothérapie, c'est-à-dire à l'obtention de préparations à partir de substances du règne végétal, avec toute l'ampleur que cela implique, en utilisant toutes les parties des plantes : feuilles, tiges, racines, fruits, graines, etc.

Tout au long de l'histoire de l'humanité, les êtres humains ont connu et appliqué les bienfaits des plantes pour prévenir, maintenir et rétablir les déséquilibres de leur organisme, renforçant ainsi leur santé et les préservant des maladies.

Tout être vivant, sur la base du "plan" de son corps, de ses codes génétiques, assimile des substances du milieu extérieur et génère l'énergie physique nécessaire à la préservation et au développement de la vie. Chez l'être humain, le centre végétatif distribue l'énergie en donnant des instructions à partir de ses nombreuses localisations nerveuses et glandulaires. Il s'agit donc du centre de base du psychisme. C'est à partir d'elle qu'agissent les instincts fondamentaux de préservation de l'individu et de l'espèce, régulant la faim, le sommeil et le sexe. Fondamentalement, les signaux qui donnent des instructions (informations) à ce centre sont enregistrés de manière cénesthésique, mais les signaux provenant des sens externes ont également la capacité de le mobiliser ou de l'inhiber. (Notes de Psychologie, ed. León Alado, p. 90).

Du point de vue de son activité, on peut distinguer : la régulation de la température, le réflexe de soif et de faim ; les réactions de défense et de régénération ; la régulation du système digestif, respiratoire et circulatoire et l'activité métabolique de la fonction de locomotion et de reproduction.

L'organe principal est l'hypothalamus. Il se compose de plusieurs noyaux et est situé dans le tronc cérébral, sous le thalamus. A proximité, et en dessous, se trouve l'hypophyse, avec laquelle elle est directement connectée.

Elle est constituée de voies afférentes. Transformation. Voies efférentes

Nous n'allons pas entrer dans toute sa complexité, mais nous pouvons dire que nous voyons le centre végétatif essentiellement comme un régulateur des fonctions vitales fonctionnant avec des mécanismes d'équilibre et de servorégulation. (Notes de psychologie, éd. León Alado, pages 134 à 138).

Le centre végétatif régule l'activité interne du corps et est le plus rapide de tous les centres.

Si nous devions l'étudier plus en détail, nous dirions que le centre végétatif ou végétatif-sexuel est celui qui régule les instincts, les réflexes inconditionnés et le centre énergétique. Il se compose de trois parties : motrice, émotive et intellectuelle, et chacune de ses parties se compose de sous-parties qui seraient les élévateurs, les adhéseurs et les sélecteurs.

- **m) Partie motrice** : réflexes de faim, réflexes de douleur, etc.

Sous-parties :

- élévateurs (el) intensité des réflexes (faim, soif, sommeil, etc.).
- adhéseurs (a) conservation ou rupture des réflexes (faim, soif, etc.).
- sélecteurs (s) sélection ou confusion dans la réponse réflexe au stimulus (exemple de confusion : avancer au lieu de reculer comme réponse à un coup de klaxon).

- **e) Partie émotive** : affinité ou rejet du corps aux substances.

Sous-parties :

- élévateurs (el) vitesse d'assimilation.
- adhéseurs (a) maintien ou rejet des substances (rejet ou intoxication, vomissements, allergies, transpiration, élimination en général et adhésion à des substances assimilées).
- sélecteurs (s) sélection ou confusion de substances (manger des aliments qui intoxiquent ou produisent des déséquilibres végétatifs en général).

- **(i) Partie intellectuelle** : plan du corps.

Sous-parties :

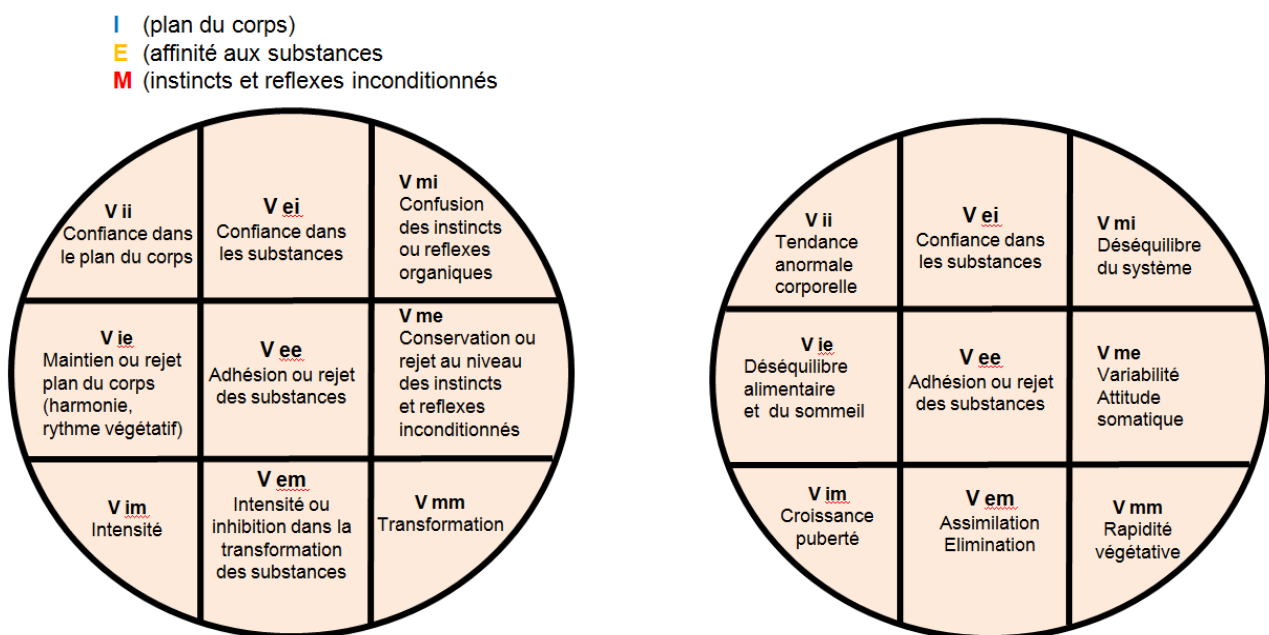
- élévateurs (el) croissance, puberté, récupération, guérison, rétablissement lent ou rapide d'une maladie.
- adhéseurs (a) maintien du schéma corporel ou déséquilibre (déséquilibres hormonaux et déséquilibres des systèmes en général).
- sélecteurs (s) sélection ou confusion du plan corporel (une jambe plus courte qu'une autre ; six doigts, etc. ; la tératologie a son domaine ici).

Dans cette optique, les fonctions organiques moins différenciées et autonomes doivent être incluses dans ce centre. Néanmoins, le sexe apparaît comme son point le plus pondérable de localisation énergétique. Son fonctionnement et ses failles se reflètent très clairement dans tous les autres centres. Tant les niveaux de conscience les plus bas, comme le sommeil profond, que les niveaux de conscience les plus élevés, comme la conscience de soi, dépendent de l'énergie et du fonctionnement du sexe.

En résumé, le centre végétatif sexuel génère les instincts d'autoconservation de l'individu, de préservation de l'espèce et d'adaptation. Tous les autres centres sont des étapes évolutives de plus en plus complexes à partir de celui-ci. Dès les premières formes de

vie, c'est le centre végétatif qui devient de plus en plus complexe jusqu'à atteindre le niveau de conscience que possède l'homme aujourd'hui. Chez les mammifères supérieurs, comme le singe, un centre intellectuel rudimentaire et un niveau de conscience crépusculaire semblable à celui de l'enfant ou de l'homme en état de demi-sommeil apparaissent déjà.

### Parties et sous-parties du centre végétatif



## RYTHMES CIRCADIENS

### Que sont les rythmes circadiens ?

Les rythmes circadiens sont des changements physiques, mentaux et comportementaux qui suivent un cycle quotidien, répondant principalement à la lumière et à l'obscurité dans l'environnement d'un organisme. Dormir la nuit et être éveillé le jour est un exemple de rythme circadien lié à la lumière. Les rythmes circadiens sont présents chez la plupart des êtres vivants, y compris les animaux, les plantes et de nombreux microbes minuscules. L'étude des rythmes circadiens est appelée chronobiologie.

## **Qu'est-ce que l'horloge principale ?**

L'horloge principale du cerveau coordonne toutes les horloges biologiques d'un être vivant en les maintenant synchronisées. Chez les vertébrés, dont l'homme, l'horloge principale est un groupe d'environ 20 000 neurones qui forment une structure appelée noyau suprachiasmatique, ou NSC. Le NSC est situé dans une partie du cerveau appelée hypothalamus et reçoit une entrée directe des yeux.

## **Les rythmes circadiens affectent-ils les fonctions corporelles et la santé ?**

Oui, les rythmes circadiens peuvent influencer les cycles veille-sommeil, la sécrétion d'hormones, les habitudes alimentaires et la digestion, la température corporelle et d'autres fonctions importantes du corps. Les horloges biologiques qui fonctionnent rapidement ou lentement peuvent produire des rythmes circadiens altérés ou anormaux. Les rythmes irréguliers ont été associés à un certain nombre de maladies chroniques, notamment les troubles du sommeil, l'obésité, le diabète, la dépression, les troubles bipolaires et les troubles affectifs saisonniers. <https://www.nigms.nih.gov>.

## **Les rythmes biologiques :**

Dépendent de l'âge, du sexe, de la période de l'année et de la situation géographique.

Jour et nuit / lumière et obscurité.

Régulent la faim, le sommeil et le sexe.

Prise alimentaire, tolérance alimentaire, digestion.

Évacuation des liquides

## MODELE DE FICHE TECHNIQUE

---

- 1 - Intérêt et objectif
- 2 - Matière première en indiquant sa place dans l'ennéagramme et quel système
- 3 - Instruments utilisés et quelle enceinte de travail
- 4 - Technique d'extraction
- 5 - Véhicule
- 6 - Traitement - on parle de la forme galénique, c'est-à-dire la forme de présentation : pilules, sirop, suppositoire, etc.
- 7 - Test du produit - échantillonnage - pas du process
- 8 - Tonus - Permanence - Soins
- 9 - Lieu et horaires (timing)
- 10 - Témoignage et signification
- 11 - Mettre en relation avec le matériel de référence
- 12 - Mettre des photos

## 15 FICHES TECHNIQUES

---

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Fiche 1 : INFUSION .....                                             | 68  |
| Fiche 2 : DÉCOCTION .....                                            | 71  |
| Fiche 3 : DISTILLATION .....                                         | 73  |
| Fiche 4 : LIXIVIATION/PERCOLATION .....                              | 75  |
| Fiche 5 : MACERATION HUILEUSE A CHAUD (Citron).....                  | 79  |
| Fiche 6 : PRESSAGE (Huile d'amandes).....                            | 81  |
| Fiche 7 : MACERATION HUILEUSE (Huile de noyau d'avocat) .....        | 84  |
| Fiche 8 : MACERATION ALCOOL (Teinture mère de romarin) .....         | 86  |
| Fiche 9 : AMIDON DE POMME DE TERRE.....                              | 88  |
| Fiche 10 : PILULES (Poudre de thym) .....                            | 90  |
| Fiche 11 : SUPPOSITOIRES .....                                       | 94  |
| Fiche 12 : BAUME (Calendula-Consoude-Primevère) .....                | 100 |
| Fiche 13 : EMPLATRE (de racine de grande consoude et d'argile) ..... | 104 |
| Fiche 14 : SIROP ET GELEE.....                                       | 107 |
| Fiche 15 : DILUTION.....                                             | 110 |

## Fiche technique 1

# INFUSION

---

### **1. Effet recherché**

Nous avons tenté de trouver des plantes (selon ce que nous avons à disposition) pour essayer de répondre aux attentes exprimées par chacun.

### **2. Les besoins**

- Soigner une toux (expectorant pulmonaire)
- Relaxante
- Anti-douleur
- Régénératrice (action sur le végétatif dans sa globalité)
- Soigner l'urticaire

### **3. Le plan**

- Cueillette
- Tri des feuilles et fleurs (supprimer les feuilles et fleurs non conformes et éliminer les impuretés : poussière, terre, etc.)
- Ne pas laver les feuilles et les fleurs
- Pesée des ingrédients
- Préparation

### **4. Les ustensiles**

*Cueillette* : Gants, sacs papier ou tissu coton, (éviter le plastique), ciseaux ou sécateurs,

*Infusion* : balance de précision, casserole, couvercle, passoire

### **5. Les ingrédients**

*L'infusion*

- 80 g de feuilles d'Ortie (feuilles pour l'infusion)
- 50 g de fleurs d'Achillée millefeuille (fleurs)
- 30 g de fleurs de Mauve
- 1,6 l d'eau

### **6. Préparation de l'infusion**

- Mettre 1,6 l d'eau dans une casserole

- Plonger les feuilles d'orties, les fleurs de mauves et d'achillées
- Faire chauffer
- A frémissement de l'eau, couper le feu, couvrir et laisser infuser 10 min
- Laisser refroidir et filtrer

## **7. Recommandations**

- Bien couvrir l'infusion et la décoction pour éviter au maximum l'évaporation des substances actives · Pour l'infusion, si l'on veut respecter la proportion 1 pour 10, il faut découper, triturer ou pulvériser les plantes pour réduire le volume et augmenter la surface de contact.

Tenir compte de l'évaporation.

## **8. Vertus des plantes utilisées (source : « Le régal sauvage » François Couplan)**

*Feuilles ortie :*

- Elles sont dépuratives, toniques, astringentes, vasoconstrictrices, hémostatiques, diurétiques, galactagogues, antianémiques
- Renferment des protéines, des lipides, des vitamines A et C, des sels minéraux (Ca, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu...), beaucoup de chlorophylle, du tanin, du mucilage et des acides organiques (gallique, formique)

*Fleurs Achillée millefeuille :*

- Elles sont un tonique amer, antispasmodique, astringent, hémostatique, emménagogue et cholagogue.
- Elles renferment une HE amère, du tanin, des mucilages et du potassium.

*Fleurs mauve :*

- Elles ont des propriétés adoucissantes pour les voies respiratoires, émoullientes, expectorantes et laxatives
- Renferment du mucilage, vitamines A, B1, B2 et C et des sels minéraux.

## **9. Utilisation (source « La cuisine sauvage » François Couplan)**

*L'infusion*

S'emploie lorsqu'on veut conserver la plus grande partie des substances volatiles contenues dans les feuilles et les fleurs en particulier, sans en extraire autant de sels minéraux et de principes amers que par décoction.

## 10. Photos

### La cueillette et le tri



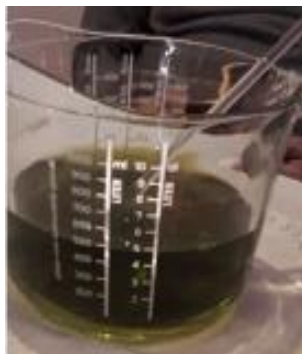
### La pesée



Le



### résultat



# DÉCOCTION

---

### **1. Contexte**

Nous n'avons pas franchement recherché un effet pour cette manipulation.  
Nous voulions travailler avec le thème des racines.

### **2. Le plan**

- Cueillette
- Lavage et grattage des racines
- Pesée des ingrédients
- Préparation

### **3. Les ustensiles**

*Cueillette* : Gants, sacs (papier ou tissu coton, éviter le plastique), bêche ou binette pour déraciner

*Préparation* : casserole, couvercle, passoire, thermomètre.

### **4. Les ingrédients**

- 26 g de racines d'Ortie
- 260 cl d'eau

### **5. Préparation de la décoction**

- Couper en petits morceaux les racines
- Mettre 260 cl d'eau dans une casserole
- Plonger les racines d'orties dans l'eau
- Dès que l'eau bout, couvrir, baisser le feu et laisser cuire 20 min
- Laisser refroidir et filtrer

### **6. Recommandation**

Pour respecter la proportion 1 part de substance pour 10 parts d'eau il est important de bien régler la puissance de la source de chaleur et de mesurer la température avec un thermomètre.

## **7. Vertus de la racine d'ortie** (source : « *Le régal sauvage* » François Couplan)

Elles sont dépuratives, toniques, astringentes, vasoconstrictrices, hémostatiques, diurétiques, galactagogues, antianémiques

Renferment des protéines, des lipides, des vitamines A et C, des sels minéraux (Ca, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu...), beaucoup de chlorophylle, du tanin, du mucilage et des acides organiques (gallique, formique)

## **8. Utilisation** (source « *La cuisine sauvage* » François Couplan)

### La décoction

S'emploie pour extraire les sels minéraux, les principes amers et les substances actives contenus dans les racines, écorces, et tiges, parfois dans les feuilles, et que l'on ne peut obtenir par infusion.

## **9. Photos**

### La cueillette et le tri



### La pesée et la préparation



## Fiche technique 3

# DISTILLATION

---

### **1 - Intérêt et objectif**

- Objectif premier apprendre à utiliser le distillateur
- Produire de l'hydrolat était un intérêt mineur

### **2 - Matière première, place dans l'ennéagramme, système**

- - Romarin
- - Accélération, Energisant
- - Système vasculaire

### **3 - Instruments utilisés**

- - Distillateur, vase Büchner, pèse, ciseaux, flacon

### **4 - Technique d'extraction**

- - Distillation

### **5 - Véhicule**

- - Eau

### **6 - Traitement - forme galénique : (pilules, sirop, suppositoire...)**

- - Hydrolat

### **7 - Test du produit - échantillonnage - pas du process**

- - non

### **8 - Tonus - Permanence - Soins**

**Soins:** lieu bien désinfecté, les outils stérilisés, rangement et nettoyage final, étiquetage produit final

**Permanence :** Voulant découvrir la distillation, je me suis concentrée entièrement sur le montage, et le fonctionnement du distillateur.

**Tonus** : peu d'intérêt mis dans le romarin, ses propriétés et proportions. C'est la taille du contenant final (flacon de 300ML) qui a déterminé la quantité d'eau, quand à la proportion eau/romarin elle a été aléatoire.

Résultat **300ml** d'hydrolat, **900ml** d'eau, **150 g** romarin

Résultat : **300ml** d'Hydrolat très fort, proportion romarin/eau pas bonne.

## **9 - Lieu et timing**

- Cuisine et pièce du fond du CE
- Temps :

**1h30** préparation enceinte, distillateur et matière

**1h** distillation

**30mn** rangement

Total **3h** environ

## **10 - Témoignage et significations**

Registre unitif d'avoir suivi un plan jusqu'au bout en demandant de l'aide et en étant en même temps attentive aux autres. Grande fatigue après la distillation.

## **11 - Photos**



## Fiche technique 4

### LIXIVIATION

(OU PERCOLATION) - VEHICULE D'ALCOOL A 66%

#### Intérêt

Utiliser, expérimenter l'instrument.

Choix de la plante : en fonction de ce que l'on a à disposition> Sauge séchée.

#### Élaboration du plan de travail

- choisir le plan de travail physique (table)
- réunir le matériel
- stériliser l'enceinte et les instruments
- préparer la plante : trituration (mortier/passoire/blender)
- peser les plantes/ calculer la proportion pour l'alcool
- installer le Büchner
- extraction : lixiviation
- mise en bouteille
- étiquetage
- nettoyage du matériel et de l'espace utilisé

Nous nous proposons de noter les temps pour chaque étape et de prendre des photos.

#### Préparation de la matière première :

Effeuillage, trituration à la main, puis au mortier. Filtrage dans le tamis.



### Proportion entre plantes et véhicule :

Pour 100g de plantes sèches, on obtiendra 500 ml de produit fini (d'alcool contenant l'extrait de plante)

Y ajouter en alcool, le volume de la plante sèche.

A la fin de la lixiviation, ne pas presser le marc (cela est compensé par l'ajout d'alcool énoncé)

Nous avons d'abord vérifié le taux d'alcool à l'aide de l'alcoomètre.

### Lixiviation :

1. Dans un récipient, humidifier la plante triturée avec 2/3 de son volume en alcool.
2. Couvrir et laisser reposer 24h. (nous laissons reposer 1h)

Pour notre expérimentation : 75 g plante → 375 ml alcool + 50 (volume plante) = 425 ml

50 ml (volume plante) divisé par  $3 \times 2 = 33$  ml pour humidifier (reste 425-33 ml)

3. Installation du Büchner et du récipient dessous
4. disposer précautionneusement 2 filtres papier ouverts, découpés, l'un dans l'autre pour bien adhérer aux parois
5. Placer la préparation de plante dedans et tasser doucement vers le fond
6. Découper et placer sur la surface de la plante un papier filtre (pour que l'alcool versé ne forme pas un puits au centre)
7. Verser peu à peu l'alcool et régler le robinet de sortie pour produire une goutte à goutte (1 à 2 gouttes par seconde).



### **Durée de la réalisation :**

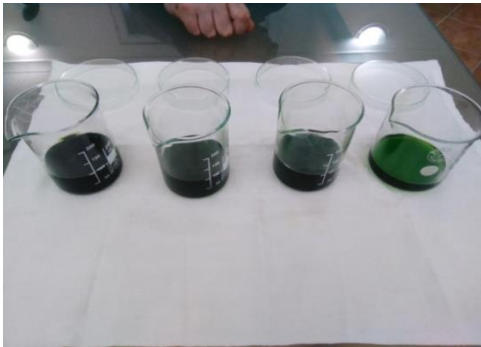
La lixiviation en elle-même a duré 4 heures environ.

2h pour l'organisation, l'installation et la stérilisation

1h pour l'effeuillage, la trituration dans le mortier (finalement nous n'utilisons pas le blender), ainsi que le filtrage dans la passoire.

30' pour la pesée et le calcul de proportion.

Devant notre hésitation, nous décidons de visualiser une vidéo pour avoir plus d'informations au sujet de la proportion > 30'



### **Réflexions et ressentis durant les opérations :**

La plante séchée est comme morte, déshydratée, sans vie apparente.

Avec l'alcool on la ranime, on lui redonne vie pour en extraire ses principes actifs et elle meurt définitivement... ?

### **Le processus**

L'extraction, le goutte à goutte, lent qui hypnotise

La couleur, les couleurs, très soutenu au départ, puis peu à peu légèrement plus clair (4 récipients remplis)

Nous sommes subjuguées par la densité de la couleur (d'un vert incroyable !) et de la capacité d'extraction de l'alcool.

### **Remarques :**

La fatigue, la tension, liée à la concentration tendue à vouloir bien faire...

Les vapeurs d'alcool contribuent à la fatigue ambiante.

La fatigue amène une baisse de soins.

## Fiche technique 5

# MACERATION HUILEUSE A CHAUD

---

## CITRON

### **1. Effet recherché**

Extraction de l'essence de citron par véhicule liquide d'huile d'olive

### **2. Lieu de réalisation**

Cuisine à la maison

### **3. Matériel nécessaire**

- Citron
- Huile d'olive
- Bocaux en verre stérilisés
- Eplucheur
- Récipient pour mettre les écorces de citron
- Bocal pour le bain-marie
- Casserole

### **4. Préparation de l'enceinte**

Les ustensiles et la zone de travail sont soigneusement nettoyés.

### **5. Procédé**

1. Choisir un bocal en verre et le stériliser à l'eau bouillante pendant 10 minutes et le sécher.
2. Ingrédients :  
Utiliser l'écorce d'un très gros citron. Bien le laver et le peler à l'aide d'un éplucheur pour enlever l'écorce en évitant de prendre la partie blanche. Une fois coupé, le mettre dans le bocal choisi et le remplir avec de l'huile d'olive vierge (1/3 de citron et de 2/3 huile). Les quantités n'ont pas été pesées.



## **6. Technique utilisée. Macération à chaud.**

Couvrir le flacon avec le couvercle sans le fermer complètement. Le mettre dans une casserole avec de l'eau qui doit arriver jusqu'au col du bocal, le laisser au bain-marie pendant 2 heures à feu doux. Laisser refroidir l'eau, retirer le bocal et le laisser refroidir toute la nuit.

Sécher le bocal et étiqueter. Il est possible de laisser l'huile dans le bocal avec le citron ou la filtrer et la transférer dans d'autres récipients.



## Fiche technique 6

# PRESSAGE

---

## HUILE D'AMANDES

### **1. Effet recherché**

Extraction d'huile d'amandes par pression

### **2. Lieu de réalisation :**

Cuisine du domicile

### **3. Matériel nécessaire**

- Amandes crues ou fraîches
- Eau tiède
- Récipient pour mettre les amandes
- Récipient pour récupérer l'huile extraite
- Balance
- Tissus blanc et propre pour la pression
- 2 cuillères ou couteaux
- Tamis ou passoire

### **4. Préparation de l'enceinte**

Nettoyage des outils et de la zone de travail

### **5. Procédés**

Préparer le matériel à utiliser

Peser les amandes, deux tasses = 221 g



Préparer l'eau tiède.

Mettre les amandes non lavées et bien sèches dans un blender, ajouter 3 cuillères à soupe d'eau tiède pour faciliter le broyage des amandes. Mixer pendant 10-15 minutes jusqu'à obtenir une masse compacte et huileuse, sans grumeaux ni morceaux d'amandes.



Transférer le mélange dans un récipient et laisser reposer pendant 10 minutes.



Pour extraire l'huile, il est nécessaire d'utiliser une passoire en toile, ou un linge en toile.

Préparation : poser le tissu sur le récipient destiné à recevoir les huiles. Déposer des petites portions de la trituration d'amandes. Ensuite faire un nœud et avec les mains exercer une pression pour extraire l'huile. Déposer les résidus de pulpe dans un autre récipient, ils doivent être totalement secs.



Le pressage avec les mains est lent et demande de la force. En enroulant le tissu sur les manches de deux couteaux ou de deux cuillères (comme indiqué sur la photo) et en tournant d'un seul côté, le pressage est plus facile et l'huile est extraite avec moins d'effort.



Une fois l'huile extraite, la filtrer avec une passoire en métal et la mettre dans un flacon ou une bouteille.

Pour finir, étiqueter.



Quantité d'huile obtenue : 16 ml

## Fiche technique 7

# MACERATION HUILEUSE

---

## HUILE DE NOYAU D'AVOCAT

### 1. Effet recherché

Extraction de l'essence d'avocat par véhicule liquide avec l'huile d'olive.

### 2. Lieu de réalisation

Cuisine à la maison

### 3. Matériel nécessaire

- 3 noyaux d'avocat
- Huile d'olive
- Bocaux en verre stérilisés
- Râpe
- Récipient pour y placer les noyaux d'avocat
- Récipient pour contenir les noyaux d'avocats râpés
- Passoire ou tamis
- Balance

### 4. Préparation de l'enceinte

Les ustensiles et la zone de travail sont soigneusement nettoyés.

### 5. Procédé

Nettoyer une casserole et la stériliser dans l'eau bouillante

Râper les noyaux d'avocats et les mélanger à l'huile d'olive.



Total obtenu : 75 g de noyaux d'avocats râpés



Mettre les avocats râpés dans un bocal préalablement stérilisé.



Ajouter la quantité d'huile d'olive nécessaire (200 g environ en fonction de la taille du bocal) afin de couvrir la totalité des avocats râpés.

Fermer le bocal et le garder dans un lieu à l'abri de la lumière. Laisser macérer pendant 3 semaines. Au bout des 3 semaines, filtrer le macérât à l'aide d'un tamis ou passoire, et garder le liquide extrait dans un récipient étiqueté.



## Fiche technique 8

# MACERATION D'ALCOOL

## TEINTURE MERE DE ROMARIN

### 1. Effet recherché

Extraction de l'essence de romarin à travers le véhicule liquide de vodka à 40° pour en faire une teinture mère.

### 2. Lieu de réalisation

Cuisine du domicile

### 3. Matériel nécessaire

- Romarin
- Vodka 40°.
- Bocaux en verre stérilisés
- Récipient pour mettre le romarin
- Tissu blanc propre pour filtrer
- Balance
- Papier d'aluminium

### 4. Préparation de l'enceinte

Les ustensiles et la zone de travail sont soigneusement nettoyés.

### 5. Procédé

1. Nettoyer un bocal en verre et le stériliser dans l'eau bouillante.
2. Ingrédients : Romarin presque sec et comme véhicule d'alcool 40% de Vodka (40% alcool et 60% d'eau).  
Le romarin est broyé dans un mortier afin que la matière puisse être mieux diluée dans le véhicule liquide.



3. La technique utilisée est la macération. Idéalement la proportion est d'appliquer le rapport poids volume 1/4 mais ayant peu de romarin j'ai mis plus de vodka. J'ai utilisé une bouteille plus petite et mis 10 g de romarin et le reste de la bouteille avec 40% de vodka (environ 90 ml).
4. Le bocal est fermé hermétiquement et étiqueté avec la date de création. il est ensuite conservé à l'abri de la lumière.
5. Laisser macérer 8 semaines étant donné que l'alcool est à 40° et la plante est sèche.
6. Filtrer avec un tissu propre.
7. Mettre l'extrait liquide dans un flacon compte-gouttes



## INDICATIONS

Cette teinture mère possède toutes les propriétés du romarin, et grâce à ses propriétés concentrées elle permet de bénéficier de tous les avantages de la plante.

Elle peut également être utilisée pour fabriquer des savons, seule ou mélangée à des teintures mères d'autres plantes.



# AMIDON DE POMME DE TERRE

---

### **1. Effet recherché**

Création d'un véhicule neutre solide

### **2. Outils**

- Économe,
- râpe,
- 1 récipient pour mettre les pommes de terre râpées,
- égouttoir,
- pipette,
- 1 récipient pour récolter le jus extrait du pressage des pommes de terre mouillées,
- balance,

### **3. Préparation**

1. Eplucher les pommes de terre
2. Les râper
3. Les peser
4. Ajouter de l'eau pour que les pommes de terre s'imbibent d'eau
5. Presser les pommes de terre à la main
6. Récolter le jus extrait en renouvelant à chaque fois l'eau, (répéter 3 fois)
7. A chaque extraction attendre que la matière (amidon) décante,
8. Vider l'eau à la surface et terminer le reste à la pipette pour éviter de perdre de la matière
9. Laisser ensuite évaporer l'eau durant une journée environ, cela dépendra de la température et de la quantité de matière
10. Une fois l'amidon séché, le détacher avec une spatule
11. Le peser
12. Le mettre dans un récipient pour le conserver
13. Etiqueter avec la date

### *Observations*



La couleur de l'eau extraite change au fur et à mesure des lavages (3 au total) allant du très jaune au beige



### *Temps de séchage/évaporation*

24h à l'air, température environ 27°, (cela peut varier selon la température externe et la quantité de matière) Obtention d'une plaque solide comme du sel.

Une fois triturée la texture est proche de la craie, un peu grasse et granuleuse au toucher, collant aux parois du récipient final

**Couleur** : très blanche

**Odeur** : semblable à l'eau de javel

### *Résultat obtenu*

Pour **312 g** de pommes de terre épluchées, nous avons obtenu **15 g** d'amidon



## Fiche technique 10

### PILULES

#### A BASE DE POUDRE DE THYM

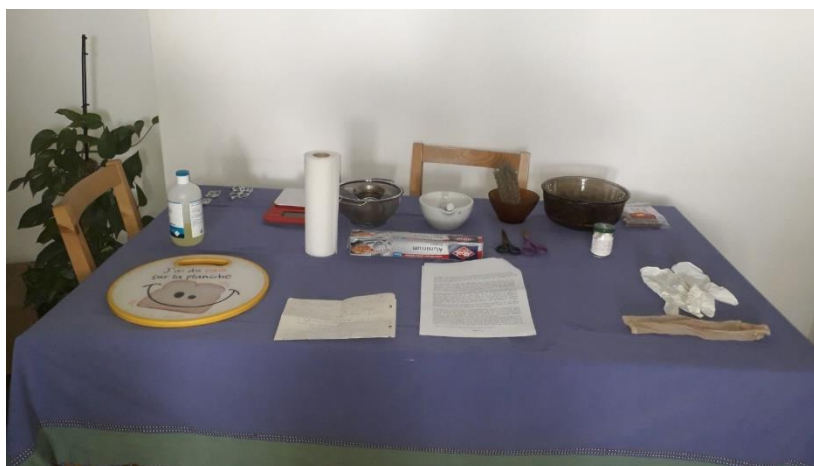
##### 1. Effet recherché

Fabrication de pilules à base de poudre de thym sur un véhicule neutre d'amidon de pommes de terre.

Propriété du thym : antiseptique, antibiotique, anti-infectieux et antibactérien

##### 2. Matériaux nécessaires

- récipients, contenants
- ciseaux
- gants
- tamis de différentes mailles
- mortier
- gants
- planche à découper
- sopalin
- alcool
- balance
- petites cuillères
- pince pour sortir les objets du stérilisateur
- casseroles
- pilulier



### **3. Substances**

- thym en branches (matière première)
- amidon de pommes de terre déjà préparé (véhicule neutre)
- gomme arabique en morceaux (émulsifiant)



### **4. Plan**

#### **1) Préparation de l'enceinte (30 mn)**

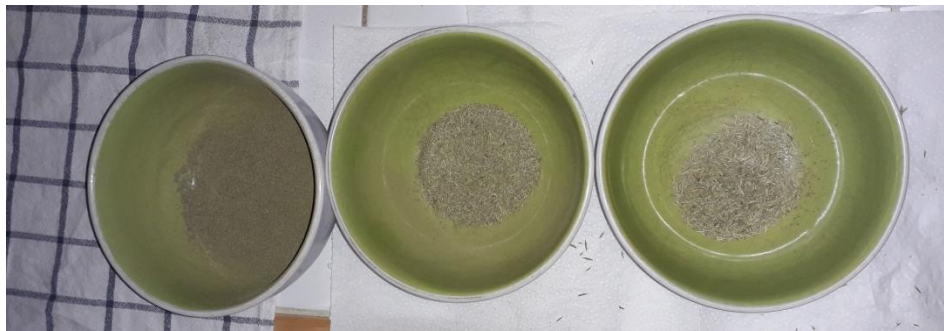
Désinfecter et stériliser les instruments à utiliser

#### **2) Préparation des substances**

##### **Le thym (1h30 mn)**

- effeuiller le thym des branches
- trituration avec le mortier
- tamisage : dans deux tamis de mailles différentes, répéter l'opération jusqu'à obtenir le maximum de poudre de thym impalpable.

\* 33 g de Thym avant tamisage 19 g après tamisage.



### **Gomme arabique**

- râper les morceaux de gomme arabique pour obtenir une poudre la plus fine possible.



### **3) Fabrication des pilules**

- Mélange 1
  - mélanger 2 g d'amidon et 2 g de thym
  - ajouter une pincée de poudre de gomme arabique
  - 15 gouttes d'eau jusqu'à obtention d'une pâte malléable
  - mouler dans le pilulier

### **Résultat**

Obtention de 3 pilules de 1g chacune de couleur noirâtre car saturée en thym.

- Mélange 2

- Mélanger 3 g d'amidon avec une pincée de poudre de thym
- ajouter une demie petite cuillère de gomme arabique
- 7 gouttes d'eau jusqu'à obtention d'une pâte malléable

**Résultat** : 2 pilules de 1g chacune, couleur claire due à la faible dose de thym



**Recommandations**

Ajouter l'eau peu à peu, deux gouttes à la fois puis mélanger. Le passage d'une pâte ferme à trop liquide peut dépendre d'une simple goutte d'eau.

**Durée de toute l'opération**

Environ 4h à deux personnes

**Manques**

Le mortier adéquat que nous avons pu compenser par des outils de cuisine

La balance millimétrique ne nous a pas permis de faire la dilution adéquate de 1/10000.

## **Fiche technique 11**

# **SUPPOSITOIRES**

---

### **1 - Intérêt et objectif**

- Fabrication de suppositoires

### **2 - Matières premières**

- Serpolet (expectorant)
- Teinture mère romarin (stimule la digestion) tonifiant

### **3 - Instruments utilisés**

- Blinder, tamis, balance, cutteur, moules à suppositoires, casseroles, béciers, réchaud, baguette en verre.

Important : avoir un frigo

### **4 - Technique d'extraction**

- pour le principe actif (serpolet) : trituration

### **5 - Véhicule**

- Beurre de cacao, glycérine (Melt & Pour base de savon neutre, glycinée, transparente, d'origine naturelle).

### **6. Traitement - forme galénique**

- Suppositoire

### **7 - Test du produit - échantillonnage**

- oui

### **8 - Tonus - Permanence - Soin**

**Soin:** lieu bien désinfecté, outils stérilisés, rangement et nettoyage final, étiquetage produit final.

**Permanence :** Processus du début à la fin de la préparation.

**Tonus :** Bon tonus. Expérimentation d'un nouveau procédé.

## **9 - Lieu**

- Cuisine et pièce du fond du CE

## **10. Timing**

- Calculs des proportions
- Plan de la préparation
- Choix des principes actifs
- Préparation des instruments.

**Temps : 2h00**

- Préparation serpolet, effeuillage, passage au blinder, tamisages (3 mailles différentes)

**Temps 1h30**

- Elaboration des trois types de suppositoires

**Temps 1h30**

- Rangement

**Temps 30 minutes**

**Total 5h30** environ pour l'ensemble des opérations

## **Calculs**

Pour faire 6 suppositoires de 2 g chacun (taille du moule).

$6 \times 2 = 12$  g, prévoir une préparation pour 8 suppositoires car il y a une perte de matière pendant la chauffe et le coulage.

$8 \times 2 = 16$  g de véhicule dont  $\frac{1}{3}$  de principe actif (serpolet)

Problèmes avec la quantité de serpolet qui était trop importante par rapport à la quantité de véhicule.

Pour le mélange avec la teinture mère :

8 g de glycérine, 8 g de beurre de cacao + 16 gouttes de teinture mère.

### **Réaction à la chauffe des véhicules**

La glycérine durcit trop vite, le beurre de cacao réagit mieux à la chauffe mais la matière reste trop onctueuse au toucher une fois refroidie.

Mélange des 2 véhicules à parts égales, résultat : la dureté de la glycérine a été compensée par le beurre de cacao et la glycérine a donné un aspect plus solide et moins gras aux suppositoires.

### **Résultat :**

4 suppositoires de véhicule neutre : beurre de cacao, (test réalisé sans principe actif pour ne pas gaspiller de la matière première).

3 suppositoires au beurre de cacao et poudre de serpolet

2 suppositoires moitié beurre de cacao et moitié glycérine + 16 gouttes de teinture mère de romarin.

## **11 - Photos**

### **1ère étape - Réduction en poudre du serpolet et tamisage**



## 2ème étape - Test avec beurre de cacao seul



## 3ème étape - Test avec la glycérine



#### 4ème étape - Mélange beurre de cacao et serpolet



#### 5ème étape - Mélange beurre cacao et glycérine en parts égales et 16 gouttes de teinture mère de romarin + étiquetage et rangement dans le frigo



## 12 - Témoignage et significations

L'image était très brillante, il s'agissait d'expérimenter un nouveau procédé.

Un tchat préalable nous a permis d'éclaircir l'image et de comprendre de quoi avions-nous besoin comme matière première, et outils et de se les procurer.

Nous voulions expérimenter deux véhicules différents (beurre de cacao et glycérine) et deux principes actifs différents, un solide et un liquide. Le choix du principe actif (serpolet) a été fait en fonction de la matière à notre disposition et pour son effet expectorant. Quant à la teinture mère de romarin en fonction de ce dont nous disposions.

La méthode paraît simple selon les vidéos internet : un véhicule et un principe actif, puis il suffit de mélanger et le tour est joué.

Mais nous avons voulu appliquer des calculs rigoureux extraits d'un site de préparateurs pharmaceutiques pour apprendre à travailler avec les proportions appliquées à des petites quantités de matière. Cette étape a été assez laborieuse mais ces calculs nous ont permis de bien doser la quantité de matière (véhicules) dont nous avons besoin, mais la proportion du principe actif (serpolet réduit en poudre) s'est avérée disproportionnée par rapport au véhicule.

Après une première tentative infructueuse, nous avons voulu tester la réaction des deux véhicules seuls en contact avec la chaleur : le beurre de cacao réagissait très bien en se liquéfiant tandis que la glycérine au début se liquéfiait mais rapidement elle durcissait pendant la chauffe ce qui rendait impossible son utilisation.

Nous avons préféré travailler avec le beurre de cacao et modifier les proportions du principe actif, aussi nous avons voulu expérimenter le mélange des deux véhicules.

## Fiche technique 12

### BAUME

#### AU CALENDULA-CONSOUE-PRIMEVERE

---

#### **1. Effet recherché**

Expérimenter la réalisation d'un baume.

#### **2. Objectif**

Réaliser un baume aux propriétés cicatrisantes, anti-inflammatoires, anti-hématome et anti-douleur, à partir de macérâts huileux réalisés précédemment.

#### **3. Outils**

Récipients/bocaux/béchers stérilisés pour entreposer et mélanger les substances

Pot ambré stérile pour stocker le baume

Balance pour peser

Béchers et casserole pour bain marie

Fouet, mélangeur

Chiffon ou papier essuie-tout

Alcool à 70° pour désinfecter ce qui ne peut pas être stérilisé à la chaleur

Étiquettes

#### **4. Matière première**

Macérâts huileux de calendula, consoude et primevère.

Cire et glycérine.

## 5. Préparation

1. Stériliser le matériel et désinfecter le plan de travail



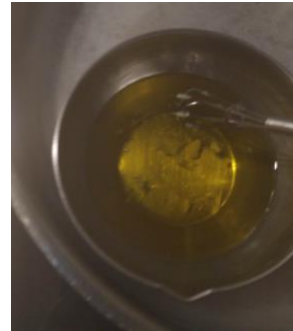
2. Peser les différents ingrédients dans des récipients stérilisés séparés



3. Mettre la cire à fondre au bain-marie



4. Quand la cire est fondue, y verser l'un après l'autre les différents macérâts et la glycérine, tout en mélangeant avec un petit fouet ou une petite spatule.



5. Lorsque tous les ingrédients ont été ajoutés, sortir le récipient du bain-marie et continuer d'agiter le mélange avec un petit fouet ou une petite spatule.



6. Verser le mélange dans un pot en verre ambré stérilisé et laisser refroidir à température ambiante.



7. Lorsque le baume est totalement froid, mettre le couvercle. Pas avant, sinon il pourrait se former de la condensation sur le couvercle en le posant sur un baume encore chaud.
8. Étiqueter le produit et le conserver à température ambiante.



9. Il ne reste plus qu'à nettoyer et ranger le matériel et l'enceinte !

#### Proportions cire/glycérine/matière première :

| Ingrédients          | En % | Pour 60 g |
|----------------------|------|-----------|
| Cire d'abeille       | 20   | 12,0      |
| Glycérine            | 5    | 3,0       |
| Macérât de Calendula | 38   | 22,5      |
| Macérât de Primevère | 23   | 14,0      |
| Macérât de Consoude  | 14   | 8,5       |
|                      | 100  | 60,0      |

#### Remarques

Lorsque le baume refroidit, une petite dépression se creuse au milieu, due à la rétraction de la cire. Ici j'ai comblé ce petit creux mais cela est totalement facultatif et pas vraiment plus esthétique en fait.

Nettoyez le récipient qui a contenu le mélange avec la cire avec un papier ou un chiffon, afin de ne pas verser de cire dans l'évier, cela n'est pas bon pour les canalisations et c'est très salissant. Si cela arrive, verser de l'eau bouillante pour faire fondre la cire.

**Temps passé :** 1 h y compris le nettoyage.

## Fiche technique 13

# EMPLATRE

## DE RACINE DE GRANDE CONSOUDE ET D'ARGILE

---

### **1. Effet recherché**

Expérimenter la réalisation d'une poudre impalpable à partir d'une racine

### **2. Objectif**

Obtenir un mélange plante/argile qui puisse effectivement servir d'emplâtre/cataplasme.

### **3. Outils**

- Dessiccateur ou un four qui permet une basse température (- 60° C)
- Plaque pour le four
- Couteau bien affûté
- Mixeur très puissant
- Moulin à café
- Tamis de plusieurs maillages, au moins 2
- Récipients (saladiers, bocaux, béciers) pour recueillir la poudre tamisée (autant que de tamis)
- Balance de précision
- Pot en verre ambré ou bleu stérile avec couvercle pour stocker la préparation
- Alcool à 70° pour désinfecter les éléments ne pouvant pas être stérilisés à la chaleur.
- Étiquettes

### **4. Matière première**

Racine de grande consoude fraîche (*symphytum officinale*)

Véhicule neutre

Argile verte (montmorillonite ou illite) ou bentonite

### **5. Préparation**

1. Nettoyer et stériliser le matériel
2. Laver et couper la racine de consoude en petits tronçons d'environ 1 cm
3. Faire sécher la consoude jusqu'à ce que les morceaux soient bien secs et durs
4. Peser la consoude séchée
5. Mixer la consoude dans le mixeur puissant
6. Tamiser la poudre de consoude en progressant du tamis le moins fin au plus fin.

7. Ce qui reste encore grossier après les différents tamisages peut éventuellement être à nouveau mixé dans le moulin à café et à nouveau tamisé selon le même procédé jusqu'à obtention d'un maximum de poudre impalpable
8. Peser la poudre impalpable obtenue et peser l'argile
9. Mélanger soigneusement l'argile et la consoude
10. Verser le mélange dans un pot en verre ambré ou bleu et étiqueter. Conserver à température ambiante.
11. Il ne reste plus qu'à nettoyer et ranger le matériel et l'enceinte !

#### **Proportions matière première/argile :**

- Pour 134 g de consoude séchée j'ai obtenu 25 g de poudre impalpable
- J'ai mélangé ces 25 g de poudre de consoude à 35 g d'argile verte montmorillonite
- Soit 60 g de préparation pour emplâtre, stockée dans un pot en verre ambré d'une contenance de 120 ml.

#### **Remarques :**

- Le séchage de la racine de consoude est long dans un four, ça a pris une nuit et une matinée, les morceaux doivent être très secs et très durs pour qu'on puisse les réduire en poudre.
- Le mixage et les manipulations font voler beaucoup de poudre je recommande de porter un masque pour ne pas inhaler trop de substance et de protéger l'enceinte de travail car il va y en avoir partout.
- Il faut un mixeur vraiment puissant et solide pour réduire en poudre fine la racine de consoude sèche qui est très dure.
- Le moulin à café sert à moudre les résidus trop gros après tamisage et dont la quantité ne permet pas de repasser dans le mixeur qui est trop grand.
- Le tamisage en plusieurs maillages permet d'aller plus vite et de récupérer rapidement les résidus trop grossiers à remoudre.
- J'ai utilisé de l'argile montmorillonite car elle est plus courante ici, dans le manuel c'est l'argile bentonite qui est recommandée, elles ont des propriétés similaires.
- La proportion poudre/argile est totalement aléatoire, je n'ai rien trouvé aucune indication nulle part sur une telle proportion, j'ai donc fait un mélange très concentré, mais ce n'est pas une proportion scientifique. L'effet recherché étant la réalisation de la poudre impalpable, la concentration du mélange était secondaire pour moi.

#### **Temps passé**

- Cueillette et séchage 18h, fait 2 jours avant la retraite.
- Réalisation de l'emplâtre 2h incluant la préparation du matériel et le nettoyage.

## **Conclusion**

L'expérience a été concluante et menée dans le temps prévu.

L'opération elle-même a été rapide, une heure, cependant c'est un travail très salissant, qui génère beaucoup de poussière partout, il a fallu du temps pour tout nettoyer, autant que pour faire l'emplâtre lui-même.

La poudre impalpable est bien réussie, je trouve cela satisfaisant même si l'opération par elle-même est un peu fastidieuse.

Heureusement qu'on a des mixeurs, car au mortier il faudrait des jours pour obtenir un résultat identique !!!

## SIROP ET GELEE

---

### **1. Effet recherché**

Faire un sirop et une gelée à base d'une infusion « corsée » en prévention des infections hivernales. L'infusion a été privilégiée à la décoction car moins de perte des principes actifs de ces 2 plantes par cette méthode.

Note : les 2 préparations ont été faites avec pour base la même infusion.

### **2. Le plan**

- Préparation des plantes choisies : le thym et le romarin pour leurs vertus expectorantes et pectorales
- Pesée des ingrédients
- Stérilisation des bouteilles et pots de verres
- Infusion « corsée »
- Sirop
- Gelée
- Mise en bouteille, mise en pots
- Dégustation

### **3. Les ustensiles**

*Infusion* : balance, casserole, couvercle, verre doseur, cuillères en bois, pots en verres pour la gelée, flacon ou bouteilles en verres pour le sirop.

### **4. Les ingrédients**

*L'infusion*

- 13 g de romarin séché
- 21 g de thym séché
- 18 g (2 cl) de jus de citron
- 2 l d'eau

*Le sirop*

- 200 g de sucre complet

*La gelée*

- 2 g d'Agar-Agar (proportion donnée sur indication du paquet d'agar-agar).

## **5. Préparation de l'infusion**

- Mettre 2 l d'eau dans une casserole
- Plonger le thym et le romarin
- Faire chauffer
- A frémissement de l'eau, couper le feu, couvrir et laisser infuser 15 min
- Filtrer
- Ajouter le citron
- Réserver  $\frac{1}{2}$  l pour la préparation du sirop
- Réserver  $\frac{1}{2}$  l pour la préparation de la gelée.

## **6. Préparation de la gelée**

- Délayer 2 g d'agar-agar dans un peu d'eau froide
- Verser l'agar-agar dans l'infusion chaude réservée à la gelée.
- Si nécessaire : refaire chauffer l'infusion mais à feu très doux.
- Remuer pendant 1 minute environ avec une cuillère en bois
- Verser la préparation dans les pots dédiés à la gelée



## **7. Préparation du sirop**

- Mettre l'infusion sur le feu
- Verser le sucre
- Remuer avec une cuillère en bois pendant 40 minutes pour réduire la préparation. La préparation doit commencer à adhérer à la paroi
- Verser dans le flacon approprié



## **8. Recommandations**

### *Gelée*

Selon la qualité de l'agar-agar, bien tester les proportions. Sur les indications du paquet, il est dit de mettre 4g par litre. Or, J'ai donc mis 2 g pour un ½ litre. Seul le fond du pot s'est gélifié. J'ai donc refait l'expérience en doublant la quantité et mettant directement le pot au réfrigérateur. 1h après, la gelée avait bien prise sur la totalité du pot. L'agar-agar doit être délayé dans la préparation encore chaude.

### *Sirop*

Le sirop est épais et peut ne pas couler de la bouteille quand on veut s'en servir. Bien secouer la bouteille pour fluidifier la préparation.

## **9. Vertus des plantes utilisées** (source : « *Le régal sauvage* » François Couplan)

*Thym* Le thym est stimulant, antiseptique, bactéricide, stomachique, expectorant, antispasmodique et vermifuge

### *Romarin*

Stimulant, stomachique, carminative (aide à expulser les gaz intestinaux), cholagogue (active l'écoulement de la bile), emménagogue (régule ou provoque le flux menstruel), antiseptique et antispasmodique.

## **10. Utilisation** (source « *La cuisine sauvage* » François Couplan)

### L'infusion

S'emploie lorsqu'on veut conserver la plus grande partie des substances volatiles contenues dans les feuilles et les fleurs en particulier, sans en extraire autant de sels minéraux et de principes amers que par décoction.

### Le sucre

S'emploie pour faire épaissir et conserver la préparation

### L'agar-agar

S'emploie pour faire gélifier la préparation

## **Fiche technique 15**

# **DILUTION**

---

### **1 - Intérêts et objectifs**

1. Préparer une dilution à partir d'une teinture mère de calendula.
2. Manipuler des calculs et proportions les plus petits possibles.

### **2 - Matière première**

Dilution : Teinture mère de calendula préparée initialement. Le calendula a un effet calmant sur le système nerveux, digestif.

### **3. Instruments utilisés**

Tubes à essai  
Eprouvettes graduées au ml  
Pipette graduée au ml

### **4. Véhicule**

Dilution : Eau distillée

### **5. Traitement**

Dilution : liquide

### **6. Temps estimé : 2 h**

### **7. Calcul selon le matériel à disposition**

Travail au 10ème (et non pas au centième)  
Respect de la proportion 3 ml pour 27 ml d'eau distillée

9 manipulations au 10ème correspondent à une dilution intermédiaire entre 4 et 5 CH (soit 1/1.000.000.000). J'ai rajouté une manipulation pour arriver à 5 CH.  
Pour avoir une dilution à 9 CH : il aurait fallu que je répète la manipulation 18 fois.

## **8. Mise en relation avec le matériel de référence**

### **Dilution**

Je voulais expérimenter ce point du matériel au minimum pour comprendre comment ça fonctionne mathématiquement et quelle manipulation faire pour arriver à « tester » l'action de 1/10.000.

Pour ce qui est de l'effet : je sais que ce principe (qui me fait penser au principe de l'homéopathie) de dilution a des effets sur le corps.

*En général, nous pouvons diluer ces substances mères et une bonne concentration nous permet de tester son action en une extension de 1/10 0000. On dilue les liquides de la façon suivante : on prend un millilitre de substance mère et on la dilue avec 9 ml de véhicule, on a maintenant une solution de 1/10. On prend 1 ml de cette solution et on la dilue avec 9 ml de véhicule. On a maintenant une solution de 1/100. Et nous continuons ainsi jusqu'à obtenir la solution désirée. On fait de même avec les solides en utilisant le milligramme (mg). La dilution nous permet d'étudier la capacité d'action de 2 substances ou plus en étudiant leurs actions similaires en intensité. Si le travail a été bien fait, nous pourrions obtenir un neutre en proportionnant deux opposés selon l'ennéagramme.*

**Dynamisation** : on dynamise les dilutions en les agitant à la main ou avec le dynamisateur. Ici, il conviendra d'expérimenter l'effet des lumières, rouges-bleues-jaunes en tant qu'accélérateurs, retardants et stabilisants pendant la dynamisation. Il est, de même, intéressant de rechercher l'action des champs magnétiques sur le comportement des dilutions.<sup>8</sup>

## **9 – Photos et techniques**

### **Manipulation pour dilution en proportion 3 ml dans 27 ml (1/10)**

La teinture mère de calendula dans un premier tube à essai (liquide jaunâtre sur la photo)

Nous aurons seulement besoin de 3 ml

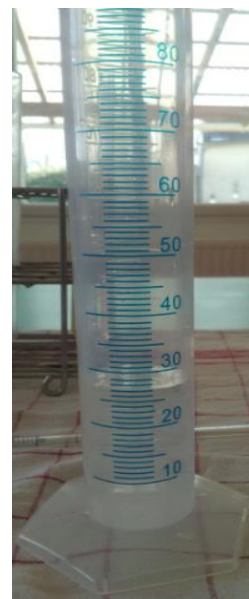
Préparation des 9 tubes à essais en y versant 27 ml d'eau distillée.

1. Avec la pipette, prélever de l'eau distillée et verser 27 ml dans l'éprouvette graduée
2. Verser l'éprouvette dans le tube à essai.

Répéter les opérations 1 et 2 autant de fois que voulue (ici 9 fois)

---

<sup>8</sup> Cf. Point 4 : Spagyrie de la phytothérapie, paragraphes Véhicules et Dynamisation, p. 19.



1.1 Avec la pipette, prélever 3 ml de teinture mère et les verser dans le 1er tube à essai : solution 1/10<sup>ème</sup>)

1.2 Boucher le tube et dynamiser la solution (agiter fortement).

Prélever 3 ml de ce 1er tube et verser dans le 2<sup>ème</sup> tube suivant, (solution 1/100)

Boucher le tube et dynamiser la solution, etc....

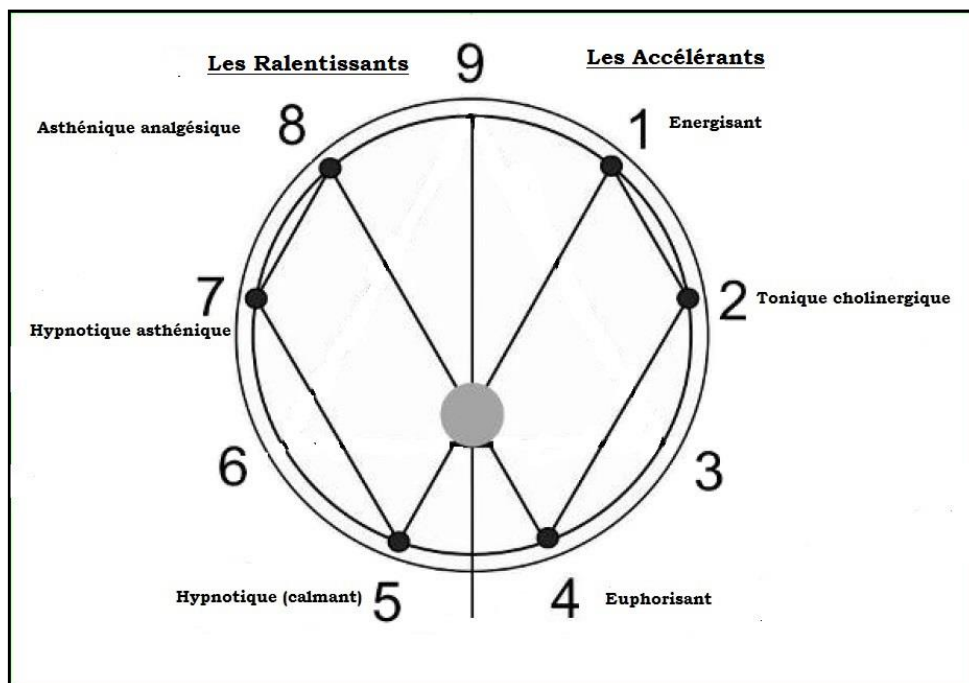
Répéter l'opération 1.1 et 1.2 jusqu'au dernier tube.

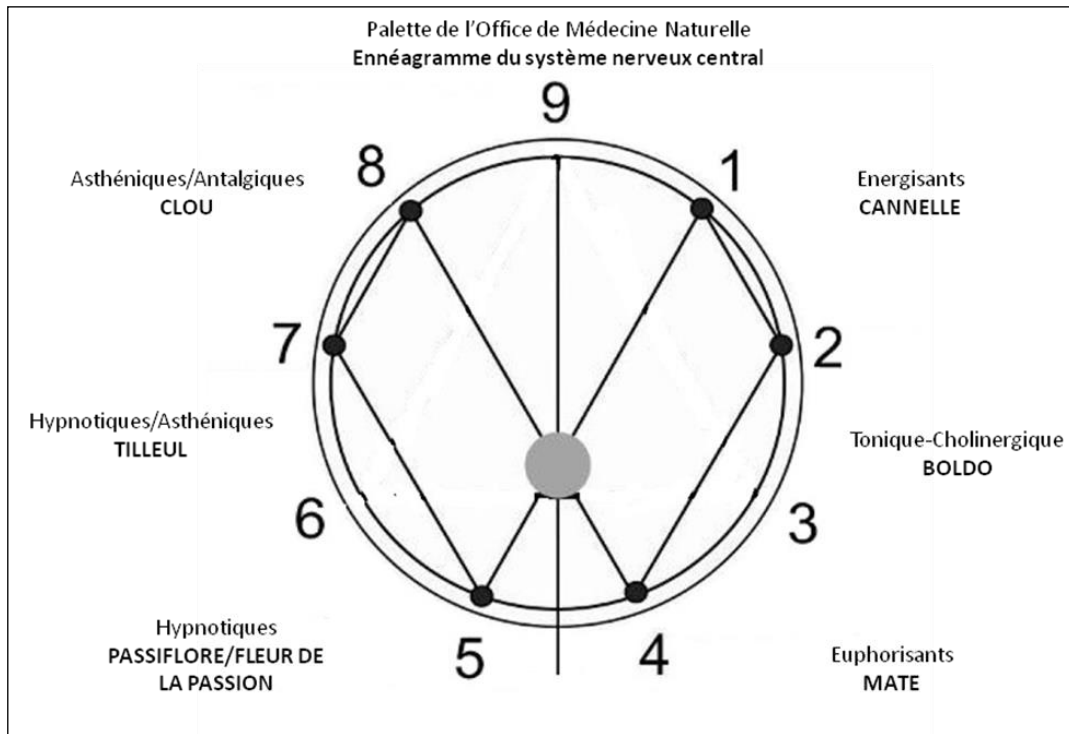
*Rq : La dilution à 1/10.000 se trouve dans le 4<sup>ème</sup> tube.*

## ENNEAGRAMMES UTILES POUR LE METIER DE MEDECINE NATURELLE

---

La palette, dans le cadre du métier de la médecine naturelle, est divisée en deux parties : les accélérateurs et les ralentisseurs du système nerveux central. Nous y avons placé quelques plantes qui produisent les effets indiqués.





Après avoir obtenu les matières premières issues des plantes recommandées, nous nous sommes heurtés à la difficulté de ne pas pouvoir vérifier les effets produits (à l'inverse de ce qu'il se passe pour d'autres métiers, comme celui de la parfumerie qui possède une palette d'odeurs, de couleurs...). C'est ainsi que nous avons essayé d'étudier l'ennéagramme sexténaire et tenté de nouvelles palettes en utilisant le système digestif qui nous a semblé plus maniable. A l'intérieur de ce système, nous avons choisi de travailler sur le foie en tant qu'organe. Nous avons adopté la même répartition que pour le système nerveux central ; nous avons donc distingué les plantes accélérantes et les «ralentissantes» de son fonctionnement.



# TENTATIVE DE COMPOSITION AVEC L'ENNEAGRAMME

## Composition proportions dorées

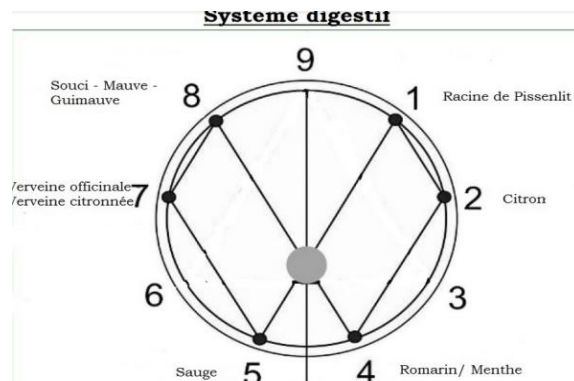
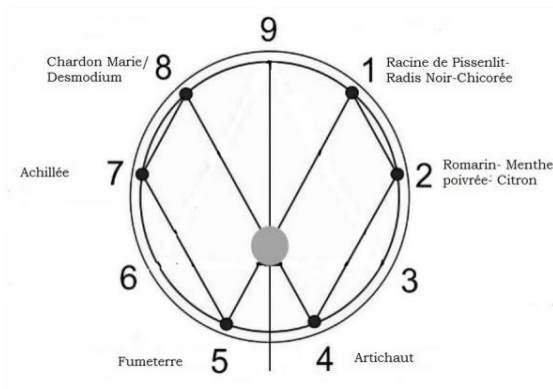
### 1 - Intérêts et objectifs

Travail de composition en proportion dorée dans la continuité du travail d'élaboration d'un enneagramme du système digestif et du foie travaillé en groupe lors d'ateliers antérieurs.

### 2 - Matière première en indiquant sa place dans l'enneagramme et quel système

Romarin, mauve, fumeterre, Achillée. Feuilles/fleurs séchées

Ennéagramme du foie et système digestif.



### 3 - Instruments utilisés et quelle enceinte de travail

Casserole, couvercle, balance, récipient, passoire

Centre d'études et cuisine du Parc de LBI.

### 4 - Technique d'extraction

Infusion

### 5 – Véhicule

Eau chaude

## **6 - Traitement**

- infusion : liquide

## **7 - Test du produit - échantillonnage - pas du process**

### **Le point d'équilibre avec la proportion 3/5 : ennéagramme du système digestif**

5 parts de Mauve (effet retardant)

3 parts de romarin (effet accéléralant)

### **Le point d'équilibre de deux plantes opposées avec la même quantité : ennéagramme du foie**

1 part de romarin (effet accéléralant)

1 part de d'achillée (effet retardant)

### **La proportion dorée 3/5/8 pour un effet retardant : ennéagramme du système digestif**

3 parts de romarin (accéléralant)

5 parts de fumeterre (stabilisant)

8 parts de mauve (retardant)

### **la proportion dorée 3/5/8 pour un effet accéléralant : ennéagramme du système digestif**

3 parts de mauve (retardant)

5 parts de fumeterre (stabilisant)

8 parts de romarin (accéléralant)

Nous avons besoin de 16 parts de mauve. La quantité globale de mauve à disposition étant de 8 g, nous avons pris la référence de 0,5 g pour chaque part. La quantité en eau a été de 10 cl pour 1 g de substance. Le pesage global de la mauve fait référence à la quantité individuelle de chaque plante dans chaque composition.

## **8 - Tonus - Permanence – Soins**

Soins : choix de ne pas stériliser les instruments : pas de conservation des infusions préparées.

Permanence : travail abouti

Tonus : pesage des plantes, surveillance durée de l'infusion

## **9 - Lieu et horaires (timing)**

CE et cuisine de la LBI.

Samedi matin : préparation pour faire les infusions (pesage des plantes)

Samedi après-midi : préparation des infusions

## **10 - Témoignage et signification**

Le plan de départ était de tester les points d'équilibre en proportionnant les différentes plantes et de faire des comparaisons entre elles selon les goûts et couleurs.

## **11 - Mettre en relation avec le matériel de référence**

Tester et manipuler notre machine : l'ennéagramme

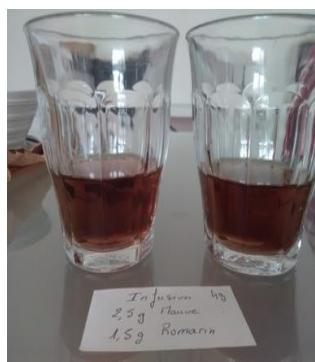
## **12 - Photos et techniques**

Les infusions :

Temps de l'infusion : 7 min

### **Le point d'équilibre avec la proportion 3/5**

2,5 g Mauve + 1,5 g Romarin dans 20 cl d'eau



## Le point d'équilibre de deux plantes opposées avec la même quantité

3 g romarin + 3 g d'achillée dans 20 cl d'eau



## La proportion dorée 3/5/8 pour un effet retardant

1,5 g romarin + 2,5 g fumeterre + 4 g mauve dans 20 cl eau



## La proportion dorée 3/5/8 pour un effet accéléralant

1,5 g mauve + 2,5 g fumeterre + 4 g romarin dans 20 cl d'eau



Et la synthèse



Attention : si on lit de gauche à droite la première photo : celle-là est à lire de droite à gauche pour voir les correspondances des mélanges.



**Recommandation :**

Etiqueter les différentes préparations au fur et à mesure.

## Conclusions

Il est difficile d'évaluer l'effet voulu sur le centre végétatif avec le fait de boire juste une infusion. Nous avons donc regardé les couleurs et la sensation du goût.

Effet neutre avec la proportion 1/1 : couleur jaune – goût amer

Effet neutre avec la proportion 3/5 : couleur caramel - je sens le goût de la mauve en premier puis si on attend un peu : le romarin se fait sentir

Effet retardant avec les 3 plantes : la couleur est plus rouge que celle de l'effet accélérant. Le goût est doux avec effet calmant. On sent bien le goût des 3 plantes

Effet accélérant avec 3 plantes : La couleur est plus brune- rougeâtre. On sent également le goût des 3 plantes. On sent l'amertume du romarin dominant et a un effet de stimulation.

## BREVE HISTOIRE DE LA PHYTOTHERAPIE EN OCCIDENT

---

Depuis l'aube de l'humanité, l'observation et l'expérimentation empirique du règne végétal ont été effectuées en vue de soulager les blessures, les infections et les maux de tout type. Les interactions entre différents procédés d'application de plantes avec le fonctionnement des organes des corps humain ou/et animal est attestée. Ainsi, les premières traces écrites parvenues jusqu'à nous, nous viennent de l'antique Mésopotamie et de l'Egypte ancienne. Le papyrus Ebers (du nom de l'archéologue allemand, découvreur de ce dernier) recense plusieurs centaines de maladies et de solutions pour y remédier.

Aujourd'hui, on suppose que, au sein des tribus préhistoriques, les sorciers, chamans et guérisseurs accomplissaient l'office de ré-équilibrer les corps et les énergies défaillants. Cet office a laissé quelques vagues traces étranges car ce savoir ne se transmettait que de maître à disciple. Ce savoir restait secret.

Toujours dans l'Antiquité, en Grèce, on a retrouvé les traces d'anciens fournisseurs de plantes, peut-être les ancêtres des premiers pharmaciens. En effet, plusieurs écrits décrivent les diverses plantes environnantes, les classent en « familles ». Ils décrivent aussi les divers symptômes subis par la population et préconisent des traitements adaptés. Les références de cette époque sont généralement, les chirurgiens des armées romaines qui mettent à profit leurs périples pour observer, dessiner et répertorier les végétaux. Parmi les plus célèbres, on trouve Diocles, Galien et Dioscoride. Ces trois sommités font école dans ce domaine jusqu'au Moyen-Age.

Peu à peu, les chamans et les guérisseurs s'effacent au profit de spécialistes de la « *materia medica* ». Ainsi, les premiers médecins commencent à exercer leur art. De nouveaux traitements (les médicaments) voient le jour ainsi que les remèdes de « *bona fama* »<sup>9</sup>.

Un peu plus tard, en 1370, un premier remède connaît un très grand succès dans l'Europe entière. « L'eau de la reine de Hongrie » redonne la jeunesse. Cela est prouvé ! La reine Elizabeth de Hongrie, âgée de 72 ans se lamente et s'inquiète de la dégradation de son corps qui vieillit : elle se plaint de douleurs, de rhumatismes, de rides, de fatigue, de lenteur.... Un soir, un ermite (qu'elle appelle son ange) l'écoute et, avec une énorme compassion, lui conseille de boire une cuillère par jour d'une eau spéciale (il s'agit d'un mélange d'alcool et de romarin). Au bout de quelques temps, la reine, pleine d'énergie,

---

<sup>9</sup> *bona fama* : en latin, « de bonne renommée, de bonne réputation. Par extension, populaire. En phonétique et en français, on entend « bonne femme ». C'est ainsi que des médicaments populaires et valorisés ont été discriminés car issus des « bonnes femmes ».

parvient à séduire le jeune roi de Pologne (25 ans) qui, amoureux, la demande en mariage ! Jusqu'à sa mort, la reine remerciera son ange...

Les soins médicaux restent bien gardés aux mains des moines guérisseurs et des jardins des monastères.

La maladie est alors vue comme une épreuve envoyée par Dieu ; tout bon chrétien est à même de la traverser...

Le 15<sup>e</sup> siècle est celui des grandes découvertes : l'imprimerie (qui rend possible la diffusion à grande échelle des herbiers imprimés, de nouveaux territoires (permettant d'importer des produits exotiques) et les universités (qui permettent de rendre le savoir accessible à un plus grand nombre de personnes). Ces événements majeurs amènent à une franche division dans le domaine social et médical : les riches bourgeois se mettent à consommer des boissons « revigorantes » mais chères (thé, café, quinquina) et se font soigner par une nouvelle classe d'étudiants : les médecins qui se font rémunérer. Les ouvriers, paysans, serviteurs poursuivent leurs traditions de traitements à base de plantes rustiques et généralement gratuites, à portée de mains et abondantes.

En 1493, naît en Suisse, le « savant vagabond ». Il s'agit de Paracelse, médecin, enseignant et alchimiste. Très jeune, il décide de se dévouer pour les autres : il dédie 2 heures par jour, toute sa vie, gratuitement, au traitement des malades. Remettant en question la théorie classique des humeurs et des principes chère aux médecins de son temps, il prétend que toute substance est composée de trois éléments : Sel, Soufre et Mercure. De même, l'être humain est constitué de trois corps : le corps physique, le corps sidéral et le corps divin. La maladie est causée par le déséquilibre entre les trois composants. Le traitement consiste à agir sur ces différentes proportions. Très critiqué, il ne parvient jamais à s'installer durablement et toute sa vie, erre de ville en ville.

De 1628 à 1631, en Europe, sévit la grande épidémie de peste noire. A ce moment, un autre remède voit le jour : il s'agit du « vinaigre des quatre voleurs » dont la composition tenue secrète, sauve la vie et protège des infections. Cette potion est utile aux divers détrousseurs de cadavres qui, afin de ne pas être contaminés dans le cadre de leur activité, s'en aspergeaient copieusement le corps, et restaient ainsi en bonne santé. Le traitement utilisé est alors, la mise à l'isolement des personnes infectées et des mesures de distanciation (quarantaines, ghettos, asiles).

Le 19<sup>e</sup> siècle voit l'éclosion de l'industrie et de la chimie. La possibilité de recenser, d'isoler les diverses molécules, composantes des substances étudiées, permet d'extraire les principes actifs de chaque plante. A cette époque, on découvre l'importance, l'utilité et l'efficacité de l'aspirine, de la colchicine et de la digitaline, par exemple. Grâce à l'isolement de certaines molécules, de nouveaux médicaments voient le jour : ils sont efficaces, rapides, produits en série pour de nombreuses populations mais restent le plus souvent consommés par la bourgeoisie ; ces médicaments de synthèse, chimiques ne sont pas accessibles à tous.

Cette époque voit poindre de nouveaux comportements face aux grandes maladies infectieuses (hygiène, rénovation urbaine...).

Pendant ce temps, les détenteurs de l'ancienne tradition essaient de survivre face à ce modèle scientifique qui ne tarde pas à devenir tout puissant. La médecine « moderne » s'impose jusqu'à devenir le monopole incontournable. Le législateur intervient pour valider certains aspects et va jusqu'à en interdire d'autres. En France, sous le régime du Maréchal Pétain, la profession d'herboriste est interdite (1941). Exercer cette profession est illégal mais la résistance s'organise et quelques herboristeries continuent d'exister, malgré les procès réitérés dont sont victimes leurs gérants. Malgré tout, de nos jours, environ 500 plantes sont autorisées à la vente, sous forme, le plus souvent, de compléments alimentaires ou non transformées (ortie, menthe, gingembre, etc.).

Aujourd'hui, la phytothérapie, connaît un essor renouvelé de par les préoccupations environnementales la mainmise des grands laboratoires sur l'industrie pharmaceutique et les scandales sanitaires récurrents, De plus, les personnes acceptent de moins en moins les nombreux effets secondaires délétères engendrés par les médicaments issus de l'industrie chimique.

Cependant, la phytothérapie reste aujourd'hui un large domaine encore inconnu. Il y aurait, sur la planète, environ 500 000 plantes recensées. L'OMS, à ce jour, ne répertorie que 250 000 plantes médicinales (ayant des propriétés scientifiquement validées et avérées).

## LA DISTILLATION OU HYDRO DISTILLATION

---

La distillation est un processus qui permet d'extraire par entraînement à la vapeur d'eau, l'huile essentielle (partie huileuse) et/ou l'hydrolat (partie aqueuse) d'une plante ou partie de plante.

Les plantes, une fois dans le distillateur, vont être traversées par de la vapeur d'eau pour en extraire les principes volatiles, qui vont ensuite se transformer en vapeur. Cette dernière va être refroidie dans un serpentin, et se condenser pour donner à la fois de l'hydrolat et de l'huile essentielle, qui elle, par sa faible densité, flottera à la surface.

A travers ce procédé, nous cherchons à capter l'esprit de la plante.

Les premières traces de distillation de plantes aromatiques et médicinales remontent à plus de 6500 ans avant Jésus-Christ. L'Inde et la Chine étaient déjà équipées d'alambics primitifs en terre cuite pour faire des extractions. Quelques siècles plus tard, les Égyptiens se servaient des huiles pour embaumer leurs morts. Leur technique n'était cependant pas très élaborée.

### Instruments et utilisation :

Il existe différents types d'alambics artisanaux, simples, à colonne, au bain-marie...

Ils sont en cuivre, en verre ou en inox. L'intérêt du cuivre : un échange se fait entre le cuivre et la plante distillée (il n'est pas neutre).

L'alambic simple comprend plusieurs éléments :

La cuve ou chaudière (partie inférieure), dans laquelle on place l'eau et les plantes.

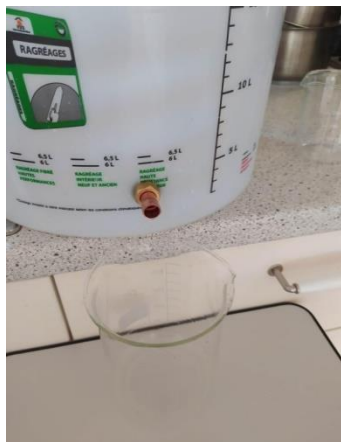
Le chapeau ou chapiteau (la partie supérieure) par lequel la vapeur monte, qui est prolongé par le bec de signe. Un thermomètre est fixé sur le chapiteau.

La cuve de refroidissement équipé d'un serpentin. C'est la partie dans laquelle se refroidit et se condense la vapeur qui sortira sous forme d'hydrolat.

Il est aussi possible de placer les plantes en suspension au-dessus de l'eau à l'aide d'une étamine très fine. Attention au risque d'inflammation du tissu.



L'alambic peut aussi se fabriquer soi-même... !



L'alambic à colonne comprend un élément intermédiaire entre la chaudière et le chapiteau : c'est la colonne, terminée dans sa partie basse par un fond ajouré dans laquelle sont disposées les plantes. Ces dernières ne sont donc pas en contact direct avec l'eau. Les plantes peuvent être pressées pour y introduire une quantité plus importante.

La cuve de refroidissement comprend à sa base une sortie avec robinet, qui permet l'évacuation progressive de l'eau de refroidissement.

Il s'agit d'introduire dans la partie haute de la cuve, une arrivée d'eau froide.

L'entrée et la sortie de l'eau doivent être réglées sur un même débit, pour maintenir le récipient toujours rempli.

La vapeur chargée des principes actifs de la plante qui est montée dans l'alambic, se transforme en eau, suite au refroidissement subi. L'eau ainsi condensée est récupérée dans un récipient en verre placé sous le conduit de sortie du serpent.

Les différents éléments de l'alambic sont jointés à l'aide d'un mastic (mélange eau-farine) pour le rendre étanche.

### Installation

L'idéal est d'avoir à proximité du feu de chauffe de l'alambic, un évier et un robinet d'eau équipé d'un tuyau. Dans le cas contraire il faut prévoir une quantité d'eau froide assez importante pour approvisionner au fur et à mesure la cuve de refroidissement et l'équiper d'un récipient d'évacuation d'eau à la sortie du robinet.

### Procédés

L'alambic doit être propre.

Entre 2 extractions de plantes différentes, prévoir une distillation d'eau pour purifier l'alambic.

On immerge les plantes directement dans l'eau.

L'eau doit recouvrir l'ensemble des plantes et ne pas remplir la totalité de la chaudière (laisser environ un tiers vide).

S'assurer de la bonne installation de l'alambic en lien avec l'arrivée d'eau et son évacuation.

Assembler le chapiteau à la chaudière et jointer.

Assembler le col de cygne au serpent et jointer.

Remplir la cuve d'eau froide, robinet ouvert, et chercher le bon rapport afin que le niveau d'eau reste stable, la cuve remplie.

### Matières premières

Qualité de l'eau : du robinet, de source, distillée...

Qualité des plantes (voir cueillette). Préparation : effeuillage...

Il est important de définir un rapport, une quantité d'eau en fonction de celle des plantes (poids).

Toutes les parties de la plante peuvent être distillées : fruit, fleur, feuille, écorce, racine, graine.

Plantes fraîches, plantes sèches.

Les plantes sèches peuvent préalablement macérer dans l'eau (qui servira à la distillation).

Les plantes les plus propices à la distillation sont les aromatiques.

### La chauffe

Les températures doivent être maîtrisées.

Montée à feu très doux et progressivement. Le thermomètre permet de suivre la chauffe.

Il ne doit pas y avoir de pression dans l'alambic.

La sortie de la vapeur condensée doit être régulière.

Les températures sont variables suivant les plantes utilisées et les parties utilisées.

Le relevé du suivi de la montée des températures permet de comparer différentes expériences.

Le feu doit être à la taille de la chaudière.

Il est important de connaître la quantité précise d'eau contenue dans la chaudière, de manière à contrôler la quantité d'hydrolat récupéré. Celle-ci est toujours légèrement inférieure.

Sinon il y a le risque de faire brûler le fond de l'alambic, sans qu'il y ait d'alerte d'odeur du fait des joints...

### L'hydrolat et l'huile essentielle

Comment évaluer - connaître la qualité de l'hydrolat ?

Il y a une différence de qualité entre le début de l'extraction (le produit de tête) et la suite.

Suivant les plantes, toutes les molécules ne sont pas extraites au même moment de la distillation.

### La saturation

Pour obtenir une extraction plus concentrée, on verse l'hydrolat obtenu dans la chaudière, qu'on complète avec de l'eau si besoin. On immerge alors de nouvelles plantes dans cette eau déjà chargée.

Pour cela, l'alambic doit être démonté après un temps de refroidissement.

On réitère les opérations.

La saturation est obtenue quand la concentration est arrivée à son maximum (odeur, goût, couleur...) après plusieurs réitérations.

## QUELQUES MYTHES SUR LES PLANTES

---

### LAURIER

lat. : *laurus*

angl : *laurel tree*

esp : *laurel*

### ORIGINES MYTHOLOGIQUES POSSIBLES

Daphné, très belle nymphe, court, en état de panique, pour se protéger d'Apollon qui, blessé par une flèche de Cupidon, la désire comme un fou enivré. Elle court à perdre haleine pour échapper à son sort. Cependant, au bout d'un moment, essoufflée, elle s'arrête, s'assoit et supplie son père, le dieu fleuve, de la protéger. Celui-ci lui répond de se calmer, de ne pas s'inquiéter, que tout ira bien... A ce moment, elle sent que ses pieds s'enracinent dans le sol, son corps se transforme en tronc, que ses membres deviennent de longues branches. Ses cheveux verdissent et se transforment en un beau feuillage.

Apollon, voyant ce mirage, ne peut se résoudre à perdre tout ce pour quoi il a couru comme un fou. Il se saisit alors de quelques rames feuillues et les tresse en couronnes sur sa tête pour, dit-il, garder le souvenir de tant de beauté.

### ALLEGORIE

Le laurier est depuis, le symbole de l'immortalité acquise, de la victoire gagnée, de la transmutation réussie.

### USAGE

Instrument de divination de la Pythie

PROPRIETES ET TRAITEMENTS : Système digestif- Accélérateur

Infusions pour gagner en énergie.

Réduire les infections (urinaires, dentaires).

Aider le système digestif.

# MENTHE

lat : *menta*

angl : *mint*

esp : *menta*

## ORIGINES MYTHOLOGIQUES POSSIBLES

En effet, Menthé est, à l'origine, une nymphe (divinité aquatique) qui voyage, avec son frère dans le monde souterrain. Ils y rencontrent Hadès, le dieu souterrain des enfers qui est très vite séduit par la jeune nymphe. Cependant, au bout d'un moment, Hadès décide de s'installer dans une vie conjugale « traditionnelle ». Pour cela, il n'hésite pas à kidnapper Perséphone pour l'épouser. A partir de cet instant, Perséphone n'aura de cesse de jalouser Menthé qui n'hésite pas à se prévaloir de son rôle de « premier amour » d'Hadès, ce qui humilie profondément Perséphone.

Cette dernière se venge en transformant Menthé en plante rampante. Cependant, Hadès décide, en souvenir de son amour de jeunesse, de lui préserver son doux parfum....

Ainsi, la menthe, avec son parfum et son goût très agréable ne devrait pas nous faire oublier de méditer activement sur ce qui constitue les « possessions » de nos égos.

## ALLEGORIE

Elle représente la jalousie, qui s'insinue partout, qui fait voir le monde avec des yeux d'enragé.

## CARACTERISTIQUES, PROPRIETES, TRAITEMENTS

Système nerveux : accélérateur

La menthe peut être verte, douce, poivrée ou glaciale. Selon ses caractéristiques, ses propriétés médicinales seront diverses. Stimulante du système nerveux, protectrice du système digestif, rafraichissante ou réconfortante en infusion chaude ou froide...

Comme plante commune des jardins, elle est très résistante et facile à cultiver car, sans aucune difficulté, elle s'insinue et se démultiplie à l'infini. Ni les murs de pierre, ni les terrains sablonneux, ni même les sols humides ne lui résistent.

## **SAUGE, ROMARIN, etc.**

lat : *salvia, rosemarinus, etc* (celle qui sauve, rose de Marie, etc.)

esp : *salvia, romero*

La *Salvia officinalis* et le *rosmarinus*, sont des plantes médicinales d'origine méditerranéenne qui poussent dans des endroits ensoleillés, chauds et secs. Même si elles sont connues et utilisées dès l'Antiquité pour de multiples usages (notamment en cuisine) dont la préservation des corps et la purification des espaces fermés, toutes les deux possèdent d'importantes propriétés médicinales.

### **ORIGINES MYTHOLOGIQUES POSSIBLES**

Du point de vue de la mythologie et des légendes populaires qui les accompagnent, on trouve beaucoup d'anecdotes les concernant qui prennent origine à l'époque médiévale où le regard est fondamentalement issu des traditions chrétiennes.

Pour ce qui concerne la sauge et le romarin, les traditions orales chrétiennes sont similaires : la vierge Marie, enceinte, fuit l'Egypte afin de préserver la vie de son futur enfant. Elle s'enfuit et parvient en Palestine. Les soldats de l'Empire la pourchassent. Terrorisée et désespérée, elle demande aux passants un abri et de la protection. Plusieurs végétaux refusent, parfois avec indifférence, parfois avec beaucoup de lâcheté. Cependant, un bouquet de buissons composé de plusieurs espèces l'aide : le rosier met en avant ses nombreuses épines pointues pour décourager les soldats, la sauge et le romarin l'abritent de leur ombre. On prétend que c'est en remerciement de cet acte que les fleurs de romarin (*Rosemarinus*) sont bleues, c'est-à-dire de la même couleur que le manteau de la vierge Marie.

### **PROPRIETES**

La sauge et le romarin sont des plantes médicinales aux propriétés éprouvées :

La sauge aide le système digestif et agit sur le système hormonal féminin. Elle aide à réguler la transpiration excessive.

Le romarin, quant à lui, est un tonique pour l'ensemble des systèmes.

## VERVEINE

lat : *uerbenae*

angl : *vervain*

esp : *verbena*

### ORIGINES MYTHOLOGIQUES POSSIBLES

Dénommée herbe sacrée ou herbe de Vénus, une ancienne coutume de l'Antiquité voulait que les feuilles de verveine, foulées aux pieds des fidèles soient répandues sur le sol qui menait à l'autel de la déesse de l'Amour, Vénus.

Le doux parfum exhalé par les feuilles coupées devait s'élever et gagner les faveurs de la déesse.

Cette plante était aussi utilisée par les embaumeurs égyptiens lors de la préparation des momies et servent à la détente profonde.

Selon une vieille légende celte, la déesse Veleda la considérait comme une herbe magique. Une baguette de bois de verveine servait à établir des prophéties. Ses feuilles servaient à fabriquer des philtres d'amour, des pots-pourris et des bouquets parfumés.

### ALLEGORIE

Symbole de paix et d'amour, elle facilite les relations entre les personnes.

### PROPRIETES, TRAITEMENT

La verveine a des propriétés sédatives, antidépressives et facilite la détente profonde de l'organisme. Ensemble des systèmes : ralentisseur

## BIBLIOGRAPHIE

---

**Causerie d'introduction aux métiers** donnée par Silo le 1er mai 1974, Silo.

**Médecine Naturelle** (Extrait de la Carpeta Naranja 1974), Van Doren.

**Apuntes de psicologia**, Silo, Editions Léon Alado, Madrid, 2019.

### Auteurs d'approches ethnobotaniques

**La plante compagne**, Pierre Lieutaghi, Editions Acte sud, 1998.

**Le régal végétal**, François Couplan, Editions Sang De La Terre-Medial, 2020.

**Ce que les plantes ont à nous dire**, François Couplan, Editions Les Liens Qui Libèrent, 2020.

**L'Homme et les plantes médicinales**, Wihelm Pelikan, Editions Triades, 2002.

**Les plantes qui guérissent**, Wihelm Pelikan, Editions Larousse, 2019.

**L'évolution vue par un botaniste**, Jean-Marie Pelt, Editions Fayard, 2011.

**La solidarité par les plantes, les animaux et les humains**, Jean-Marie Pelt, Editions Lgf, 2006.

### Auteurs d'approches philosophiques

**La métamorphose des plantes**, J. Wolfgang von Goethe, Editions Triades, 1999.

**Conférences de Rudolf Steiner**, <https://www.editions-triades.com>

### Auteurs documentations :

**Phytothérapie. Traitement des maladies par les plantes**, Dr Jean Valnet , Editions Lgf, 1986.

**La médecine familiale par les plantes**, Maria Trebern, Editions Rocher, 1989.

**Secrets et vertus des plantes médicinales**, Reader's Digest, 1985.

**Les plantes médicinales**, Collection l'encyclopedia d'Utovie, 2003.

**Le Jardin des dieux, "une histoire des plantes à travers la mythologie".** Editions Flammarion, 2015.

**Promenades mythologiques,** Editions Dominique Lepage, 2006.

## **Photos**

Toutes les photos, en dehors de celles qui sont référencées sont de la propriété des auteurs de ce manuel.