

Phytothérapie



Le terme « *phytothérapie* » vient du mot grec « *phyton* » signifiant « plante », et de « *therapeia* » signifiant « traitement », « soin », « thérapie ».

Il s'agit de l'usage thérapeutique (d'intention(s) préventive et / ou curative) des plantes sous des formes galéniques multiples tels l'infusion, la décoction, la macération, la teinture mère, le macérât glycéринé ou encore l'extrait sec ou fluide parmi quelques autres. Selon la partie utilisée de la plante (sa tige, sa feuille, sa fleur, sa racine, son rhizome, son écorce, son bourgeon, sa sève, ...) les effets de la phytothérapie appliquée peuvent être bien différents et leur utilisation demande à bien en connaître leurs propriétés. Certaines ne conviennent pas notamment aux enfants, femmes enceintes et allaitantes, personnes fragiles ou en fonction de leur terrain et histoire propre. Il est bien entendu que certaines médications en cours, ou prédispositions ne permettent pas l'usage de certaines plantes.

En outre, les plantes utilisées sont sauvages ou cultivées. La qualité de la plante dépend en l'occurrence du milieu où elle vit (il faut éviter les plantes non issues de l'agriculture biologique afin d'évincer les nuisances aux herbicides, pesticides et fongicides).

Il est également important de tenir compte de la période de récolte et de cueillette car les plantes ne procurent pas les mêmes nutriments ni principes actifs en période estivale qu'en période hivernale où les végétaux vivent au ralenti.

A l'issue d'une séance de Naturopathie et selon la situation, j'inviterai à se tourner vers la phytothérapie en prenant soin de conseiller les plantes de qualités avérées. Je vous orienterai vers une galénique qui vous conviendra.