Galénique

EXTRAIT FLORAL

Vous allez découvrir, ce mois, la préparation d'un Extrait Floral.

Le Dr Bach les a fait connaître. Vous découvrirez que vous n'êtes pas limités uniquement aux plantes de Bach et que bien d'autres plantes peuvent être utilisées en Extrait Floral.

L'objectif ce mois est de réaliser votre premier EF avec une plante de votre choix.

OBJECTIFS

Comprendre le principe galénique d'un Extrait Floral. Connaître la principale façon de le réaliser. Les positionner dans l'herboristerie de l'Espace-Temps.

A l'issue de ce chapitre, il vous est demandé de réaliser un EF en suivant un des procédés abordés pendant ce cours.

SEQUOIA & VALERIANE

EXTRAITS FLORAUX

Connus sous le nom de Fleurs de Bach ou encore Elixirs Floraux (EF) de Bach, ils ont été mis au point par le Dr Edward Bach entre 1928 et 1936.

Il s'agit d'une infusion solaire de fleurs (ou des bourgeons) de 37 espèces (la 38ème est l'eau de roche ou eau de torrent).

C'est une médecine totalement énergétique, la trace de composés actifs est quasi inexistante.

Nous vous invitons à ne pas vous limiter aux 37 plantes identifiées par Bach mais à travailler avec les plantes médicinales que vous trouvez sur voter chemin.

Comme le Dr Bach choisissait ses plantes par intuition nous vous invitons à faire de même en suivant votre instinct si une plante vous parle.

Ce n'est pas le principe actif que nous recherchons mais un moyen d'activer le médecin interne. La plante qui vous convient au bon moment aura la juste capacité d'activer votre propre capacité d'auto-guérison. La plante est le messager énergétique.

Herboristerie de l'Espace-Temps

Les EF sont une galénique liée au passé.
Ils travaillent doucement sur les maux liés au passé au même titre que le sont les infusions.

Néanmoins l'usage de l'alcool pour la conservation apporte une légère signature du présent.

Ce concept temporel prendra sens progressivement au fil du temps, en particulier dans le volet lié à l'herboristerie de l'Espace-Temps, qui vous expliquera au fil des mois - via l'approche spagyrique - l'usage de la panoplie galénique.

L'histoire des Extraits Floraux

C'est par une observation minutieuse de la nature et des travaux de Hahnemann (père de l'homéopathie) que Edward Bach va élaborer ces Elixirs Floraux.

Il va, de 1930 à 1936, mettre au point son système thérapeutique basé sur 38 Elixirs.

Le système de Bach est classé par l'usage de plantes pour des typologies humaines.

Le principe et l'histoire du Dr Bach sont abordés dans le chapitre « Histoire de l'Herboristerie » qui lui est consacré.

Principe

Le principe consiste à laisser des fleurs infuser au soleil pendant quelques heures pour un certains nombres de plantes ou de procéder par décoction pour d'autres plantes.

Lors de cette infusion solaire ou décoction une petite partie des principes actifs de la plante vont passer dans l'eau (au même titre qu'une infusion par exemple).

Les EF sont une thérapie basée sur l'énergie subtile des plantes et ce n'est pas une galénique contenant beaucoup de principes actifs.

L'eau n'est pas un bon solvant pour extraire les principes actifs mais permet un bon échange énergétique et subtil.

C'est ce message qui est le plus important dans le EF.

Le Dr Bach avait identifié 38 Elixirs Floraux, 37 à base de plantes et 1 à base d'eau de source miraculeuse.

Que contient mon EF

On trouve dans un EF des sels minéraux, des molécules aromatiques, des tanins.

Rappel :
Chez Séquoia & Valériane nous accordons peu d'importance aux principes actifs (rappelez-vous votre premier cours). Nous pensons que le rôle d'une préparation galénique herboriste va agir principalement énergétiquement.

Leur faible teneur en principe actif déjà avant dilution les rend particulièrement adapté pour les enfants.

Une dilution au 250eme laisse quasiment aucune trace de principe actif.

Usage

Aujourd'hui les EF ont un usage subtil sur un grand nombre de maux, en voici les principaux.

Elixir	Plante (FR)	Action
Agrimony	Aigremoine	Acceptation
Aspen	Peuplier Tremble	Confiance
Beech	Hêtre	Tolérance
Centaury	Petite Centaurée	Sagesse
Cerato	Plumbago	Confiance en son jugement
Cherry Plum	Prunier Myrobolan	Self-contrôle
Chestnut Bud	Marronnier d'Inde	Conscience de ses erreurs
Chicory	Chicorée sauvage	Contre l'égoïsme
Clematis	Clématite des haies	Réalisme
Crab Apple	Pommier sauvage	Purifier l'image que l'on a de soi
Elm	Orme Champêtre	Lâcher prise
Gentian	Gentiane bleue	Persévérance
Gorse	Ajonc d'Europe	Optimisme
Heather	Callune	Altruisme et écoute
Holly	Houx	Contre la colère
Honeysuckle	Chèvrefeuille	Contre la nostalgie
Hornbeam	Charme	Donne de l'entrain
Impatiens	Impatiente	Contre l'impatience
Larch	Mélèze	Détermination
Mimulus	Mimulus tacheté	Contre la timidité
Mustard	Moutarde	Contre la tristesse
Oak	Chêne	Force et courage
Olive	Olivier	Contre l'épuisement
Pine	Pin Sylvestre	Capacité de jugement
Red Chestnut	Marronnier rouge	Contre la peur pour les autres
Rock Rose	Hélianthème	Contre les peurs paniques
Rock Water	Eau de roche	Contre dureté (strict)
Scleranthus	Gravelle annuelle	Contre indécision
Star Of Bethelem	Ornithogale en ombelle	Contre le chagrin et les peines
Sweet Chestnut	Châtaignier	Contrôle des émotions
Vervain	Verveine officinale	Modération du comportement
Vine	Vigne	Respect d'autrui
Walnut	Noyer	Autoprotection
Water Violet	Violette d'eau	Pour les solitaires et distants
White Chestnut	Marronnier d'Inde Blanc	Calme le trop d'idées
Wild Oat	Avoine Sauvage	Donne de l'ambition
Wild Rose	Églantier	Dynamisme et enthousiasme
Willow	Saule blanc	Contre apitoiement

Figure 1. Bourgeon de Hêtre (S&V)

Plante fraîche ou sèche

En général nous utilisons les plantes fraîches pour réaliser un EF.

Une plante sèche pourrait techniquement être utilisée, mais il est important que la fleur (ou bourgeon) ne subisse pas de contact humain ou métallique et puisse passer directement dans l'eau.
Ce contact fait perdre une grande partie de l'énergie subtile de la plante, ce qui est principalement recherché dans un EF.

Un séchage qui impliquerait un contact avec l'opérateur et du matériel (claie) ferait perdre cette signature énergétique.

Quelles plantes utiliser

Le Dr Bach en utilisait 37 qu'il avait identifié par observation.

Ces 37 plantes lui appartiennent et lui parlaient, mais quasiment toutes les plantes médicinales et aromatiques font de bons EF.

Nous vous invitons à faire vos propres expériences avec d'autres plantes non utilisées par Bach.
Il ne trouvait pas certaines espèces proches de chez lui par exemple (Gentiane, Armoise,...), votre référentiel est donc tout à fait pertinent par rapport au sien.

Dans le tableau suivant nous vous indiquons quelle partie de la plante est utilisée pour les EF de Bach ainsi que la période de récolte et le type de préparation (DEC = Décoction et MS = macérations solaire).

Plante	Partie	Méthode	Période
Aigremoine	Fleur	MS	juin-aout
Peuplier Tremble	Chatons	DEC	mars-avril
Hêtre	Inflorescence	DEC	avril-mai
Petite Centaurée	Fleurs	MS	juin-aout
Plumbago	Fleurs	MS	aout-oct
Prunier Myrobolan	Fleurs et bourgeons	DEC	fev-avril
Marronnier d'Inde	Bourgeons	DEC	mars-avril
Chicorée sauvage	Fleurs	MS	fev-juin
Clématite des haies	Fleurs	MS	juil-sept
Pommier sauvage	Pétales	DEC	mai-juin
Orme Champêtre	Fleurs	DEC	fev-avril
Gentiane bleue	Fleurs	MS	aout-oct
Ajonc d'Europe	Fleurs	MS	fev-juin
Callune	Fleurs	MS	juil-sept
Houx	Inflorescence	DEC	mars-avril
Chèvrefeuille	Pétales	DEC	juil-sept
Charme	Fleurs	DEC	avril-mai
Impatiente	Fleurs	MS	juil-sept
Mélèze	Chatons	DEC	mars-avril
Mimulus tacheté	Fleurs	MS	avril-mai
Moutarde	Fleurs	DEC	mai-juil
Chêne	Inflorescence	MS	avril-mai
Olivier	Inflorescence	MS	avril-mai
Pin Sylvestre	Fleurs	DEC	avril-mai
Marronnier rouge	Inflorescence	DEC	mai-juin
Hélianthème	Fleurs	MS	juin-sept
Eau de roche	Eau de source	/	/
Gravelle annuelle	Fleurs	MS	juil-sept
Ornithogale en ombelle	Pétales	DEC	avril-mai
Châtaignier	Fleurs	DEC	juin-aout
Verveine officinale	Fleurs	MS	juil-sept
Vigne	Fleurs	MS	mai-juin
Noyer	Fleurs	DEC	avril-mai
Violette d'eau	Fleurs	MS	mai-juin
Marronnier d'Inde Blanc	Fleur	MS	mai-juin
Avoine Sauvage	Fleurs	MS	mai-juil

Églantier	Fleurs	DEC	juin-aout
Saule blanc	Chatons	MS	mars-avril

Quel alcool utiliser

Le Dr Bach était homéopathe et les travaux ayant donnés naissance à l'homéopathie de Hahnemann étaient inspirés de ceux de Paracelse avec la Spagyrie.

Certains savoir-faire de la Spagyrie semblent néanmoins être restés.
En Spagyrie nous utilisons aussi de l'alcool issu de la vigne, cette dernière étant la plus proche du Mercure universel (que nous aborderons dans quelques mois).

Bach étant Anglais l'alcool qu'il trouvait facilement et peu cher était le brandy (eau de vie de vin).

En Suisse il est plus facile de trouver de la grappa qui est un alcool issu de la distillation du marc de vin, il est donc très adapté pour tous les travaux herboristes (il remplace à succès vodka, whisky, etc. sans marquer d'une odeur spécifique les préparations ni en les colorant).
L'idéal est de trouver une grappa bio.

Vous pouvez aussi utiliser du brandy mais il sera probablement difficile à trouver et beaucoup plus cher que la grappa.

La concentration d'alcool de la grappa est d'environ 40°.

Quelle eau utiliser pour les préparations ?

Pour la macération il est nécessaire d'utiliser une eau d'excellente qualité.

L'idéal est d'éviter l'eau du réseau et l'eau en bouteille.
Nous vous invitons à trouver une source proche de chez vous et l'idéal est un prélèvement de cette eau de source pour réaliser la macération.

Figure 2. Eau de source de qualité (S&V)

Dilutions

Etant homéopathe le Dr Bach connaissait très bien le principe de la dilution et de la potentialisation des préparations ainsi diluées.

La dilution homéopathique est particulièrement efficace pour les préparations basées sur une action énergétique.

Nous verrons plus en détail le principe des différentes dilutions homéopathique dans la suite du cours.

La dilution utilisée par le Dr Bach est un peu particulière et diffère des autres types de dilution.

Les mélanges

Il existe un certain nombre de mélanges dans le commerce aujourd'hui mais il faut savoir que le Dr Bach n'avait qu'une seule formule mélange dans son assortiment.

Il s'agit du mélange de secours : Rescue (ou formule d'urgence).

Cette formule contient en part égale les extraits suivants :

- Rock Rose
- Impatiens
- Cherry Plum
- Star of Bethlehem
- Clematis

Elle est destinée à toute situation d'urgence (traumatisme, choc, stress aigu, etc...).

Aujourd'hui les fabricants et les thérapeutes fabriquent de nombreux mélanges et vous pouvez bien entendu fabriquer les vôtres.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas limité avec les 37 plantes de Bach et que vous pouvez utiliser d'autres plantes plus proches de vous.
Les portraits de plantes vous donneront d'autres pistes.

L'utilisation

En général les EF s'utilisent purs (quelques gouttes sur la langue) ou dilués (quelques gouttes dans un verre).

La posologie est de quelques gouttes 2/3 fois par jour. Il n'y a pas de contre-indications documentées à ce jour.

Dans la préparation est surtout présent l'alcool, ce qui peut avoir un effet sur les enfants et bébé. Il existe une façon de préparer les EF sans alcool, nous la présenterons dans ce cours.

Ils peuvent aussi être pris en cas de traumatisme plusieurs fois par heure.

RÉALISATION

Macération solaire

C'est une préparation galénique facile à faire sans un équipement très important.

MATÉRIEL :

- **UNE PLANTE EN FLEUR OU DES BOURGEONS**
- **UN JOUR ENSOLEILLÉ**
- **UN SALADIER EN VERRE TRANSPARENT**
- **UNE PAIRE DE CISEAUX OU COUTEAU EN CÉRAMIQUE**
- **UNE EAU DE SOURCE DE QUALITÉ**
- **DE LA GRAPPA OU ALCOOL ISSU DE LA VIGNE (LE DR BACH UTILISAIT DU BRANDY À 40°)**
- **FILTRE (ÉTAMINE OU FILTRE NON TRAITÉ)**

1) En matinée couper les fleurs de la plante choisie avec un couteau ou ciseau en céramique (pas de métal pour couper la plante et pas de contact humain, ceci afin d'éviter la fuite énergétique contenue dans la plante).

Figure 3. Ciseau céramique (S&V)

2) Faire tomber directement ces fleurs coupées dans un saladier en verre transparent sans les toucher (de la plante au saladier). Ce saladier est préalablement rempli d'eau de source la plus pure possible.

Figure 4. De la plante au saladier (S&V)

3) Laisser ce saladier en plein soleil pendant une demi-journée environ (n'hésitez pas à méditer, jouer de la musique, prier autour de ce récipient).

Figure 5. Macération solaire (S&V)

4) Filtrer sans contact la préparation. Le matériel (l'entonnoir et le pot de destination doivent être également en verre ou céramique).

Figure 6. Filtration (S&V)

5) Dans une bouteille en verre opaque, remplir à moitié de grappa et à moitié de la macération réalisée. Dynamiser cette préparation en créant une agitation pendant 1 minute environ.

   Il s'agit de votre **préparation mère**.

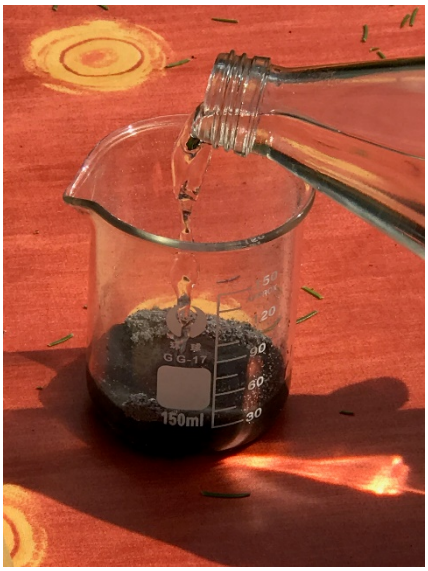

Figure 7. 50% grappa + 50% macération (S&V)

6) Diluer la préparation mère au 250ème => 1ml de solution mère dans 249ml de grappa (ou du brandy).

7) Conditionner en bouteille opaque et étiqueter les bouteilles. Un élixir floral peut se conserver 3 ans.

Figure 8. Conditionnement (Pixabay)

Décoction

Pour les bourgeons ou plantes très ligneuses (voir tableau pages précédentes) on peut utiliser le principe de la décoction.

MATÉRIEL :

- **UNE PLANTE EN FLEURS OU DES BOURGEONS**
- **UNE PLAQUE CHAUFFANTE**
- **UN SALADIER EN VERRE TRANSPARENT THERMORÉSISTANT**
- **UNE PAIRE DE CISEAUX OU COUTEAU EN CÉRAMIQUE**
- **UNE EAU DE SOURCE DE QUALITÉ**
- **DE LA GRAPPA OU ALCOOL ISSU DE LA VIGNE (LE DR BACH UTILISAIT DU BRANDY À 40°)**
- **FILTRE (ÉTAMINE OU FILTRE NON TRAITÉ)**

1) Également en matinée couper les fleurs de la plante choisie avec un couteau ou ciseau en céramique.

2) Faire tomber directement ces fleurs coupées dans un saladier en verre transparent sans les toucher, ce saladier étant préalablement rempli d'eau de source la plus pure possible.

   Ce saladier doit pouvoir être chauffé, donc résistant à la température.

3) Chauffer votre décoction sur une plaque au gaz (ou électrique, ou solaire) jusqu'à légère ébullition et laisser refroidir puis reposer ce saladier une demi-journée environ (n'hésitez pas à méditer, jouer de la musique, prier autour de ce récipient).

4) Reprendre ensuite la même procédure que pour la macération solaire.

Eau de roche

Préparation spécifique du Dr Bach, il vous faut laisser au soleil une eau de source « miraculeuse » extrêmement pure.

Vous suivrez alors la façon de faire de la macération solaire (sans les plantes).

Composés

Vous pouvez aussi réaliser vous-mêmes vos mélanges Bach (exemple Rescue).

La procédure est simple : vous effectuez le mélange après réalisation de chaque Elixir.

Pour le « Rescue » (Rock Rose + Impatiens + Cherry Plum + Star of Bethlehem + Clematis) il vous faut 1 part de chaque Elixir.

EF sans alcool

Le Dr Bach n'en avait simplement pas, les EF sans alcool sont apparus récemment.

Un EF sans alcool est totalement ancré dans le passé, il change donc le principe d'action énergétique, cela est à prendre en compte.

<u>Pour réaliser un mélange sans alcool :</u>

Vous pouvez supprimer l'alcool de la recette et le remplacer par de l'eau pure.

Cela à pour effet de réduire la période de conservation à quelques semaines.

Vous pouvez aussi remplacer l'alcool par une part de glycérine végétale (50% glycérine et 50% eau à la place de l'alcool).

La préparation va devenir assez « grasse », elle se conservera un peu plus longtemps (jusqu'à 1 an).

Stockage

Stockez vos EF dans une bouteille opaque avec un bouchon scellé.

Nous vous recommandons les flacons en verre, mais bien entendu, le choix du flacon vous appartient.

Astuce 1 :
Bouteille en verre ou plastique ?
Pour le côté noble, le verre est bien mieux que le plastique. Le verre est certainement plus inerte que le plastique et des microparticules de plastique ne vont pas passer dans la préparation. Néanmoins pour certaines préparations, le plastique peut être un bon choix (pour une huile de massage il est plus facile de faire sortir un macérat d'une fiole plastique que d'une bouteille en verre).

Écologiquement, un léger avantage au verre pour sa filière de recyclage. Dans tous les cas vos flacons ne pourront pas resservir pour une nouvelle préparation car, une fois utilisé, il vous faudra toujours des flacons neufs pour éviter toute contamination.

N'oubliez pas d'étiqueter vos EF ! Indiquez le nom de la plante et la date de mise en bouteille.

A ce stade du cours ne proposez pas - même gratuitement - vos préparations à votre entourage car légalement, votre étiquette n'est pas encore conforme.

Astuce 2 :
Prenez l'habitude, dès à présent, de toujours identifier le type de préparation, le nom de la plante, la date de fabrication (mise en bouteille).
Nous en reparlerons lors du cours sur la législation.

OBJECTIFS DU MOIS

Votre objectif, ce mois, est de réaliser un Extrait Floral de votre choix.

Suivant la saison vous ne disposerez peut-être pas de la plante souhaitée, alors essayez de réaliser un élixir avec des fleurs d'une plante disponible au moment où vous lirez ce cours.

Il peut s'agir de votre plante d'étude si elle s'y prête ou d'une plante d'intérieur.

Notez dans votre carnet d'herboriste vos ressentis (l'odeur, l'attente lors de la décoction ou macération, la couleur...).

Filtrez et conditionnez votre EF.

Notez vos impressions lors de l'utilisation : ce qui vous plaît et ce qui ne vous plaît pas. Vous aurez l'occasion, par la suite, de revenir sur ces points.

En cas de besoin, votre tuteur est à disposition.