

MAIS COMMENT SONT FABRIQUÉS CES BAUMES ?

- La 1ère étape consiste à ramasser des plantes sauvages ou à cueillir les plantes provenant de mon jardin d'herbes aromatiques.
- La 2ème étape va mettre en œuvre le procédé du MACÉRAT HUILEUX : je mets les plantes à macérer au minimum 3 semaines dans de l'huile de sésame biologique. Une fois filtrée, j'obtiens une huile chargée des principes actifs de la plante .
- La 3ème étape nécessite de faire chauffer au bain marie le macérât en introduisant de la cire d'abeille en qsp afin de solidifier la préparation tout en conservant une texture souple.
- La 4ème étape se rapporte à mes connaissances acquises dans le domaine des huiles essentielles : Pour parfaire les effets de ces macérâts huileux, j'introduis -hors du feu- des huiles essentielles, au nombre de 5, à raison d'une dilution à 8% : il ne s'agit donc pas de produits cosmétiques -où là on ne dépasse pas 2% d'huiles essentielles- mais bien de baumes soulageant divers maux.

POUR LES CURIEUX, détails sur les propriétés thérapeutiques de la plante mise en macération et des huiles essentielles introduites :

SOULAGE' CHOCS et BRÛLURES : Le plus polyvalent de tous, il résorbe les hématomes, aide à la bonne cicatrisation des petites blessures, soulage les brûlures, possède des effets contre les douleurs articulaires, les entorses, lutte contre certains virus -notamment celui de l'herpès...

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LE MILLEPERTUIS ou "huile rouge", un produit traditionnel de la pharmacopée des campagnes, reconnu comme apaisant et cicatrisant tout type de brûlure.

HE Hélichryse , indiquée pour résorber les hématomes et améliorer les terrains à rhumatismes. L'HE de Benjoin et Encens agissent comme cicatrisant, avec -pour la dernière- un effet anti-douleur sur les rhumatismes. L'HE de Gaulthérie apporte ses bienfaits sur les muscles et les articulations. L'HE remarquable de Laurier noble harmonise la composition de ce baume en reprenant la plupart des effets précités et en ajoutant sa propriété anti-infectieuse.

Précaution d'emploi : Cette préparation à base de millepertuis est photosensibilisante : pas d'exposition directe au soleil immédiatement après application

SOULAGE' ARTICULATIONS : Conçu pour les terrains à rhumatismes inflammatoires -tout gonflement douloureux des articulations et des tissus conjonctifs (ligaments, tendons, muscles), ou rhumatismes dégénératifs (arthrose).

Note : Le baume "SOULAGE' CRAMPES et ÉLONGATIONS" peut tout à fait être pris en alternance pour compléter harmonieusement les effets de "SOULAGE' ARTICULATIONS"

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

L'HÉLICHRYSE ou IMMORTELLE, connue avant tout pour les effets immédiats sur les hématomes (effet anti-coagulant), elle agit aussi sur tout type de rhumatisme et soulage l'arthrite.

HE de Copahier, ou Copaïba ou encore Baume de Copahu ou Baume d'Amazonie. : Les nombreuses propriétés de cette oléorésine ont été très tôt mises à profit dans la pharmacopée des indiens d'Amazonie. Ici elle a été sélectionnée pour ces actions sur la sphère ostéo-articulaire doublées d'un tonique général, énergisant. HE de Katafray, accompagne le travail sur les douleurs rhumatismales. L'HE de Génévrier, assez polyvalente, est choisie ici pour ses indications dans les rhumatismes. On retrouve les HE d'Encens et de Gaulthérie.

SOULAGE' CRAMPES et ÉLONGATIONS : soulage les névralgies, les contractures et les élongations musculaires : sciatiques, lumbagos, torticolis, crampes *Les sportifs l'apprécieront et il complètera les actions du baume "SOULAGE' ARTICULATIONS"*

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LE LILAS est assez méconnu pour ses propriétés médicinales qui sont pourtant nombreuses. En externe, **LES FEUILLES DE LILAS** sont reconnues pour leurs bienfaits sur les sciatiques et arthrose.

2 HE incontournables font partie de ce mélange, l'**Eucalyptus citronné** et la **Gaulthérie** qui agissent sur les douleurs musculaires et articulaires. Le camphre contenu dans les HE de **Lavandin** et **Romarin à camphre** est connu de tous les sportifs comme préventif des crampes. L'HE de **poivre noir** s'intègre comme tonifiant et stimulant.

SOULAGE' JAMBES LOURDES : Adapté aux troubles de la circulation sanguine : insuffisance veineuse (jambes lourdes), varicosités, entretien après un épisode de phlébite...

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LE CALENDULA -connu pour ces indications cutanées- a sa place ici comme léger anti-inflammatoire et anti-œdémateux.

Les 5 HE assemblées dans ce baume, **Cyprès**, **Lentisque pistachier**, **Amyris**, **Santal** et **Vétiver** s'avèrent être de très bon décongestionnant et tonique de la circulation veineuse.

SOULAGE' ŒDÈMES : Adapté aux troubles de la circulation lymphatique avec une action drainante, désinfiltre les tissus, aide à résorber les œdèmes et gonflements divers ainsi que le phénomène de cellulite.

Note : les actions de SOULAGE' OEDÈMES peuvent être complétées par SOULAGE' JAMBES LOURDES, notamment en cas de gonflement au niveau des chevilles.

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LA REINE DES PRÉS est connu comme anti-inflammatoire et antalgique. Elle est utile -entre autre- pour combattre la cellulite et l'obésité grasseuse.

L'HE de **cèdre de l'Atlas** est lipolytique et anti-cellulique, les HE de **Genévrier de Virginie**, **géranium rosat** et **Lemongrass** sont retenues ici comme tonique des parois lymphatiques et veineuses. Elles interviennent favorablement sur divers problèmes circulatoires provoquant cellulite, rétention d'eau, surpoids, jambes lourdes, varices,... Les actions sont complétées par L'HE de **Cyprès** pour les jambes lourdes et gonflées, l'HE **romarin 1,8 cinéol** qui agit-entre autre- sur Les troubles de la circulation sanguine périphérique,

Note : Selon les besoins, les actions du SOULAGE' JAMBES LOURDES peuvent être complétées avec le SOULAGE' OEDÈMES

Il existe deux baumes qui soulagent les problèmes cutanés. Quelques spécificités les démarquent mais ils peuvent être pris en alternance pour un même problème. Cela évite de rester sur la même formule et ainsi d'étendre les chances d'amélioration. Parfois ces baumes peuvent suffire à régler le problème mais en général, tout ce qui touche à la sphère cutanée demande des investigations plus profondes pour pouvoir travailler sur le terrain.

SOULAGE' INFECTIONS CUTANÉES : Ciblé sur les mycoses cutanées et sous-unguéales et sur diverses infections cutanées, éruptions, certaines formes d'eczéma, psoriasis, prurit...

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LE CALENDULA ou **SOUCI DES JARDINS** est placé prioritairement en dermatologie. les HE **géranium rosat**, **Lavande officinale** et **ahibero** -ou citronnelle de Madagascar- agissent comme fongicide contre les mycoses cutanées, l'HE de **carotte** a une action générale sur des maladies de peau et l'HE de **tagète** se dirige sur les problèmes de peau tels que l'acné, les furoncles ou le psoriasis.

SOULAGE' PROBLÈMES CUTANÉES : Cicatrisations difficiles, dermatoses diverses telles que mycoses, gerçures, crevasses, prurit, eczéma, herpès labial, escarres, ulcère débutant, acné...

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

Ce baume est présenté soit avec le macérat de **CALENDULA** ou **LAVANDE OFFICINALE**, selon la disponibilité des plantes. La lavande ajoute alors son effet relaxant.

Les propriétés cicatrisantes des HE de lavande **aspic**, **benjoin** sont utiles pour de nombreuses dermatoses. L'HE de **laurier noble** apporte toute sa puissance anti-infectieuse complétée par l'aspect "régulateur de l'épiderme" de l'HE de **Patchouli**.

SOULAGE' PIQÛRES et COUP D'SOLEIL : Calme les piqûres d'insectes divers (moustiques, araignées, abeilles, puces., méduses..) et les brûlures.

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LA LAVANDE OFFICINALE est toute indiquée pour calmer les sensations de démangeaisons.

L'action est complétée par L'HE de **lavande aspic**. L'HE de **géranium rosat** est insectifuge avec une action répulsive contre tout type d'insecte ; de même pour la **citronnelle de Ceylan**, particulièrement efficace contre les piqûres de moustiques. Les HE de **melaleuca alternifolia** (anciennement appelé "tea-tree") et de **petit grain bigarade** agissent comme anti-infectieux sur les atteintes de la peau. De plus la dernière va permettre de faire face au choc émotionnel qui peut accompagner une piqûre d'insecte.

Il existe deux baumes qui relaxent le système nerveux. Quelques spécificités les démarquent mais ils peuvent être pris en alternance pour un même problème. Cela évite de rester sur la même formule et ainsi d'étendre les chances d'amélioration. Parfois ces baumes peuvent suffire à régler le problème mais en général, tout ce qui touche à la sphère nerveuse demande des accompagnements divers.

SOULAGE' INSOMNIES et STRESS : Calme les névralgies et spasmes divers ; relaxant du système nerveux central ; aide en cas de période de stress ; utile pour tout problème autour de la qualité de sommeil.

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

1- **BAUME à base de CAMOMILLE**, merveilleuse plante aux vertus -entre autre- spasmolytique et anxyolitique. Dans cette formule, les effets sont renforcés par la présence d'HE de **camomille noble**. Le **petit grain bigarade** est un excellent relaxant et anti-stress, l'**ylang-ylang** va contribuer à calmer le système nerveux cardio-vasculaire, l'HE de **lantana** et **marjolaine** favorise le sommeil.

2- **BAUME à base de LAVANDE** : plante qu'on ne présente plus ! Elle réduit l'anxiété, l'agitation et soulage les symptômes de la dépression. Les effets sont renforcés par la présence d'HE de **lavande officinale** ou lavande vraie ou encore lavande fine ! Elle agit comme décontractant musculaire et lutte efficacement -entre autre- contre le surmenage et les troubles du sommeil. L'HE de **Basilic sacré** -connu sous le nom de Tulsi en Inde- apporte des effets stimulants ou apaisants, selon les besoins, sur le corps et ... l'esprit . On retrouve les HE de **lantana**, **marjolaine** et **Ylang-ylang**.

SOULAGE' COUP D'CHAUD : spécialement conçu pour atténuer les bouffées de chaleur de la ménopause.

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

LA SAUGE officinale est connue pour ses effets antisudorales et prévient certains troubles liés à la ménopause comme les sueurs nocturnes et la fatigue qui s'ensuit. L'HE de **SAUGE SCLARÉE** présente une légère action oestrogène-like ; elle est aussi intéressante comme régulatrice de la circulation sanguine, aux côtés du **Cèdre (Genévrier) de Virginie**. L'HE de **Fragonia** est associé au principe féminin ; sa présence aide à conserver un bel équilibre psychique. L'HE de **Galbanum** est énergisante et L'HE de **Coriandre** contribue à atténuer les désordres nerveux qui peuvent se présenter à cette période de la vie.

Contre Indication : ce baume est incompatible avec tous cancers hormonodépendants passés ou présents.

SOULAGE' DIGESTION : Soulage les inconforts digestifs divers.

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

L'ORIGAN est reconnu pour ses effets carminatifs (élimine les gaz).

La plupart des **HE** issues de la famille des Ombellifères (Apiacées) se dirigent vers les problèmes digestifs ; ici **Cumin** et **Carvi** régularisent la digestion et peuvent aussi éliminer des parasites. L'**HE de feuille de curry ou Kaloupilé** et l'**HE de Sarriette** régule le transit intestinal. L'HE de **camomille noble** lutte contre les spasmes intestinaux.

SOULAGE' RHUME : Actif sur l'arbre respiratoire : contre les états de refroidissements, les infections pulmonaires

Un mot sur la plante de base et les huiles essentielles :

L'HYSOPE est considérée comme un fortifiant des voies respiratoires.

L'**HE d'Eucalyptus radié** -beaucoup plus souple d'emploi que son cousin l'Eucalyptus globulus - se dirige vers toutes les affections respiratoires aiguës ou chroniques. L'**HE de saro** est expectorante et stimule le système immunitaire ainsi que l'**HE de Niaouli**. L'**HE de thym à thymol** est un puissant anti-infectieux de la sphère ORL. L'**Hysope couchée** accompagne tous les bienfaits précités par son côté expectorant, fluidifiant, antivirale et antibactérienne des voies respiratoires.

Notes : toutes les allégations médicinales concernant les huiles essentielles sont issues d'ouvrage de référence. La présentation en tête de chaque baume ne fait que résumer ces propriétés.

Ces baumes soulagent les maux répertoriés. Le plus souvent ils accompagnent les recommandations issues du corps médical.