

Février 2024

Podcast épisode 3



# BAUME DU TIGRE



1/ SON HISTOIRE

2/ RECETTE ORIGINALE

3/ RECETTE FRANÇAISE

4/ BAUME ROUGE

5/ BAUME BLANC

6/ PROPRIETES

7/ CONTRE-INDICATIONS

## 1/SOIN HISTOIRE

La recette originale du baume du tigre est mise au point par les guérisseurs chinois pour soulager les douleurs et les courbatures des empereurs.

Elle a été reprise et améliorée par un herboriste nommé Aw Chu Kin en Birmanie à la fin du 19ème siècle. C'est à sa mort, en 1908 que ses deux fils héritent de l'entreprise.

Le 1er fils s'appelle **Aw Boon Haw** (Gentil Tigre) et le 2ème fils s'appelle **Aw Boon Par** (Gentil Léopard).

**Aw Boon Haw** (Gentil Tigre) est particulièrement doué pour le commerce et a l'idée de renommer le fameux onguent mis au point par son père en **BAUME DU TIGRE** d'après son nom.

Le véritable baume du tigre est vendu dans un flacon en verre hexagonal, dont le couvercle doré en métal est gravé du logo de la marque.

Le logo est quasi toujours sur fond orange, composé d'un caractère mandarin qui ressemble à un bonhomme, dessous un tigre et encore dessous le nom de la marque **Tiger Balm**. On le reconnaît également grâce à la marque déposée qui est celle de la société **Haw Par Corporation Ltd** basée à Singapour.

Le prix est autour de 10€ les 30g, mais cela dépend vraiment de l'endroit où vous l'achetez



## 2/ LA RECETTE ORIGINALE

Succès oblige, la quasi-totalité des BAUMES DU TIGRE commercialisés en France ne sont que des copies de la recette originale.

Attention aux recettes qui proviennent de Thaïlande, car ces produits sont certes moins chers mais aussi moins efficaces. Leurs effets sont différents, alors ne vous trompez pas !

A noter que la marque **Tiger Balm** se compose aujourd'hui d'une multitude de produits. Je vous laisse découvrir la photo en page 3. A mon sens, l'intérêt est surtout dans les deux baumes qui ne coûtent pas cher et servent à peu près pour tout. Les nouveaux produits ne servent qu'à alimenter une demande de consommation de notre société.

Concentrez-vous sur l'essentiel !

Février 2024

Podcast épisode 3



# BAUME DU TIGRE



## 3/ LA RECETTE FRANÇAISE



Vous pouvez trouver un baume assez proche de l'original version rouge Made in France qui se nomme **Baume Sacré** - Floessence.

Composition : Macérat huileux d'arnica, Beurre de karité, Cire d'abeille, Camphre naturel, huile essentielle de Menthe poivrée, cajepout, eucalyptus radié, gaulthérie odorante, clou de girofle et de cannelle écorce

Le tout **BIO** et même pas plus cher que le **Tiger Balm** ! Vous pouvez compter sur la qualité des ingrédients utilisés, ce que je trouve particulièrement intéressant c'est la présence d'Arnica et d'huile essentielle de Gaulthérie que j'utilise beaucoup dans le traitement des douleurs.

Le prix est également autour des 10€ les 30 gr.

## 4/ LE BAUME ROUGE

### Composition :

- Camphre naturel
- Cristaux de menthol
- Huiles essentielles : cajepout - menthe - clou de girofle - cannelle
- Paraffine pour fixer le tout



### Propriétés :

- Antalgique - calmante : atténue ou supprime la douleur
- Anti-inflammatoire : soulage l'inflammation
- Vasodilatateur et tonifiante : dilatation des vaisseaux sanguins et qui fait circuler l'énergie
- Antifongiques : détruit les champignons
- Antispasmodiques : calme les spasmes
- Répulsif à insectes naturel et efficace.
- Apaisant avec sa fameuse sensation de chauffe !

### Soulage :

- Douleurs musculaires et ostéoarticulaires
- Mal de dos
- Douleurs d'épaules
- Les pieds gelés
- Douleurs prémenstruelles
- Les sportifs pour préparer les muscles et/ou pour la récupération après l'effort (trail, running, randonnée, vélo, foot)
- Mycoses des ongles
- Anti moustiques, mites, termites

### Utilisation :

L'efficacité du baume dépend autant de la qualité du produit que de la façon dont vous allez l'appliquer. Ne cherchez pas à masser et à faire pénétrer le baume, la bonne méthode consiste à frictionner et chauffer le baume.

### Voici comment procéder :

1. Chauffez vos mains en les frottant énergiquement l'une contre l'autre,
2. Prenez une petite noisette de baume et frictionnez très vite la partie du corps que vous souhaitez traiter,
3. Dès que vous sentez la chaleur arrêtez la friction,
4. Après, il faut se laver soigneusement les mains,

N'utilisez jamais le baume sur les muqueuses ou les yeux.

Février 2024  
Podcast épisode 3



# BAUME DU TIGRE



## 5/ LE BAUME BLANC

### Composition :

- Camphre naturel
- Cristaux de menthol
- Huiles essentielles : menthe - clou de girofle - eucalyptus radié
- Paraffine pour fixer le tout

### Propriétés :

- Décongestionnante : dégage les encombrements aussi bien au niveau des voies respiratoires que des voies veineuses,
- Expectorante : dégage les bronches,
- Antiseptique : détruit les bactéries, champignons et virus,
- Immunostimulante : booste et renforce l'immunité et aide contre la fatigue,
- Anti-inflammatoire : soulage l'inflammation.
- Anti-fatigue : fatigue physique mais aussi psychique et d'aide à la concentration,
- Répulsif à insectes naturel et efficace,
- Refroidissante : calmer la douleur.

### Soulage :

- Le rhume, sinusite, otite, bronchique, toux.
- Les maux de tête, souvent on utilise à tort le rouge.
- Les tensions de la nuque, torticolis.
- Aide pour la digestion.
- Répulsif insectes et soulage les piqûres
- Soulager les petits bobos du quotidien.



### Utilisation :

Se laver les mains avant et après utilisation. Prendre une noisette de baume et effectuer un petit massage 2 min de la zone suivant indications.

### Rhume :

- Déposer un peu sur un mouchoir pour le respirer,
- Inhalation 10 min par jour,
- Appliquer juste en dessous du nez sauf si vous déjà irrité.

### Toux :

- Application sur la poitrine et le dos,
- Appliquer sur la plante des pieds et enfiler une grosse paire de chaussettes.

### Maux de tête - Fatigue - Douleurs cervicales :

- Application sur les tempes et sur la nuque.

### Douleurs :

- Application sur la zone douloureuse.

### Hydratation coudes - talons :

- Application sur les parties sèches, cela réduit les effets craquelés de manière significative.



Février 2024

Podcast épisode 3



# BAUME DU TIGRE



## 6/ LES PROPRIETES

- **Macérat huileux d'arnica** : apaisant, calmant, réparateur, protège l'épiderme.
- **Beurre de karité** : anti-inflammatoire, réduit les rougeurs, hydrate et pénètre en profondeur.
- **Cire d'abeille** : nourrissante, cicatrisante et apaisante pour la peau en faisant barrière aux agressions comme le froid, le vent.
- **Camphre naturel** : vasodilatateur et tonifiante : dilatation des vaisseaux sanguins et qui fait circuler l'énergie, antiviral, anti-infectieux puissant. Il est immunostimulant.
- **HE Menthe poivrée** : Antalgique - calmante : atténue ou supprime la douleur, calme les démangeaisons, tonique général, soulage la digestion et le système nerveux.
- **HE Cajeput** : expectorante, mucolytique : stimule le système respiratoire, dégage les voies nasales, antimicrobienne, antiseptique, répulsive insectes.
- **HE Eucalyptus radié** : anti-infectieuse, expectorante, anti-inflammatoire, anti-fatigue, débouche les voies respiratoires, renforce l'immunité et la concentration. Répulsif à insectes efficaces.
- **HE Gaulthérie odorante** : antalgique et anti-inflammatoire, agit rapidement sur les douleurs musculaires et articulaires.
- **HE Clou de girofle** : soulage les tensions musculaires, anesthésiante,
- immunostimulante, stimule la circulation sanguine, vivifiante, coup de boost, réputée en cas de douleurs dentaires.
- **HE Cannelle écorce** : antifongiques : détruit les champignons, anti infection, tonique et stimulante.



## 7/ LES CONTRE-INDICATIONS

- Un usage prolongé est déconseillé.
- Enfants de moins de 7 ans : risque de convulsions.
- Pour les animaux
- Grossesse et Allaitement
- On va retrouver les contre-indications concernant le camphre qui n'est pas indiqué pour les personnes souffrant de troubles cardiaques, de tension artérielle insuffisante, en cas de traitement antihypertenseur, d'anticoagulant, de la thyroïde.
- Ne pas avaler
- pas de contact avec les yeux ou les muqueuses.

### Effets secondaires :

Risques d'irruptions cutanées mais reste relativement rare.

Je vous conseille de tester le produit dans le pli du coude pour vérifier votre réaction surtout en cas de peau sensible ou de réactions allergiques connues.

