



# Soulager la douleur de façon naturelle

---



# Table des matières



## Chapitre 1

Qu'est-ce que la douleur ?..... 3

## Chapitre 2

Alternatives populaires et traitements de médecine naturelle contre la douleur ..... 6

## Chapitre 3

Combattre la douleur avec la médecine naturelle ..... 10

## Chapitre 4

Un regard sur les antalgiques naturels et alternatifs ..... 12

## Chapitre 5

Remèdes communs à base de plantes..... 21

## Chapitre 6

Médecine ayurvédique .....26

## Chapitre 7

MTC/Médecine traditionnelle chinoise ..... 31

## Chapitre 8

Pour conclure..... 35





## Chapitre 1 : Qu'est-ce que la douleur ?

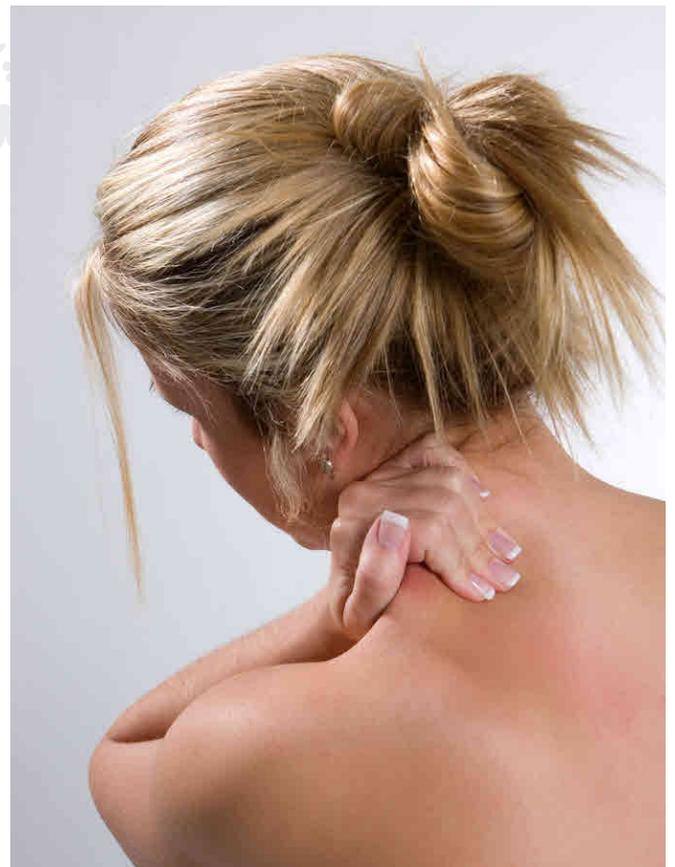
Il existe plusieurs définitions de la douleur. Nous devons tous y faire face un jour ou l'autre. La douleur est relative aux perceptions et aux expériences de chacun. Chacun possède un seuil de tolérance différent. Ce qui peut être extrême pour un individu peut ne pas l'être pour un autre.

L'Association Internationale de l'étude de la douleur (Association For The Study Of Pain, IASP) définit la douleur comme «une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles, ou décrite en termes de tels dommages».

Au final, la douleur est subjective et relative aux perceptions de chacun. La sensation de ce qu'est la douleur est basée sur les expériences de ce qu'une personne croit être la douleur ou de ce qu'elle a ressenti à un moment particulier. La douleur est en majeure partie, divisée en deux catégories : aiguë et chronique. La douleur aiguë est également connue comme douleur d'avertissement. Elle survient de manière soudaine pour nous faire savoir que quelque chose ne va pas dans notre corps. Elle est habituellement de courte durée. La douleur aiguë peut aller de modérée à sévère, en fonction de la manière dont elle est acceptée par la personne qui la subit.

Les causes de douleur aiguë sont habituellement des accidents et des maladies soudaines. Quelques situations communes associées à la douleur aiguë : os cassés, maux de dents, chirurgie, accouchement, calcul biliaire, brûlures, appendicite et coupures. Ce sont des situations que la plupart des gens connaissent comme étant douloureuses, qu'ils en aient fait ou non l'expérience. Beaucoup d'entre nous subissons un de ces épisodes de douleur aiguë au cours de leur vie. Généralement, le problème est résolu lorsque la douleur aiguë disparaît. Toutefois, non traitée ou traitée de manière incorrecte, la douleur aiguë peut devenir douleur chronique. Souvent, une personne peut répondre à la douleur aiguë avec anxiété, peur et agitation. Certaines maladies provoquant une douleur aiguë ne peuvent pas être traitées et se développent également en douleurs chroniques.

La douleur chronique est une douleur continue. C'est le type de douleur qui persiste sur de longues périodes, même avec un traitement. Habituellement, cette douleur reste jour après jour, sans soulagement.



Souvent, elle est le résultat d'une longue maladie ou de maladies telles que le cancer ou l'arthrite. Elle peut aussi être le résultat prolongé d'une blessure. Les plaintes et causes communes de douleur chronique incluent: maux de tête et migraines, arthrite, maux de dos, fibromyalgie et cancer.

Même si la douleur chronique peut être causée par des maladies ou des blessures, parfois les causes sont inconnues. Le traitement pour gérer cette douleur chronique peut comporter des médicaments, des thérapies physiques, des stimulations électriques ainsi que des traitements alternatifs.

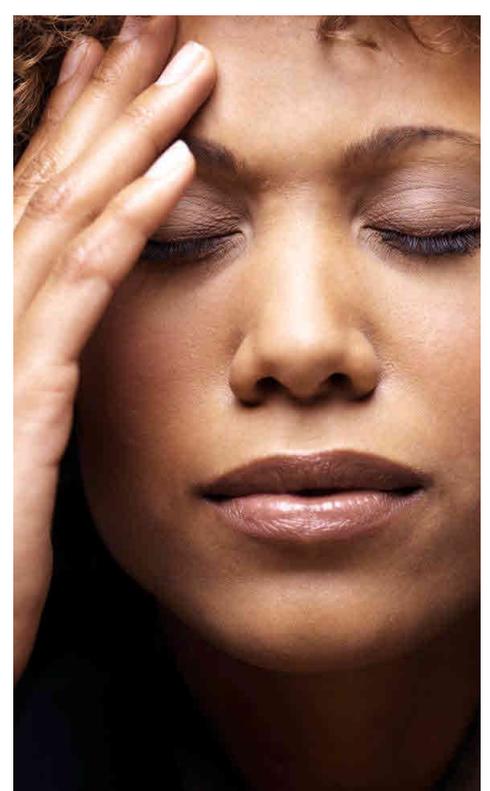
Ces traitements alternatifs incluent médecine naturelle, acupuncture, digipuncture, massage, yoga et médecine ayurvédique, pour n'en nommer que quelques-uns.

Une fois qu'il est déterminé si la douleur est aiguë ou chronique, elle est décomposée en deux autres catégories : douleur nociceptive ou neuropathique. Ces catégories sont décrites comme la raison physiologique première des douleurs, pourquoi ces douleurs surviennent dans nos corps.

La douleur nociceptive peut être soit somatique, soit viscérale. La douleur somatique est causée par une blessure sur une partie du corps telle qu'un os, une articulation ou un tissu mou. Ce type de douleur est habituellement situé dans la zone de la blessure. La douleur nociceptive peut être faible ou intense, telle une courbature, un lancement ou une douleur lancinante. Les exemples causant ce type de douleur vont de la fracture à un cancer métastatique des os, aux tumeurs et à l'arthrite.

Ce qui se passe avec la douleur nociceptive est que le corps possède des nerfs appelés nocicepteurs, qui répondent à notre corps suite à une blessure. Ils envoient des signaux au cerveau via le système nerveux central ou les nerfs périphériques pour indiquer qu'une partie du corps est blessée. C'est à ce moment là que nous ressentons la douleur. Lorsque les tissus de la partie blessée sont guéris, la douleur cesse.

La douleur viscérale est causée par une inflammation, une dilatation ou une élongation des organes internes. C'est une douleur rayonnante: elle ne reste pas localisée. La douleur viscérale est décrite comme une crampe, une douleur profonde ou une pression. Des exemples de choses causant ce type de douleur incluraient les douleurs abdominales causées par une occlusion intestinale ou une douleur dans la mâchoire ou dans le bras gauche due à un infarctus du myocarde, communément connu sous le nom de crise cardiaque.





Cela nous amène à la douleur neuropathique. Ce type de douleur est causé par une blessure ou un dégât des nerfs du système nerveux central ou du corps périphérique. Ce type de douleur peut être plus difficile à traiter que les nociceptives. Elle est causée par les blessures du cerveau, les tumeurs du cerveau, la neuropathie diabétique et même les zozas.

Cela nous amène à la douleur neuropathique. Ce type de douleur est causé par une blessure ou un dégât des nerfs du système nerveux central ou du corps périphérique.

Drogues, alcool et toxines chimiques peuvent également induire ce type de douleur. La douleur associée aux problèmes neuropathiques est décrite comme des brûlures, lancinante, des picotements, des coups de couteau ou des courants électriques choquant le corps.

Ce type de douleur peut être causé par une perturbation indirecte des nerfs. Une tumeur pressant sur un nerf ou un tissu cicatriciel peut aussi causer ce type de douleur.

La différence entre ce type de douleur et la douleur nociceptive est que la douleur peut rester présente même après la guérison du tissu ou du nerf.

Cette douleur est due à un dysfonctionnement du système d'alarme de notre corps, qui réagit à la douleur en raison de dégâts nerveux antérieurs. Tout comme il existe différentes catégories et types de douleurs, la douleur dépend également de l'âge, du sexe et des facteurs génétiques.

Il est certain que ce qui peut bien fonctionner pour un individu dans la gestion de la douleur peut ne pas fonctionner du tout pour un autre.

De nos jours, les gens recherchent des alternatives saines et naturelles pour gérer et traiter la douleur.

De nombreuses alternatives sont disponibles et nous en passerons certaines en revue dans les prochains chapitres.



# Chapitre 2

## Alternatives populaires et traitements

Au jour d'aujourd'hui, la médecine alternative et naturelle a un large éventail de possibilité de traitements.

Les traitements de médecine naturelle et alternative incluent entre autres: Médecines orientales et traditionnelles, telles que l'acupuncture, les thérapies corps-esprit et les traitements comme l'hypnose et le biofeedback.

Les thérapies nutritionnelles incluent les régimes, les vitamines et les suppléments, l'herboristerie et l'homéopathie, les massages, le toucher thérapeutique, la chiropractie et les composants spirituels pour soigner le corps.

La médecine naturelle et alternative peut également être globale et inclure plusieurs types de traitements dans son processus de guérison.

Elle est globale parce qu'elle vise au bien-être de la personne dans sa totalité et pas seulement le symptôme.

Beaucoup de personnes ne souhaitent pas être constamment droguées par des médicaments, ni être traitées avec des méthodes conventionnelles qui ne sont pas efficaces pour elles.

Ces personnes cherchent des méthodes alternatives, particulièrement par rapport à la douleur.

Examinons brièvement certains des traitements alternatifs de la douleur les plus populaires :



### Thérapies Corps-esprit:

Les thérapies corps-esprit emploient différentes techniques pour stimuler l'esprit, pour réaliser des changements dans la manière dont le corps répond à des situations telles que la douleur.

Les traitements entrants dans cette catégorie sont des traitements tels que des techniques de relaxation, la méditation, la visualisation ou l'imagerie mentale, le biofeedback et l'hypnose.

Cela fonctionne plutôt bien pour certaines personnes et les aide à faire face à la douleur chronique. Ces techniques fonctionnent en donnant les outils au patient afin qu'il prenne contrôle de son esprit lorsque le corps souffre de maladies telles que la douleur chronique. Elles enseignent le patient à diriger l'esprit pour gérer la douleur.

Il est enseigné au patient comment canaliser l'énergie causant la douleur de telle manière que la douleur puisse être contrôlée, tolérée et même éliminée dans certains cas. Ils apprennent à rediriger la douleur pour être en mesure de vivre avec.

## Acupuncture :

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît plus de 30 maladies ou affections pour lesquelles l'acupuncture est efficace. Toutefois, une des principales raisons pour laquelle les patients se tournent vers l'acupuncture est pour soulager la douleur chronique.

L'acupuncture traditionnelle est une science antique chinoise, qui considère que la douleur est un blocage d'énergie dans le corps. Les prémisses sont qu'en stimulant les points d'une certaine énergie, ou Qi, avec de fines aiguilles le long de ce qui est appelé les 147 méridiens principaux, le Qi déséquilibré ou bloqué est libéré.

L'acupuncture soulage la douleur parce que quand les aiguilles sont placées dans certaines zones, elles libèrent des endorphines, qui sont les analgésiques naturels du corps. Beaucoup de ces points d'acupuncture sont proches des nerfs. La stimulation de ces points facilite la relaxation musculaire et nerveuse. Résultat : le muscle envoie un message au cerveau et à la moelle épinière (le système nerveux central), causant la libération des endorphines.

Les endorphines sont, naturellement, la propre morphine du corps, un produit chimique que produit le corps lorsqu'il est en situation de stress ou de douleur. Ce sont les endorphines et les autres neurotransmetteurs qui modifient les impulsions nerveuses du corps et qui au final, bloquent le message de douleur qui est transmis vers le cerveau.

Aujourd'hui l'acupuncture est employée seule ou en tant qu'élément d'un régime de gestion de douleur. Beaucoup de médecins chinois traditionnels utilisent l'acupuncture, les herbes et un régime combinés pour soigner la douleur chronique.



## Chiropractie :

La chiropractie est une des thérapies les plus populaires pour le mal de dos. Beaucoup de personnes ayant des problèmes de cou, de hanche, de genoux et même de pieds utilisent également la chiropractie en tant que partie de gestion de la douleur.

La chiropractie est basée sur l'idée que si vous alignez la colonne vertébrale dans sa position correcte, cela soulagera beaucoup des douleurs chroniques associées au corps.

Le mauvais placement serait dû à un mauvais maintien et à des blessures. Lorsque nous nous tenons de manière incorrecte et que la colonne n'est pas correctement alignée, les vertèbres pressent sur les nerfs et les os se déplacent, créant de la douleur.

La chiropractie corrige cela en alignant correctement la colonne. Ainsi, le reste du corps est placé correctement.

Une fois bien aligné, tout dégât peut se soigner, ayant pour résultat la réduction ou l'arrêt de la douleur.



## Massages :

Les massages sont utilisés, en plus de la relaxation, afin d'augmenter le flux sanguin jusqu'aux zones douloureuses. Ils contribuent à éliminer les substances dans les zones où la congestion causant des douleurs se construit. En stimulant cette zone douloureuse via la circulation, toute congestion ou inflammation est éliminée, donc le sang peut circuler librement à travers le point douloureux.

Il existe différents types de massages. Par exemple, la réflexologie, qui se concentre sur les zones du pied et de la main. Ces parties seraient reliées à de nombreux organes et systèmes internes. En stimulant ces zones sur les mains et les pieds, vous stimulez également ces zones du corps. Le pied envoie des impulsions à ces zones pouvant comporter des blocages en envoyant des réactions chimiques à travers le corps. La réflexologie libère aussi les endorphines réduisant la douleur.

## Toucher thérapeutique et Reiki :

Ce sont des techniques basées sur l'énergie et le praticien ne doit pas nécessairement toucher la personne. Ces techniques sont utilisées pour soigner et harmoniser les énergies corporelles afin de les aider à se soigner eux-mêmes. Le Reiki fonctionne par transmission d'énergie entre praticien et patient afin de soigner et aligner les chakras ou les centres d'énergie le long des méridiens.

Les méridiens sont des points d'énergie vitale situés le long de la colonne vertébrale dans le dos et dans d'autres points stratégiques du corps. Le toucher thérapeutique consiste à avoir un praticien qui touche différentes zones sur le patient, transmettant une énergie qui soigne via le toucher.



Les séances de Reiki permettent d'optimiser l'énergie au quotidien. Véritables stimulants naturels, elles augmentent le bien être et la joie de vivre. Le Reiki est une thérapie qui permet de lutter contre la fatigue, le stress, l'anxiété et l'insomnie principalement. s enseignent le patient à diriger l'esprit pour gérer la douleur.

## Approche diététique pour soigner la douleur :

L'approche diététique pour réduire la douleur consiste à modifier le régime d'un individu. Particulièrement la consommation de graisse et l'augmentation de la consommation de végétaux. Les régimes de réduction de la douleur se concentrent sur l'augmentation des aliments possédant des propriétés anti-inflammatoires et en réduisant les aliments causant l'inflammation.

En réduisant les aliments causant les inflammations, la douleur ressentie est réduite. Il existe une corrélation entre la réduction de la douleur et la réduction de ces aliments possédant des propriétés inflammatoires lorsqu'ils sont consommés.



Des études ont été réalisées avec différentes maladies douloureuses et des changements ont été observés chez des patients ayant modifié leurs régimes. Il a été observé que les patients souffrant de fibromyalgie connaissent moins de douleur en suivant un régime végétarien faible en graisse. Les périodes douloureuses étaient plus courtes et moins intenses après avoir changé pour un régime végétarien faible en graisse.

De la même manière, les personnes souffrant d'ostéoporose ont vu des améliorations après avoir perdu du poids et étaient capable d'augmenter leurs niveaux d'activité avec un régime riche en légumes et faible en graisse.

### **Compléments alimentaires :**

Il existe maintenant beaucoup de preuves écrites basées sur les découvertes de la manière dont certaines vitamines aident certaines maladies associées à la douleur. Il y a des évidences concrètes associées l'arthrose du genou et l'utilisation du sulfate de glucosamine et du sulfate de chondroïtine. Ces deux composés, lorsque consommés, ont montré une amélioration de la fluidité dans les genoux touchés par cette forme d'arthrose ainsi qu'un soulagement de la douleur. Ce n'est qu'un exemple parmi les nombreux bénéfices qu'apporte l'utilisation de compléments alimentaires.

### **Remèdes à base de plantes :**

Beaucoup de médicaments produits par les grosses compagnies pharmaceutiques sont basés sur différentes herbes et plantes. C'est la raison pour laquelle, partout dans le monde, les forêts tropicales sont prises d'assaut par les grosses compagnies pharmaceutiques.

Les personnes et les cultures indigènes se sont appuyées sur ces herbes comme remèdes depuis le Néolithique.



De nos jours, beaucoup utilisent ces mêmes remèdes. Le problème est que, sur le marché, beaucoup de compléments à base de plantes ne sont pas contrôlés et que vous ne savez pas ce que vous consommez. Comme tout le reste, vous devez posséder l'expertise ou savoir que la plante est efficace comme traitement, parce que les plantes peuvent également être toxiques si elles ne sont pas utilisées correctement. C'est pourquoi chacun devrait se rendre chez un herboriste spécialiste pour se voir prescrire les plantes adéquates. Cette catégorie inclut l'homéopathie qui utilise les solutions et les concentrations liquides réalisées à partir de différentes plantes.

Toutes ces méthodes alternatives peuvent être ou ne pas être efficaces pour un individu particulier. Il est conseillé de déclarer vos intentions à votre médecin si vous envisagez d'utiliser ou de travailler avec un médecin ou une méthode alternative. Le médecin s'assurera que ce que vous prenez ou ce que vous faites n'est pas en conflit avec votre régime habituel.

Je pense que la médecine traditionnelle occidentale et médecine alternative peuvent travailler en parallèle. Si vous avez des problèmes médicaux et que vous suivez un traitement prescrit par un médecin régulier, tout traitement alternatif possible devrait également être discuté. C'est principalement vrai si vous avez de sérieux problèmes de santé. Parlez-en à votre médecin avant d'envisager un des traitements alternatifs disponibles. Il pourrait même vous aider à choisir celui qui est le plus sûr et le plus efficace pour vous, basé sur votre passé médical ou votre condition actuelle.



# Chapitre 3 : Combattre la douleur avec la médecine naturelle

Par définition, un antalgique est un médicament aidant à combattre la douleur. Malheureusement, la majorité des antalgiques et autres produits pharmaceutiques possèdent des effets à long terme endommageant l'organisme. Cela inclut les analgésiques comme l'aspirine acétaminophène, l'ibuprofène, le naproxène sodique et les autres médicaments sans ordonnance. Les effets indésirables et les effets secondaires consécutifs à un usage sur le long terme sont plus communs qu'on ne pourrait le croire.

Dans beaucoup de cas, les maladies et insuffisances rénales sont dues à l'utilisation d'analgésiques sans ordonnance pendant des périodes continues. La majorité des médicaments que le corps ingère doivent être filtrés via les reins et le foie, qui sont les deux organes principaux du corps. Parce qu'ils travaillent à filtrer les toxines, ce sont les deux organes qui sont touchés le plus durement par l'abus de médicaments.

Ceci n'inclut pas la faible tolérance et les réactions allergiques qui peuvent être mortelles. Il existe également une tendance à devenir dépendant à certains médicaments, spécialement les antalgiques.

Toutes les drogues médicales possèdent des effets secondaires dans le temps, parce que votre corps traite constamment les produits chimiques qui ne lui sont pas naturels. Ceci étant dit, il existe des alternatives disponibles pour les affections communes, y compris le soulagement de la douleur. Ces alternatives ne sont pas considérées comme faisant partie de la pharmacologie de la communauté médicale

traditionnelle occidentale ou des grosses compagnies pharmaceutiques qui lui sont liées. Ce type de remèdes entre dans la catégorie appelée —Médecine naturelle.

La grande majorité des médicaments contre la douleur, soulagent la douleur en bloquant les produits chimiques du corps déclenchant la réponse douloureuse. Des médicaments naturels considérés aussi efficaces que certains médicaments pharmaceutiques sont disponibles. Cela inclut des médicaments sans ordonnance ainsi que certaines prescriptions sur ordonnance. Ces alternatives naturelles sont prouvées efficaces pour soulager la douleur sans les effets secondaires et les effets indésirables.

Presque tout le monde, voire tout le monde, a ressenti ou ressentira une certaine forme de douleur physique au cours de sa vie. Il est également certain que la plupart d'entre nous courront jusqu'à la pharmacie pour un soulagement sans ordonnance. La science ne sait pas exactement pourquoi le corps réagit aux médicaments antalgiques. Elle sait simplement qu'il réagit. Les scientifiques savent que le corps, en mode douleur en raison de tissus endommagés ou d'inflammation, libère certains produits chimiques allant depuis le système nerveux jusqu'au cerveau, que nous interprétons après l'avoir enregistré en tant que douleur. Différents médicaments antalgiques travaillent de différentes manières avec le corps pour aider à minimiser la douleur qu'il enregistre. Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, telles que l'aspirine, l'ibuprofène et les choses de cette nature sans ordonnance, travaillent en bloquant une enzyme produisant la



douleur présente dans notre corps. D'autres médicaments de ce type, comme le paracétamol, agissent directement avec le cerveau en bloquant la douleur causée par des produits chimiques appelés prostaglandines.

Les médicaments sur ordonnance, spécialement les opioïdes qui sont utilisés pour soulager la douleur, peuvent être fortement addictifs et doivent être utilisés avec la plus stricte des surveillances médicales. Principalement pris sous forme de pilules ou de suspension buvable, ils peuvent aussi être écrasés sous forme de poudre, puis sniffés ou injectés. S'ils ne sont pas utilisés correctement, les opioïdes peuvent être sur-dosés et peuvent causer la mort. Les opioïdes se fixent sur les protéines spécifiques du corps appelées récepteurs opioïdes, qui se trouvent dans le cerveau, la moelle épinière et le tractus gastro-intestinal.

Lorsqu'ils se fixent aux récepteurs opioïdes, ils changent la manière dont la personne perçoit la douleur. Ce type de médicament affecte également la partie du cerveau avec laquelle nous percevons le plaisir. Beaucoup de personnes deviennent dépendants en raison de l'état d'euphorie induit. Mal utilisé, ce type de médicament peut supprimer la respiration, ce qui est une des causes de décès dû à ce type de drogue.

Les stéroïdes qui sont donnés pour les inflammations ou l'asthme agissent sur les récepteurs des cellules. Ils se métabolisent dans le corps en frappant le foie en premier. C'est pourquoi les gens qui prennent des stéroïdes pendant de longues périodes doivent également subir une surveillance du foie parce qu'un usage prolongé peut causer des dégâts sérieux du foie. Les stéroïdes peuvent également être addictifs.

Même s'ils sont efficaces, beaucoup des antalgiques possèdent des effets à long terme sur le



corps. Tous peuvent causer des problèmes stomacaux et digestifs, parce qu'au final, ils irritent les parois de l'estomac. Les parois peuvent être endommagées par l'érosion. Même l'aspirine peut causer des ulcères. Il a été documenté en tant qu'effet secondaire que les drogues ibuprofènes causent, au final, une incontinence anale. Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens sont également liés à l'accélération des changements dégénératifs, comme l'arthrose dans les articulations, rendant, sur le long terme, la maladie plus grave. J'ai déjà mentionné les dégâts sur le foie plus tôt dans ce chapitre. Une étude réalisée à l'Université de Liverpool a conclu qu'une admission sur quinze était due à une réaction indésirable et aux médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens.

Je ne prescris pas de ne jamais utiliser les médicaments avec et sans ordonnances. Je me contente de dire qu'il existe des alternatives au bombardement constant de nos corps avec ces types de produits chimiques.

Beaucoup de sociétés traditionnelles utilisent toujours les remèdes naturels pour les douleurs, maux et affections communes. Aujourd'hui, beaucoup de scientifiques et de professionnels de santé se dirigent vers des zones où la médecine traditionnelle est pratiquée parce qu'ils savent qu'il y a quelque chose à apprendre des médecines naturelles que ces cultures utilisent.



# Chapitre 4 : Un regard sur les antalgiques naturels et alternatifs

Je ne prêche pas pour que personne ne se rende chez un médecin conventionnel. Bien au contraire. Mais je pense que nous devons tous considérer les méthodes alternatives qui peuvent nous aider, en plus des moyens conventionnels. Voici une liste de quelques alternatives les plus populaires pour gérer différentes douleurs. J'apprécie ces alternatives parce que tout le monde peut les utiliser et elles ne sont pas toxiques pour le corps. Les antalgiques alternatifs les plus naturels sont utilisés par ceux qui souffrent de différents problèmes de douleur chronique. Pour la plupart, ces types de douleurs chroniques incluent maux de tête, migraines, douleur myofasciale, musculaire et douleur des tissus connectifs, douleur des organes et, simplement, douleur en général. Le principal inconvénient, avec les remèdes naturels, est qu'ils ne fonctionnent pas aussi rapidement que les antalgiques conventionnels, donc c'est un compromis.

Un soulagement lent et stable en échange d'une réduction des effets secondaires, de la toxicité et des effets indésirables. Certaines personnes réduisent leurs utilisations d'antalgiques sur ordonnance et sans ordonnance et augmentent les méthodes naturelles. Dans ce cas, ils utilisent à la fois médecine conventionnelle et médecine naturelle. Souvent, les personnes qui incluent les moyens naturels et économisent les antalgiques pharmaceutiques pour des moments où ils sont absolument nécessaires. Ils utilisent leurs ordonnances pour des poussées de douleur sévères et aiguës et gère la douleur chronique avec des médicaments naturels et sans ordonnance. Si rien ne fonctionne à part les antalgiques pharmaceutiques, ce n'est pas un drame. Mais voici quelques moyens alternatifs pour soulager la douleur que vous pourriez trouver utile pour combattre vos douleurs en tant que suppléments à vos prescriptions pharmaceutiques et vos médicaments sans ordonnance.

Choses naturelles que vous pouvez réaliser avec votre esprit et votre corps pour soulager la douleur. Voici quelques approches holistiques qui ne sollicitent que votre esprit et votre corps.



## 1. Allez profondément dans la douleur

C'est une technique de l'esprit sur la matière. Lorsque vous acceptez la douleur, elle perd son pouvoir sur vous. Parfois, elle est plus douloureuse lorsque nous résistons parce que nous tendons nos corps. Cette technique n'élimine pas la douleur, mais lorsque vous l'acceptez totalement et lui permettez de circuler à travers votre être entier, elle tend à changer en intensité et vous êtes en mesure de la supporter. Résister à la douleur lui permet de stagner et de rester intense à un seul endroit. Lorsque vous êtes en mesure de le faire, prenez un moment pour vous concentrer sur la douleur. Acceptez-la. Permettez-lui de circuler à travers votre corps. En l'acceptant, elle diminue, même si elle subsiste.

## 2. Soufflez dans la douleur

Respirer profondément dans la douleur est une autre alternative. Avec cette technique, vous fermez les yeux et respirez profondément par le nez avec la bouche fermée. Votre abdomen devra se gonfler lorsque vous inhalez, l'air ne doit pas aller dans la poitrine, ni la poitrine se gonfler. A mesure que vous libérez lentement la respiration et que vos abdominaux se contractent, utilisez l'oeil de votre esprit pour vous concentrer sur la douleur et souffler dans cette zone. Visualisez le souffle envahir cette zone et dissoudre la douleur. Conservez-le dans la zone douloureuse jusqu'à ce que la douleur diminue. Ensuite, si besoin, faites la même chose dans une autre zone de douleur. Se libérer de la douleur demande plusieurs respirations. Se concentrer à l'intérieur de la douleur réclame également de la pratique. Plus vous le faites, meilleur vous serez. Vous pouvez le réaliser partout, même en public, sans fermer les yeux.

### **3. Étirez votre visage et votre mâchoire (efficace spécialement pour les douleurs faciales, du cou et des épaules)**

La première étape est d'ouvrir votre bouche aussi largement que possible puis de la forcer à s'ouvrir encore un peu plus. Lorsque vous ressentez des picotements dans les muscles de votre mâchoire et de votre tête, relâchez. Ceci peut être extrêmement douloureux au début. Mais elle libère finalement la douleur et vous ressentirez ensuite du soulagement. (Pour certains, le processus peut être tellement douloureux qu'il fait pleurer. C'est normal.) Ensuite, tirez vos lèvres au-dessus de vos dents et étirez les muscles faciaux. Vous pouvez faire des expériences en étirant votre mâchoire dans différentes directions jusqu'à ce que la douleur soit impossible à supporter. Il est recommandé de réaliser ceci plusieurs fois, puis de suivre avec les exercices de respirations du #2. Respirer à l'intérieur de la source de douleur. Respirez et soufflez sur les muscles de la mâchoire, les clavicules, les tissus connectifs et les épaules.

### **4. Automassage et pression sur les points déclencheurs**

En utilisant l'index et le majeur en un mouvement circulaire, massez gentiment la zone douloureuse. Cela est également efficace dans les zones où les organes sont douloureux. Ensuite, utilisez votre pouce et pressez sur le point déclencheur correspondant à la douleur. Il existe des schémas disponibles pour les points déclencheurs si vous n'êtes pas certain où se situe le point exact. Vous pouvez utiliser les deux doigts comme expliqué ci-dessus, mais le pouce fonctionne mieux pour les tissus plus profonds ou plus denses. Vous pressez les points déclencheurs jusqu'à sentir que vous vous élevez jusqu'au plafond suite à la douleur, puis le soulagement. Ceci aide à stimuler la circulation dans la zone touchée. A suivre du #2.

### **5. Douches chaudes - Prenez des douches chaudes.**

Réglez l'eau aussi chaude que possible. Assurez-vous que la porte soit fermée afin de créer de la vapeur, ce qui peut également aider les zones douloureuses. Dans la douche, vous pouvez appliquer les techniques de pression des points déclencheurs, suivi de la respiration.

### **6. Orgasmes/Sexe**

Il a été prouvé qu'avoir une relation sexuelle peut, en fait, aider les maux de tête, les douleurs musculaires généralisées et les migraines. Avoir un orgasme au début d'une migraine est connu pour la stopper. Le sexe produit des produits chimiques antalgiques dans le corps et attire l'esprit loin de la zone générant la douleur. Si votre partenaire n'est pas disponible, faites ce que vous pouvez faire seul. Je n'entrerais pas dans les détails.

### **7. Marcher**

Si vous êtes en mesure de marcher, effectuez une bonne marche de 20 à 35 minutes chaque jour. Cela stimule la circulation à travers tout le corps. Cela libère également les effets antalgiques sur le corps. Vous devriez considérer la marche en tant que partie de votre régime quotidien.



## **8. Dormir ou méditer**

Dormir et méditer est plus bénéfique pour les douleurs modérées, mais certains pratiquent les techniques et les utilisent efficacement avec des douleurs plus sévères. Dans certains cas, la douleur peut être trop intense pour entrer dans un état détendu de sommeil, mais vous pouvez être en mesure de vous détendre un peu, assez pour un état semiméditatif ou de semi-sommeil qui pourrait être bénéfique.

La première chose à faire est de vous allonger et de fermer les yeux. Ensuite, avec vos yeux clos, effectuez les exercices de respiration #2 pour chaque partie du corps, en commençant par votre tête et en terminant par vos doigts de pied. Parfois, cela permet de s'endormir. Le sommeil répare et soigne le corps. Si vous ne pouvez pas dormir, utilisez un mantra et une visualisation relaxante pour vous maintenir aussi détendu que possible aussi longtemps que possible.



## **9. Élevez votre âme**

Faites tout ce que vous devez pour entrer en contact avec votre Dieu ou vos croyances, afin de vous reconforter. Faites également quelque chose que vous aimez profondément. Cela peut être une marche dans la nature, suivre un cours, écrire, etc. Tout ce qui vous permet de vous sentir comblé et d'être un être entier dans l'univers.

## **10. Exprimer verbalement votre douleur**

Tout comme il a été prouvé que les douleurs émotionnelles peuvent être soignées en les exprimant verbalement, la même chose est vraie pour les douleurs physiques. Souvent, douleurs physiques et émotionnelles sont entremêlées. Exprimer la façon dont vous vous sentez au sujet de la douleur aidera à vous en libérer... Vous pouvez le faire seul ou avec quelqu'un ayant de la compassion pour vous. Écrivez-le si vous n'êtes pas une personne verbale. La chose principale est de la libérer dans l'univers pour vous en débarrasser.

## **11. Compter à haute voix : pour les douleurs brèves "piqûres d'épingle"**

Selon une étude japonaise, les patients qui comptent à rebours depuis 100 et à haute voix pendant une expérience d'injection ressentent moins de douleur. Aucun des 46 patients ayant compté ne s'est plaint après coup, et seulement un ne se souvenait d'aucune douleur du tout.

Parmi les 46 patients n'ayant pas compté, 19 ont affirmé que l'injection faisait mal et 10 se sont souvenus l'avoir senti. Compter peut fonctionner en distrayant le cerveau. Ainsi, il ne traite pas les sensations affirment l'auteur de l'étude, Dr Tomoko Higashi, du Centre médical de l'Université de Yokohama City à Kanagawa, Japon. L'astuce n'est probablement utile que pour des périodes courtes et aiguës, dit-il, ajoutant que "le degré de réduction de la douleur dépend réellement de la manière dont les patient se concentrent sur le décompte."

## 12. La salive

Il a été découvert que la salive génère un antalgique naturel jusqu'à six fois plus puissant que la morphine. La substance produite par la salive humaine est similaire à l'opiorphine et génère une nouvelle classe d'antalgiques naturels. L'opiorphine est bien meilleure que la morphine traditionnelle. La morphine est addictive et possède des effets secondaires psychosomatiques. Les chercheurs ont démontré que l'opiorphine agit sur les cellules nerveuses de la colonne vertébrale et stoppe la destruction habituelle des opiacés antalgiques naturels, connus comme les enképhalines. Ces techniques peuvent fonctionner ou non pour vous. Nous ne sommes pas tous les mêmes et nous ne possédons pas les mêmes tolérances ou mécanismes pour soulager la douleur. Mais ce sont des techniques qui ne coûtent rien de plus qu'un peu de votre temps. Maintenant, voyons les autres formes de soulagement naturel de la douleur.

## Meilleurs antalgiques naturels

Voici une liste de ces substances naturelles en tête de liste pour soulager la douleur.

### Huiles :

Il a été prouvé que ces deux huiles soulagent la douleur, en plus de leurs autres qualités favorisant une bonne santé générale.

#### **Huile de poisson**

L'huile de poisson contient deux acides gras oméga-3 essentiels, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ces acides gras sont connus pour bloquer la production de produits chimiques inflammatoires appelés cytokines et leucotriènes. Ces acides gras sont responsables de bon nombre de maladies douloureuses, dont la polyarthrite rhumatoïde, la maladie de Crohn, la goutte et la sinusite. Les chercheurs ont découvert que manger 3 grammes de graisses de poisson par jour soulageait les articulations douloureuses, les inflammations et la raideur matinale, associées à la polyarthrite rhumatoïde et, ainsi, réduisait le besoin en médicaments. Dans une autre étude, un complément quotidien comprenant 2,7 grammes d'EPA et 1,8 gramme de DHA réduisait de manière frappante le nombre d'articulations enflées. Il augmente également le temps passé avant que la fatigue n'apparaisse chez ces patients.

D'autres études ont montré que le même dosage d'huile de poisson peut réduire la sévérité de la maladie de Crohn par plus de 50%. La réduction significative rend possible pour beaucoup de patients l'arrêt des médicaments et stéroïdes antiinflammatoires.

Comment essayer: prendre 1000 mg aide votre coeur, mais vous devriez augmenter la dose pour la douleur. Pour l'ostéoporose, essayez de 2000 à 4000 mg par jour ; pour la polyarthrite rhumatoïde et maladies auto-immunes aux douleurs articulaires (comme le lupus), envisagez une dose plus haute, aux alentours de 8000 mg par jour – mais demandez à votre médecin avant de prendre une telle dose. (La même règle s'applique si vous prenez des médicaments pour la pression artérielle ou le coeur, parce que les oméga-3 peuvent fluidifier le sang.) Lisez l'étiquette nutritionnelle avec soin : le dosage se réfère à la dose d'oméga-3 dans une capsule, pas aux autres ingrédients.



## Huile d'olive

Il a été démontré que l'huile d'olive contient un produit chimique naturel qui agit comme l'anti-inflammatoire ibuprofène. L'ingrédient actif de l'huile d'olive est l'oléocanthal, qui influence le même chemin biochimique que l'ibuprofène et d'autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens. Les chercheurs ont conclu que 50 grammes d'huile d'olive extra vierge étaient comparables à environ 10% de la dose d'ibuprofène recommandée pour soulager la douleur chez un adulte. Même si les maux de tête ne seront pas soignés ainsi, une consommation régulière d'huile d'olive fournira certains des bienfaits de longue durée de l'ibuprofène.

## Antalgiques à base de plantes

Ce sont les plantes les plus utilisées pour différentes douleurs

### Arnica : Pour les lésions aiguës et les enflures postchirurgicales

Ce que dit la science : Cette plante vient d'une fleur européenne. Même si ses mécanismes de guérison sont toujours inconnus, elle possède des propriétés anti-inflammatoires naturelles. Prendre de l'arnica sous forme orale et homéopathique après une amygdalectomie diminue la douleur, affirment des chercheurs britanniques. Et des médecins allemands ont découvert qu'elle réduit l'enflure liée à la chirurgie du genou.

Comment essayer ? Utilisez l'arnica homéopathique en tant que complément à la glace, aux plantes ou aux médicaments antalgiques conventionnels. Faites pénétrer le baume d'arnica sur les bleus ou les muscles froissés, ou prenez-la sous forme de trois pastilles de lactose sous la langue, jusqu'à six fois par jour.

### Aquamin: Pour l'arthrose

Ce que dit la science : cette algue rouge est riche en calcium et magnésium. Une étude clinique préliminaire a montré que les ingrédients peuvent réduire l'inflammation des articulations ou même aider à construire les os, affirme David O'Leary, de Marigot, fabricant irlandais d'Aquamin. Dans une étude portant sur 70 volontaires, les utilisateurs d'Aquamin ont réduit leurs douleurs articulaires de 20% en un mois et avaient moins de raideurs que les patients prenant un placebo.

Comment essayer ? Marigot recommande 2400 mg par jour (deux capsules) d'Aquamin sous forme de tablette.

### Boswellia

L'herbe indienne Boswellia a montré, au cours d'essais cliniques, qu'elle était aussi efficace que les médicaments conventionnels pour lutter contre la douleur de la polyarthrite rhumatoïde. Les acides boswelliques, constituants actifs dans la Boswellia, sont plus puissants et moins toxiques que les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens standards. Les acides boswelliques sont jugés analgésiques et permettent de réduire la production de produits chimiques inflammatoires



(leucotriènes). Dans une étude comparative impliquant 175 patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde, 97% ont rapporté des améliorations moyennes à excellentes de la douleur, de l'enflure articulaire et de la raideur matinale après avoir pris de 450 à 750 mg d'acides boswelliques par jour pendant trois à quatre semaines. Ces résultats équivalent à ceux des patients prenant des drogues conventionnelles telles que kétoprofène et phénylbutazone. Mais, contrairement aux traitements via les médicaments, les acides boswelliques n'ont causé aucun effet secondaire indésirable. La *Boswellia* est disponible sous forme de compléments alimentaires ou de crème pour une application locale.

### Capsaïcine : Pour l'arthrite, les zonas ou la neuropathie

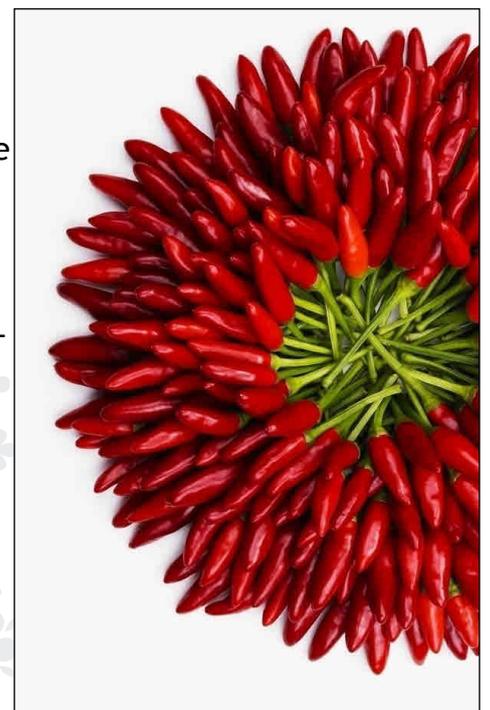
Ce que dit la science : composant actif des piments, la capsaïcine désensibilise temporairement les récepteurs sujets à la douleur appelés fibres C ; l'endolorissement est diminué pendant 3 à 5 semaines le temps qu'ils regagnent des sensations. Près de 40% des patients arthritiques ont diminué leur douleur de moitié après avoir utilisé une crème à application locale pendant un mois, et 60% des patients souffrant de neuropathie ont atteint le même résultat après deux mois, selon une étude de l'Université d'Oxford. Des patients ont vu l'intensité de leurs migraines et de leurs céphalées de Horton diminuer après application de crème à la capsaïcine à l'intérieur de leurs narines. Comment essayer ? Pour l'arthrite et la neuropathie, essayez les crèmes à 0,025% ou 0,075% de une à quatre fois par jour ; les résultats optimaux peuvent prendre jusqu'à quinze jours. Mais les recherches sur la capsaïcine et les maux de tête restent limités – et n'attendez pas de versions plus puissantes pour bientôt: les formules actuelles sont mieux adaptées pour des problèmes aigus, comme les muscles douloureux ou les poussées d'arthrite, que pour les douleurs quotidiennes et la raideur.

### Curcumine

Le curcuma contient le composé curcumine, qui est un antalgique puissant connu pour bloquer les protéines inflammatoires et améliorer la capacité du corps à supprimer l'inflammation. Le curcuma est utilisé à la place de médicaments anti-inflammatoires, sans aucun effet secondaire sur l'estomac, sur le cœur, le foie ou les reins. Différentes études avancent que la curcumine soulage les douleurs chroniques de la polyarthrite rhumatoïde. Les antalgiques découverts dans la curcumine empêchent le neuropeptide *substance P* d'envoyer les signaux de douleur vers le cerveau. La curcumine réduit également l'inflammation en réduisant l'activité de la prostaglandine. De 400 à 600 mg de curcumine devraient être consommés trois fois par jour. Afin d'améliorer l'absorption, elle peut être consommée avec une quantité égale de bromélaïne, une enzyme anti-inflammatoire trouvée dans l'ananas 20 minutes avant les repas.

### Griffe du diable

La griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*) est une plante bien connue pour traiter la douleur associée à l'arthrite. Une étude française a découvert qu'elle est plus efficace et plus sûre que les médicaments contenant la molécule Diacérhéine. Les ingrédients actifs de cette plante native d'Afrique du Sud, situés dans la racine, sont appelés glycosides iridoïdes, et sont responsables de la production des effets analgésique et anti-inflammatoires. Une étude de quatre mois incluant près de 120 personnes souffrant d'arthrose du genou et de la hanche a montré que la griffe du diable diminuait la douleur et améliorait les fonctions aussi bien que les médicaments réguliers, mais avec beaucoup moins d'effets secondaires. Deux essais cliniques en Allemagne ont conclu que l'intensité de la douleur, les spasmes musculaires et les enflures étaient réduits de manière substantielle chez les patients prenant des extraits de griffe du diable comparé à ceux prenant un placebo. Les gens souffrants d'ulcères devraient faire attention parce que la griffe du diable augmente la production d'acide gastrique.



## Grande camomille

La grande camomille est une autre plante connue des Grecs antiques et utilisée comme un remède contre les inflammations et les douleurs périodiques. La grande camomille contient un éventail de composés actifs appelés lactones sesquiterpènes, dont le plus important est le parthénolide. Les essais en double aveugle ont montré que la grande camomille peut réduire la fréquence, la sévérité et la durée des migraines, si pris à long terme. Dans une de ces études, 72 personnes souffrant de migraines ont pris un placebo pendant un mois, l'autre moitié a pris un complément de grande camomille pendant quatre mois. Les groupes étaient ensuite inversés pour quatre mois de plus. Ni les chercheurs ni les participants ne savaient qui recevait la grande camomille. La conclusion de l'étude est que la grande camomille est associée à des améliorations significatives et était libre de tout effet secondaire. Toutefois, la grande camomille n'est pas un traitement efficace pour une attaque aiguë de migraine.

## Saule blanc

Le célèbre médecin grec Hippocrate recommandait un thé réalisé à partir de saule blanc pour combattre la douleur. Ce n'est qu'à la fin du 19<sup>e</sup> siècle qu'il a été découvert que l'écorce du saule blanc (*Salix alba*) contient un composé appelé acide salicylique. L'aspirine (acide acétylsalicylique) est une forme synthétique de ce produit chimique. Son principal composé possède certaines des actions analgésiques et anti-inflammatoires de l'aspirine. Il inhibe la production de prostaglandine, soulage la douleur et fait baisser la fièvre. Contrairement à l'aspirine, il ne liquéfie pas le sang. Et n'irrite pas non plus les parois de l'estomac - un effet secondaire commun de l'aspirine. Même s'il agit plus lentement, un complément d'écorce de saule blanc peut fournir tous les bénéfices antalgiques de l'aspirine sans les effets secondaires. Dans un essai contrôlé avec placebo, 39% des patients avec des maux de dos ayant pris de l'extrait d'écorce de saule blanc ont rapporté une réduction significative de la douleur, souvent dans la première semaine de traitement. Ceci comparé aux 6% l'ayant rapporté en prenant un placebo. Même si le saule blanc est bien moins irritant que l'aspirine, les gens ayant des ulcères devraient faire attention en utilisant.

Cette plante est utilisée pour traiter les fièvres, les rhumes, les maux de tête, les infections mineures et les douleurs provenant d'inflammations. Les propriétés analgésiques sont habituellement plus lentes à faire effet, mais durent plus longtemps que l'aspirine.

**ATTENTION : Comme avec l'aspirine, il existe un risque rare de développer le syndrome de Reye. Ne pas donner aux enfants ayant des infections virales, les symptômes de la varicelle ou de la grippe. Ne pas combiner avec l'aspirine ou l'utiliser si vous avez une réaction allergique à l'aspirine.**

## Cerises aigres

Manger environ 20 cerises aigres pourrait mieux soulager la douleur que prendre de l'aspirine et peut aussi offrir des propriétés antioxydantes comparables aux compléments comme la vitamine E. Ce nombre de cerise contient entre 12 et 25 milligrammes des ingrédients actifs, appelés anthocyanes. Ils inhibent les cyclooxygénase enzymes 1 et 2, qui sont les cibles des drogues anti-inflammatoires, à des doses dix fois plus faibles que l'aspirine. Une consommation quotidienne de cerises a montré le potentiel de réduction de la douleur liée à l'inflammation, à l'arthrite et à la goutte.

## Plantes pour douleurs aiguës et chroniques

Certaines des plantes alliées préférées des personnes en souffrance incluent scutellaire, cannabis, valériane, curcuma, coquelicot, écorce de saule, millepertuis, angélique, agripaume, cohosh noir, igname, lavande, cayenne, le kava kava et rose.

Si vous souffrez de douleur chronique, essayez de boire de quatre à six tasses d'infusions de scutellaire par jour ou prenez de 10 à 15 gouttes de solution de scutellaire de quatre à six fois par jour. Utilisez cette plante dès que vous en avez besoin, aussi souvent qu'à quelques minutes d'intervalle

si besoin, dans les situations sévères. Le scutellaire calme le système nerveux et sera un allié de poids si vous souffrez de douleurs chroniques. Une combinaison de quantités égales de scutellaire, de millepertuis et d'avoine est très efficace pour calmer le système nerveux et donc soulager la douleur.

### Cayenne (Capsicum)

Cette plante est un anti-inflammatoire et antiirritation. Elle est utilisée comme aide à la digestion pour stimuler les sucs gastriques. Elle aide aussi le métabolisme et améliore les performances athlétiques en augmentant la circulation. Elle est utilisée pour traiter l'arthrite, les intoxications alimentaires, le stress thermique, les migraines et l'obésité. Les piments séchés sont utilisés sous forme de crème ou de capsules.

La capsaïcine est connue pour stimuler la circulation sanguine et pour modifier la régulation de la température. Appliquée sur la peau, la capsaïcine désensibilise les terminaisons nerveuses et a été utilisée, dans le passé, comme analgésique local. Les capsaïcines qui se trouvent dans les racines sont censées avoir des propriétés antibiotiques. Les qualités chauffantes de la plante en font un remède efficace pour une faible circulation du sang et les maladies liées. Elle améliore le flux sanguin depuis les mains jusqu'aux pieds et aux organes centraux. Appliqué localement, le Cayenne est un analgésique moyen qui augmentera le flux sanguin vers les parties touchées, aidant à stimuler la circulation dans les maladies rhumatoïdes et arthritiques. La poudre de Cayenne est placée à l'intérieur des chaussettes dans un remède traditionnel pour ceux qui ont en permanence les pieds froids. Le Cayenne est pris en interne pour soulager les gaz et les coliques et pour stimuler la sécrétion des sucs digestifs. Il préviendrait également les infections de s'établir dans le système digestif.

### Kava (*Piper methysticum*) Famille du poivre noir

Cette plante du Pacifique Sud est analgésique, sédative et un euphorisant modéré. Elle possède également des propriétés antiseptiques qui peuvent être utiles dans le traitement des infections du tractus urinaire et les cystites. Les lactones du Kava ont un effet clamant le système nerveux central et sont antispasmodiques. En plus, ils ont un effet anesthésique sur les parois des tubules urinaires et de la vessie. Le Kava est également utile pour traiter les maux de tête, l'anxiété, la dépression, l'insomnie et les pertes d'appétit sexuel. Le Kava peut être pris sur le long terme afin d'aider à soulager le stress chronique. En y ajoutant les propriétés soulageant et détendant les muscles, il est utile pour traiter la tension musculaire ainsi que le stress émotionnel. Les effets analgésiques et diurétiques le rendent bénéfique pour traiter les problèmes de rhumatisme et d'arthrite tels que la goutte. Il aide à soulager la douleur et à éliminer les déchets produits par les articulations affectées. Il est disponible en solutions et en pilules. Il doit être pris sous la forme standardisée contenant 70% de kavalactones.

**ATTENTION : Ne doit pas être associé à l'alcool ou à des tranquillisants ou antidépresseurs pharmaceutiques. Une utilisation sur le long terme a été associée à des dégâts sur le foie et la peau.**  
**ATTENTION : Ne doit pas être associé à l'alcool ou à des tranquillisants ou antidépresseurs pharmaceutiques. Une utilisation sur le long terme a été associée à des dégâts sur le foie et la peau.**



## Reine-des-prés

Utile pour soulager les douleurs Abdominales.

## Turmeric (Curcuma longa)

### Famille du gingembre

Parce que la curcumine est un agent antiinflammatoire, elle est censée soulager douleurs et maux associés à l'arthrite, améliorer les maladies cardiovasculaires, diminuer les symptômes de cancer de la peau et diminuer l'occurrence de cancers du sein causés par les produits chimiques dans des laboratoires animaux.

Son huile fonctionne comme un antibiotique externe prévenant les infections bactériennes sur les blessures. La curcumine réduit également un nombre actif de gènes liés aux maladies du coeur, au cancer du colon et à la maladie d'Alzheimer.

De temps à autres, râpé et utilisé frais, le turmeric est plus souvent séché et utilisé sous forme de poudre. L'extrait de turmeric et le turmeric sont utilisés comme ingrédients de cuisine depuis l'antiquité.

Il ne possède que très peu, voire aucune toxicité lorsqu'il est pris à doses modérées. S'il est consommé selon les quantités recommandées, l'extrait de turmeric est généralement sûr. Il a été utilisé en grande quantité comme condiment et comme ingrédient de cuisine sans effet secondaire.

Les médecins déconseillent l'utilisation de l'extrait de turmeric pendant la grossesse ou l'allaitement parce qu'il peut causer des contractions utérines.

Il ne doit pas être utilisé par des personnes souffrant de calculs biliaires ou d'obstruction des passages de la bile sans consultation médicale.



# Chapitre 5 : Remèdes communs à base de plantes

Il existe beaucoup de remèdes naturels à base de plantes, en relation à la douleur. Voici quelques-uns des plus communs, qui sont disponibles pour différentes situations.

## L'Aloe Vera

Fonctionne pour de nombreuses choses, à la fois en interne et en externe. Le gel produit à partir de la feuille peut être pris par cuillerées pour différentes inflammations internes, y compris les cancers. En externe, il peut aider les affections de la peau. Il fait des miracles pour les brûlures mineures. Vous pouvez découper une partie de la feuille et placer le gel directement sur la brûlure ou même les coupures mineures. Vous trouverez des feuilles d'aloé vera dans de nombreux magasins spécialisés mais vous pouvez aussi faire pousser votre plante vous-même.



## La camomille pour les problèmes digestifs - également connue sous le nom de Tisane.

Cette plante détend les parois de l'estomac ainsi que les spasmes de la paroi lisse. Elle possède aussi des effets antiseptiques et de vasodilatation. Elle n'est pas recommandée pour les personnes souffrant d'allergies à l'ambroisie ou herbe à poux.

La caféine pour soulager la douleur - De nombreux rapports ont montré que la majorité des antalgiques populaires utilisant l'aspirine, l'ibuprofène ou l'acétaminophène ajoutent environ 65 milligrammes de caféine à leurs formules. La caféine aide à améliorer le soulagement de la douleur de 40%. Elle bloque la perception de la douleur, possède une action antalgique et améliore l'humeur, ce qui aide également à réduire la douleur. La prochaine fois que vous avez mal à la tête, avalez votre pilule préférée avec du café ou du thé pour un plus grand soulagement. La caféine aide également les bronches lorsqu'elles sont rétrécies par la congestion ou même l'asthme.

L'huile d'onagre pour la polyarthrite rhumatoïde - Les acides gras essentiels contenus dans l'huile d'onagre sont un puissant anti-inflammatoire. L'ingrédient efficace est l'acide gamma-linoléique, de la famille des oméga-6, qui se trouve principalement dans les huiles à base de plantes.

## Les graines de lin pour l'ostéoporose

Parce que la graine de lin est une thérapie de remplacement d'hormone naturelle, elle mime également la capacité de conservation des os. Des chercheurs ont donné un placebo et des graines de lin (35 grammes par jour) à 38 femmes post-ménopausées pendant 14 semaines et ont mesuré les marqueurs du sang et de l'urine au niveau de la perte osseuse et de la repousse. Le groupe graines de lin a affiché une réduction de la résorption osseuse et de l'excrétion du calcium, indiquant une perte osseuse réduite.

## L'ail pour prévenir le cancer

L'ail réduit le risque de plusieurs cancers. Des chercheurs ont suivi, sur le long terme, 41 837 femmes d'âge moyen. Les sujets ayant mangé le plus d'ail ont le risque le plus bas de cancer du colon. Quelques gousses par semaine réduisent le risque de 32% et une plus grande consommation réduit encore plus le risque. En général, la consommation de fruits et de légumes aide à prévenir le cancer. Mais dans cette étude, l'ail donnait le plus grand bénéfice préventif de toutes les plantes et aliments analysés. D'autres études ont montré que l'ail aide à baisser le risque de cancers de la prostate et de la vessie.

## **L'hydraste du Canada pour les infections du tractus digestif**

Le sceau d'or, ou hydraste du Canada, un antibiotique à base de plantes, est souvent vendu en combinaison avec l'échinacée en tant que traitement des infections, mais n'est efficace que dans le tractus digestif, pas pour les rhumes ou les gripes. Des chercheurs de l'Université de l'Illinois à Chicago ont testé hydraste contre H. pylori, la bactérie qui cause les ulcères et la plante inhibait la poussée bactérienne. Pour les infections intestinales (ulcère, intoxication alimentaire, diarrhées, etc.), demandez conseils à votre médecin.

## **L'aubépine pour insuffisance cardiaque congestive**

Dans l'insuffisance cardiaque, le cœur continue de battre, mais pas aussi vigoureusement qu'il le devrait. Les gens souffrant de cette maladie sont épuisés suite à des efforts mineurs. Beaucoup d'études ont montré que l'aubépine stimule les cœurs fatigués pour qu'ils battent normalement. Dans une étude, des chercheurs allemands ont donné de l'aubépine (240 mg par jour) ou un placebo à 40 personnes souffrant d'insuffisance cardiaque. Trois mois plus tard, le groupe aubépine était en mesure de faire de l'exercice pendant un laps de temps plus long, de manière significative.

## **Le marron d'Inde pour les varices**

A l'Université d'Heidelberg, en Allemagne, 240 personnes souffrant de varices nouvellement visibles étaient traitées avec des bas de compression ou des marrons d'Inde (50 mg deux fois par jour). Après 12 semaines, les deux groupes ont rapporté le même soulagement. Sur l'arbre, les marrons d'Inde sont vénéneux, mais les extraits commerciaux sont détoxiqués et sûrs.

## **La prêle pour les soins de la peau**

Avant la laine de fer et les nettoyants abrasifs, cette plante aidait à récuser les pots et les poêles. De nos jours, elle est utilisée pour soigner la peau. Une étude espagnole a montré que la prêle accélérerait la guérison des blessures.

## **Le baume de citron pour l'herpès**

Le baume de citron a une action antivirale. Des chercheurs allemands ont donné à 66 personnes souffrant d'éruptions d'herpès un baume de citron ou un placebo. Le groupe ayant reçu le baume de citron a eu une éruption plus modérée qui s'est guéri plus rapidement.

## **La réglisse pour les maux de gorge**

Des chercheurs ont donné soit un thé à la réglisse soit un placebo à 60 personnes souffrant de maux de gorge, de 4 à 6 fois par jour pendant 7 jours. Les buveurs de thé ont rapporté beaucoup moins de douleur lorsqu'ils avalaient. Ajoutez une cuillerée à café de racine de réglisse râpée ou en poudre à votre thé et sentez un soulagement immédiat.

## **La papaye pour les hernies discales**

La papaye a été utilisée par les indiens des Caraïbes pour traiter les blessures et infections de la peau et par les Japonais pour traiter des troubles digestifs. Des infections d'enzyme chimopapaïne de la papaye dissolvent les débris dans les disques vertébraux souffrant de hernie ou déplacés. Des réactions allergiques sont possibles.

## **La menthe poivrée pour l'indigestion et le syndrome de l'intestin irritable**

Dans la Grèce antique, les gens mâchaient un brin de menthe après les festins pour calmer l'estomac, une tradition qui a évolué vers nos chocolats à la menthe après le repas. Des chercheurs allemands ont donné un médicament standard (cisapride) ou, deux fois par jour, des capsules

entérosolubles d'huile de menthe poivrée (90 mg) et d'huile de carvi (50 mg), un autre calmant traditionnel pour l'estomac, à 118 adultes souffrant d'indigestions persistantes. (*L'emballage entérique permet aux capsules de survivre dans l'acide de l'estomac et de libérer les huiles dans l'intestin grêle, où les indigestions hors brûlure d'estomac se développent.*) Quatre semaines plus tard, le mélange de médicament et la menthe ont produit les mêmes soulagements.

Si vous utilisez des huiles à base de plante, n'excédez pas la dose recommandée et conservez-les hors de portée des enfants. Vous pouvez aussi préparer un thé à la menthe poivrée et ajouter une cuillerée à café de carvi au repas

### Le thé pour la mauvaise haleine et les maladies des gencives

Oubliez les bonbons à la menthe. Les chercheurs de l'Université de l'Illinois suggèrent qu'une tasse de thé (noir ou vert), qui contient des composés arrêtant la bactérie provoquant la mauvaise haleine. Un autre bienfait : le thé aide à prévenir les maladies des gencives, la principale cause de perte de dents chez l'adulte.

### L'écorce de saule blanc pour le mal de dos

L'écorce de saule blanc contient de la salicine, un produit chimique proche de l'aspirine. Selon une étude allemande, sur des personnes souffrant du dos, 240 mg par jour d'écorce de saule a mieux fonctionné que les options thérapeutiques conventionnelles. Comme l'aspirine, l'écorce de saule peut provoquer des problèmes stomacaux et elle ne doit pas être donnée aux enfants.

### Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont également utilisés dans la bataille contre la douleur. Il a été prouvé qu'ils aident dans les maladies causant des douleurs chroniques comme l'arthrite et la fibromyalgie. Ils aident à réparer les dégâts des cellules, des tissus et des os, aident à lubrifier les articulations et à réparer les cartilages.



### Acide malique et magnésium

Spécialement lorsqu'ils sont consommés ensemble, l'acide malique et le magnésium peuvent soulager les symptômes de fibromyalgie les plus douloureux. L'acide malique est dérivé des pommes acides et le magnésium, bien entendu, est un minéral essentiel nécessaire pour plus de 300 fonctions biochimiques du corps.

Les plus importantes de ces fonctions sont la fonction musculaire et la création/traitement de l'ATP dans le corps. (L'ATP est l'adrénosine triphosphate) Le magnésium active le processus et l'acide malique aide le corps à produire de l'ATP de manière plus efficace. Le dosage recommandé pour l'acide malique est de 600 mg entre une et trois fois par jour, en conjonction avec 160 mg de citrate de magnésium deux fois par jour.

#### *Effets secondaires possibles :*

- Diarrhée
- Nausée ou perte d'appétit
- Difficultés respiratoires
- Hypotension

*Interactions avec d'autres médicaments, y compris les médicaments contre l'ostéoporose, certains médicaments contre l'hypertension, antibiotiques et relaxants musculaires.*

## S-adénosyl méthionine (SAM)

Composé chimique naturel se trouvant dans le corps humain, SAM joue un rôle important dans plusieurs fonctions critiques, y compris la réponse du système immunitaire, ainsi que la création et le traitement des neurotransmetteurs chimiques, tels que sérotonine et dopamine. Les doses varient de 400mg à 1600 mg quotidiennement. Pour l'arthrose, de 200 mg à 600mg par jour représentent une dose typique.

### *Effets secondaires possibles :*

- Indigestion et autres troubles de la digestion
- Insomnie
- Plus rarement : diarrhée, reflux acide

***ATTENTION : Les personnes diagnostiquées avec un trouble bipolaire ne devrait pas prendre de SAM. Il peut augmenter l'occurrence et la sévérité des épisodes maniaques. Le SAM peut être contre-indiqué pour ceux qui prennent des antidépresseurs. Consultez votre médecin.***

## 5-HTP (5-hydroxytryptophane)

Il existe des recherches prometteuses sur le 5-HTP et la fibromyalgie, montrant qu'il peut réduire les points enflés et augmenter la sérotonine, le neurotransmetteur –pour se sentir bien . Une bonne dose de 5-HTP devrait aller de 50 mg à 400 mg. Les compléments alimentaires sont disponibles sous formes de capsules 50 mg 5-HTP et 100 mg 5-HTP. Des doses plus faibles sont habituellement nécessaires pour traiter les troubles du sommeil et la perte de poids.

### *Effets secondaires possibles :*

- Perte de l'appétit, nausée et vomissement
- Diarrhée, dilatation de la pupille
- Problèmes de coordination musculaire
- Vision floue
- Rythme cardiaque irrégulier

***ATTENTION : Ne prenez pas de 5-HTP si vous êtes actuellement sous antidépresseur.***

## Vitamine B 12

Les bonnes sources alimentaires de B12 sont les produits animaux – viandes, poisson, oeufs – et les céréales enrichies. L'apport journalier recommandé (AJR) pour les adultes va de 2,4 à 2,8 microgrammes. Vous pouvez également prendre des multi-vitamines ayant du B12 ou une pilule individuelle de complément alimentaire en B12 ou en B complexe (inclus B12, mais aussi B1, B2, B3 et B6).

## Vitamine D

La recherche montre une connexion entre une déficience en vitamine D et des douleurs musculosquelettiques générales. Il est difficile d'obtenir toute la vitamine D dont vous avez besoin depuis les aliments, mais elle est présente dans les produits laitiers enrichis et certains poissons gras (particulièrement dans les peaux). Vous pouvez également augmenter la production de vitamine D via l'exposition au soleil, sans écran solaire (juste quelques minutes par jour sont requises).

L'apport journalier recommandé pour la vitamine D est de 200 I.U. (unité internationale par kg) pour les hommes et les femmes jusqu'à 50 ans, augmentant à 600 I.U. pour les patients plus âgés. La toxicité a été établie à 50 000 I.U.

### *Effets secondaires possibles :*

Les effets secondaires connus d'une prise trop grande de vitamine D sont :

- Nausée
- Vomissement
- Baisse de l'appétit
- Constipation

***De niveaux élevés de calcium dans le sang peuvent également mener à la confusion et à des rythmes cardiaques irréguliers.***



## Calcium

Aide à la formation d'os puissants, avec la vitamine D aidant à l'absorption et l'utilisation du calcium. Votre corps ne peut absorber que de 500 à 600 mg en une fois.

L'apport journalier recommandé pour les adultes est de 1 000 à 1 300 milligrammes par jour.

## Acide folique

L'acide folique est une vitamine B soluble dans l'eau, qui décroît la sensibilité articulaire et augmente votre souplesse. Les humains ont besoin d'absorber de 50 à 100 mg de folates par jour afin de recharger la dégradation quotidienne et la perte via l'urine et la bile. Une dose typique quotidienne est de 400 microgrammes.

## Le Magnésium

Le Magnésium est important pour la santé des os et des articulations. Il réduit certains des effets secondaires des niveaux élevés de compléments en calcium. 400 mg par jour pour les hommes et 300 mg par jour pour les femmes.



## Glucosamine (sulfate de glucosamine et N-Acétyle DGlucosamine) et Chondroïtine

Ces deux compléments aident les problèmes de genoux associés à l'arthrose. Ils aident à soulager la douleur causée par l'inflammation et la friction due à la décomposition du cartilage dans les articulations.

Ils travaillent ensemble afin de permettre la régénération des cartilages endommagés. La dose initiale typique est de 1500 mg de *glucosamine* et 1 200 mg of *chondroïtine* par jour pendant 1 ou 2 mois.

Si une réponse est obtenue, la dose peut être réduite à 1000 mg de glucosamine et 800 de chondroïtine ou moins.

## MSM (méthylsulfonylméthane)

Aide à soulager la douleur en promouvant des tissus et des cellules saines.

Le MSM est ajouté aux compléments contenant du SAM, du Glucosamine et du Chondroïtine. Les dosages recommandés pour la douleur se situent entre 2 000 à 5 000 mg.

# Chapitre 6 : Médecine Ayurvédique

De nombreuses sociétés autochtones et traditionnelles utilisent, depuis des siècles, les médecines naturelles pour différentes choses, y compris la douleur. Nous évoquerons rapidement, dans ce chapitre, certains systèmes alternatifs de soins appelés Médecine ayurvédique et MTC/Médecine Traditionnelle Chinoise, ainsi que la manière dont elles fonctionnent pour soulager la douleur.

## Médecine ayurvédique

Ce système de soin est apparu en Inde il y a 3000 ou 5000 ans. C'est un des systèmes de soin les plus anciens et les plus durables de notre côté de l'univers.

En Sanskrit, *ayur* signifie vie ou vivre, et *veda* signifie connaissance, science. En raison de sa signification linguistique, l'Ayurvéda a été défini comme "connaissance du vivant" ou "science de la longévité", ou encore "science de la force vitale".

La médecine ayurvédique inclut plusieurs choses dans sa pratique. L'Ayurvéda est un système de bien-être médical et spirituel complet. L'Ayurvéda médical utilise le régime, la désintoxication, les techniques de purification, les remèdes à base de plantes et de minéraux, le yoga, les exercices de respiration, la méditation et la thérapie par le massage en tant que partie d'un régime de soin holistique complet. Selon les anciens manuscrits originaux découverts, l'Ayurvéda est un système complet qui promeut la prévention de la maladie autant que le soutien des capacités du corps à fonctionner aux niveaux optimaux de santé. Cela est réalisé en créant un équilibre des systèmes corporels. La médecine ayurvédique est non invasive et non toxique, elle peut donc être utilisée en parallèle de la médecine conventionnelle



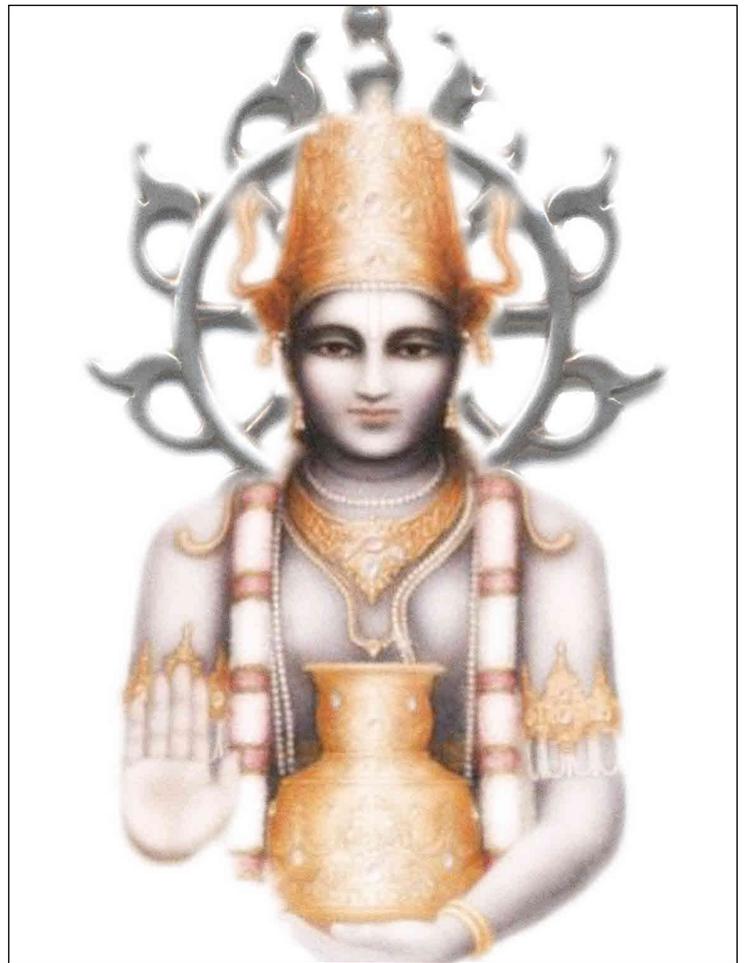
sans conflit. Les docteurs ayurvédiques cherchent les déséquilibres dans le corps d'une personne avant qu'ils ne deviennent maladies. En corrigeant les déséquilibres, l'apparition de la maladie peut être évitée. Ils ne peuvent pas soigner les cas de vie ou de mort dans un état avancé qui réclament une intervention chirurgicale immédiate. Mais cette médecine peut être utilisée pour aider à accélérer le rétablissement et aider à prévenir des récurrences. La médecine ayurvédique fonctionne sur les prémisses d'une force vitale basique dans le corps appelée *prana*, similaire au Qi de la médecine chinoise.

En Ayurvéda, il existe cinq éléments de base contenant le *prana* : terre, eau, feu, air et éther. Ces éléments interagissent et sont organisés dans le corps humain sous la forme de trois catégories principales, ou principes physiologiques de base. Ces trois catégories gouvernent toutes les fonctions corporelles connues comme les *doshas*. Les trois *doshas* sont *vata*, *pitta* et *kapha*. Chaque personne possède son mélange de trois *doshas*, connus comme le *prakriti* de la personne, c'est pourquoi le traitement ayurvédique est toujours individualisé. En Ayurvéda, la maladie est vue comme un état de déséquilibre dans un ou plusieurs *doshas* et un médecin ayurvédique s'efforce de les ajuster et de les équilibrer en utilisant bon nombre de techniques.



Le *vata dosha* est associé à l'air et l'éther et procure mouvement et légèreté dans le corps. Les personnes *vata* sont généralement physiquement fines et légères, ont la peau sèche et sont très énergétiques et agités mentalement. Lorsque le *vata* est déséquilibré, des problèmes nerveux, de l'hyperactivité, des insomnies, des douleurs dans le bas du dos et des maux de tête surviennent souvent. *Pitta* est associé au feu et à l'eau. Dans le corps, il est responsable du métabolisme et de la digestion. Les caractéristiques *Pitta* sont des organismes moyennement bâtis, une peau claire, une bonne digestion et une bonne concentration mentale. Des déséquilibres de *Pitta* s'affichent sous la forme de colère, d'agression et de conditions liées au stress comme les gastrites, les ulcères, les problèmes de foie et l'hypertension.

Le *kapha dosha* est associé à l'eau et à la terre. Les personnes caractérisées comme *kapha* sont généralement grande et lourde, peaux grasses. Elles tendent à être lentes, calmes et paisibles. Les désordres de *Kapha* se manifestent émotionnellement sous forme de cupidité et de possessivité, et physiquement sous forme d'obésité, de fatigue, de bronchite et de problèmes de sinus.



Dans la médecine ayurvédique, la maladie est toujours vue comme un déséquilibre dans le système *dosha*. Donc le diagnostic s'efforce de déterminer quels *doshas* sont trop peu actifs et sur-actifs dans le corps. Le diagnostic est toujours établi après quelques jours, pour que le médecin ayurvédique détermine le plus précisément possible quelles parties du corps sont affectées.

Pour diagnostiquer les problèmes, les médecins utilisent souvent de longs questionnaires et interviews pour connaître les motifs de *dosha* et l'historique psychologique. Les médecins ayurvédiques examinent également attentivement le pouls, la langue, le visage, les lèvres, les yeux et les ongles pour découvrir des anomalies et des motifs qui indiquent des problèmes plus profonds dans les systèmes internes. Quelques médecins utilisent aussi les tests de laboratoire pour s'aider à établir un diagnostic. Ci-dessous, un tableau des *Doshas* :

	Vata	Pitta	Kapha
Caractéristiques Physiques	Mince. Principales caractéristiques : peau froide et sèche, constipation, crampes	Moyennement construit. Cheveux clairs et fins. Peau chaude et humide. Ulcères, brûlures d'estomac et	Grand. Cheveux ondulés et épais. Peau pale et huileuse. Obésité, allergies et problèmes de sinus.
Caractéristiques émotionnelles	Lunatique. Vif. Imaginatif. Enthousiaste.	Intense. S'empporte facilement. Intelligent.	Détendu. Pas facilement en colère. Affectueux. Tolérant.
Caractéristiques comportementales	Heures de repas et de sommeil non définies. Désordres nerveux. Anxiété.	Ordonné. Heures de repas et de sommeil structurées. Perfectionniste.	Lent, gracieux. Long dormeur et mangeur lent. Procrastination.

Les traitements ayurvédiques visent à rétablir l'équilibre et l'harmonie dans les systèmes du corps. Habituellement, la première méthode de traitement implique une détoxification et un nettoyage du corps, parce que les toxines accumulées doivent être retirées pour que n'importe quelle autre méthode de traitement puisse être efficace. Après purification, les médecins ayurvédiques utilisent des remèdes à base de plantes et de minéraux pour équilibrer le corps. La médecine ayurvédique comporte une vaste connaissance de l'utilisation des plantes pour des problèmes de santé spécifiques.

De tous les traitements, le régime est un des plus basique et des plus communément utilisé. Un régime ayurvédique peut être quelque chose d'extrêmement planifié et individualisé pour chaque individu. Selon l'Ayurvéda, il existe six goûts de base : sucré, acide, salé, âcre, amer et astringent. Certains goûts et aliments peuvent soit calmer, soit aggraver un *dosha* particulier. Par exemple, sucré, salé et âcre diminuent les problèmes de *vata* et augmentent le *kapha*. Acide, salé et amer peuvent aggraver le *pitta*. Après qu'un médecin ayurvédique ait déterminé le profil *dosha* de quelqu'un, il recommandera un régime spécifique pour corriger les déséquilibres et améliorer la santé.

Le régime ayurvédique met principalement l'emphase sur les nourritures végétariennes de grande qualité et de fraîcheur, adaptées aux saisons et aux moments de la journée. Les aliments rafraîchissants sont mangés au cours de l'été et ce qui réchauffent en hiver, toujours à l'intérieur des besoins du *dosha* de la personne. Dans une routine quotidienne, le repas le plus lourd de la journée doit être le déjeuner et le dîner doit être consommé bien avant l'heure d'aller se coucher, pour permettre de terminer la digestion. Il est également important de manger ses repas de manière calme, en mâchant correctement et en ayant un bon état d'esprit. Tout comme il est important de combiner les aliments et d'éviter de trop manger.

Voici quelques traitements basiques que vous pouvez réaliser à la maison :

**Lavements ayurvédiques.** Il existe trois types de lavements de base :

**Lavement huileux** (le sésame chaud ou une autre huile est utilisée).

**Lavement de décoction** (une tisane d'herbes (celle qui est indiqué par voie orale) est prise par voie rectale).

**Lavement nutritif** (composé de lait chaud, de bouillon de viande ou de soupe à base d'os à moelle).

L'Ayurvéda considère la thérapie par lavement comme un traitement complet pour beaucoup de maladies, y compris la constipation, les maux du bas du dos, la goutte, les rhumatismes, la sciatique, l'arthrite, les désordres nerveux, la fièvre chronique, les rhumes et les gripes, les désordres



sexuels, les calculs rénaux, l'hyperacidité, les maux de tête nerveux, l'amaigrissement et l'atrophie musculaire.

Ce qui suit est une formule pour un lavement basique anti-vata :

- Eau (1,5 litres)
- Huile de sésame (115 ml)
- Miel (115 ml)
- Huile de castor (28 ml)
- Graines d'anis (50 g)
- Sel (25 g)

Faites bouillir les graines d'anis et le sel pendant 3 à 5 minutes dans l'eau, égouttez et mélangez les ingrédients restant. Lorsque le liquide est tiède, versez-le dans le sac à lavement. Tenez le sac pour qu'il ne se situe pas plus haut que 30 cm au-dessus de la seringue.

En vous inclinant sur un tapis placé sur le sol de la salle de bain, insérez lentement la seringue dans votre rectum. Essayez de retenir la solution pendant au moins 30 minutes, ou plus si possible.

*\* Consultez votre médecin pour n'importe quel lavement que vous envisagez d'utiliser. Les lavements ne devraient pas être utilisés en cas de saignement rectal ou de diarrhées. Les lavements huileux ne devraient pas être donnés si la personne souffre de toux, d'essoufflement, de diabète, d'anémie sévère, d'indigestion chronique, chez les personnes âgées ou les enfants de moins de sept ans. Les lavements de décoction sont contraindiqués en cas de fièvre aiguë, de rhume, de paralysie, de douleur au coeur, de douleurs sévères dans l'abdomen et ou de maladies débilitantes.*

## Gaz et gonflement abdominal - Hingashtak (Régule et tonifie le *Prana* digestif)

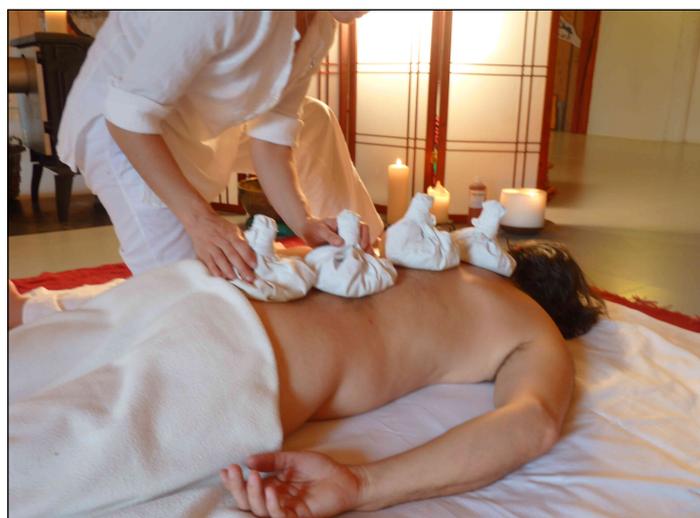
- Asafoedita, (3 parts)
- Atractylodes (3 parts)
- Graine de cumin (2 parts)
- Graine de carvi (2 parts)
- Pippali (2 parts)
- Poivre noir (2 parts)
- Racine de gingembre (2 parts)
- Racine de pissenlit (2 parts)
- Orme rouge (2 parts)
- Écorce de citron vert (2 parts)
- Sel (2 parts)

Cette formule est prise après les repas, soulage les gaz, le gonflement abdominal, l'indigestion et la stagnation de la nourriture.

## Purificateur du sang - Triphala (Élimine les excès, nettoie la chaleur et protège la juste énergie)

Parts égales : Emblica officinalis, Terminalia bellerica et Terminalia chebula forment le Triphala ("tri" trois, "phala" fruits), et est la combinaison des fruits des arbres myrobolanchébulique, bélérique et emblique (connus en Inde en tant que harada, behada et amla).

Le Triphala est utilisé comme laxatif, mais également comme rajeunissant. Harada et behada possèdent des énergies chaudes, amla est froid. Le Triphala est donc équilibré et est une formule utile pour nettoyer et désintoxiquer, purifier le sang, renforcer les yeux, contrer beaucoup de malformations oculaires et éliminer la rougeur et l'endolorissement. Recommandé pour tous, y compris les personnes les plus sensibles et les végétariens. Le Triphala aidera à avoir un



Appétit normal et une bonne digestion, augmentera le nombre de globules rouges et d'hémoglobine et aidera à supprimer toute graisse indésirable. Pris régulièrement, le Triphala aide l'absorption et l'utilisation des vitamines B.

Dosage : comme purificateur du sang, agent réducteur et nettoyant, prenez deux gélules deux fois par jour.

Comme laxatif, prenez de 2 à 6 gélules le soir, avec une tasse d'eau bouillante. Pour les problèmes oculaires, récupérez la poudre de deux gélules et mélangez-la dans une demie tasse d'eau bouillante, laissez refroidir, égouttez et utilisez comme un collyre.

### Circulation du sang - Guggul (Nettoie les canaux, fait circuler le Qi et le sang)

Guggul est en fait de la résine de Balsamodendron Mukul, ou Bedellium indien. Très proche de la myrrhe. Frais, il est humide, visqueux et odorant, avec une couleur dorée, fond au soleil et s'émulsifie dans l'eau chaude. Aide à soulager une accumulation de mucus de cholestérol et d'autres matériaux du processus de vieillissement. Aide à résoudre les problèmes de circulation, y compris l'artériosclérose, l'arthrite, les rhumatismes, les problèmes du cœur, l'hypertension artérielle, l'obésité et l'élargissement de la prostate. Combiné avec Triphala, pris le matin et le soir, il contre l'obésité, les désordres sanguins, les problèmes de peau, les maladies vénériennes chroniques, les ascites et plaies difficiles à guérir.

**Yogaraj-guggula** est utilisé pour de nombreux désordres : sciatique, rhumatismes, goutte, arthrite, aménorrhée, obésité, menstruations douloureuses, hémorroïdes, vers, fistules ou impuissance. C'est un rajeunissant et un purificateur du sang, favorisant une circulation normale, soulageant la douleur.

Dosage : entre 250 et 500 mg, pris deux fois par jour.



# Chapitre 7 : MTC/ Médecine Traditionnelle Chinoise

La médecine chinoise est un système de santé antique et complet, appelé de nos jours MTC, pour Médecine traditionnelle chinoise. Ce système, comme l'Ayurvéda, affirme que le Qi (énergie, force vitale) doit circuler librement partout dans le corps. Lorsque le Qi circule librement et puissamment dans nos corps, nous possédons une santé optimum. Le Qi circule dans notre corps à travers les 20 méridiens (canaux) ou systèmes d'énergie. Il en existe 12 principaux et 8 supplémentaires dans tout le corps humain. Chaque méridien est connecté à un de nos 12 organes corporels vitaux.

La MTC est fondée sur l'idée d'un équilibre polaire, comme dans le Yin et le Yang, ainsi que sur l'harmonie des 5 éléments naturels que sont le Feu, la Terre, le Métal, le Bois et l'Eau. Lorsque les opposés polaires Yin et Yang sont détraqués, couplé avec des éléments n'étant pas en harmonie, apparaissent maladies et affections. La MTC est un système de médecine qui promeut l'équilibre et l'harmonie dans le corps afin de maintenir un bon état de santé.

Un déséquilibre crée un blocage. Le Qi ne circule pas, nous tombons malade. C'est aussi simple que cela. La médecine traditionnelle chinoise inclut l'acupuncture, le régime, la thérapie par les plantes, la méditation, l'exercice physique et les massages en tant que moyens de maintenir une bonne santé. La douleur est également conçue comme un blocage du Qi. Différentes techniques sont incluses pour soulager le blocage créant la douleur, pour que le Qi soit en mesure de circuler dans cette zone. Un bon Qi qui circule diminue le taux de douleur causé par la congestion.

Voici quelques formules de la MTC à base de plantes que vous pouvez utiliser à la maison. Certains des ingrédients peuvent s'acheter dans n'importe quel magasin spécialisé en médecine chinoise à base de plantes.



*Cela ne doit pas remplacer une visite chez le médecin afin de vous assurer que c'est adéquat pour vous et votre affection.*

*\* Plusieurs de ces formules parlent de pilules parce qu'elles sont vendues préfabriquées dans les magasins de médecine chinoise sous forme de pilule... mais vous pouvez également les boire comme tisanes.*

Pour réguler un Qi stagnant

- Poria Cocos (7 parts)
- Racine de buplèvre (4 parts)
- Atractylodes (4 parts)
- Poivre des moines (4 parts)
- Dong quai (4 parts)
- Racine de pivoine (3 parts)
- Rhizome Cyperus (3 parts)
- Écorce de viorne à feuilles de prunier (3 parts)
- Igname (3 parts)
- Écorce de magnolia (3 parts)
- Gingembre (3 parts)
- Racine de réglisse (3 parts)
- Écorce d'orange amère verte (2 parts)
- Livèche de Szechuan (2 parts)
- Feuilles de menthe (2 parts)
- Gastrodia (1 part)



Ceci est utilisé pour la régulation de l'humeur, la dépression, un Qi du foie stagnant, la nervosité, l'inquiétude, les douleurs dans la poitrine, les troubles digestifs, le gonflement abdominal, les éructations, les gaz, la nausée, la candidose, la constipation et beaucoup de problèmes menstruels, y compris le syndrome prémenstruel, les périodes irrégulières et le gonflement des seins. Il aide également l'hypertension et l'hystérie.

## Combinaison de branche de cannelle

La formule suivante est pour un individu faible, qui sue abondamment et a froid.

- Branche de cannelle (6-9 g)
- Racine de pivoine (6-9 g)
- Réglisse (3-6 g)
- Dates de jujube (de 3 à 5)
- Gingembre frais (de 3 à 4 tranches)

Formule pour le rhume commun, la grippe, la fièvre, le mal de tête, l'intolérance au vent, la transpiration spontanée et la faiblesse. Également utile pour les nausées matinales, le traitement postpartum et différents problèmes de peau, tels que l'eczéma, les gelures, la teigne. Si le cou et les épaules sont raides, ajoutez de la racine de kudzu (6-9 g).

## Infections urinaires (élimine l'humidité interne et soulage la chaleur du tractus urinaire)

- Gaillet gratteron (plante principale)
- Arbousier raisin d'ours (plante principale)
- Poria (plante principale)
- Guimauve (assiste)
- Racine de persil (assiste)
- Racine de pissenlit (supporte)
- Racine de gingembre (conduit)

Cette formule se diffuse, est diurétique, harmonise le métabolisme des fluides, maîtrise la soif, le gonflement, la cystite des reins et la faiblesse. Elle possède également une énergie froide à neutre.

## Calculs biliaires et calculs urinaires (Nettoie la vésicule biliaire, la chaleur urinaire et élimine les calculs)

- Racine de curcuma (plante principale)
- Racine de persil (plante principale)
- Racine de guimauve (assiste)
- Réglisse (assiste)
- Racine de pissenlit (supporte)
- Racine de gingembre (conduit)

Cette formule possède une énergie froide, soulage la douleur, diffuse, désintoxique et est diurétique, à fois pour les calculs rénaux et les calculs biliaires. Aide à réguler la glycémie, donc peut aider à traiter le diabète. Pas recommandé pour les femmes enceintes.

Pas recommandé pour les femmes enceintes.



## Coeur et esprit

(Soulage la circulation du sang dans le coeur, tonifie le Qi et calme l'esprit)

- Baies d'aubépine (plante principale)
- Salvia milthiorrhiza (principale et conduit)
- Dong quai (assiste)
- Ginseng Tienchi (assiste et conduit)
- Agripaume (assiste et conduit)
- Polygala (assiste et conduit)
- Bourrache (supporte)
- Baies de genévrier (supporte)
- Codonopsis (supporte)
- Baies de Longan (supporte)

Agissant sur le coeur et l'esprit, cette formule calme l'esprit contre toutes pensées excessives, nourrit le sang et le yin et aide à la circulation.

Elle possède une énergie chaude. Utile dans l'artériosclérose, l'agitation, une faible énergie, des palpitations, des douleurs au coeur et la plupart des autres problèmes de coeur.

Pas recommandé pour les femmes enceintes.





**Foie (supprime la stagnation du foie, adoucit et régule le Qi, tonifie le yin du foie)**

- Buplèvre (principale, assiste et conduit)
- Graines de chardon-marie (principale et assiste)
- Racine de pissenlit (principal)
- Racine de mahonia (principal)
- Angélique (assiste)
- Baies de Lycii (supporte)
- Cyperus (conduit)
- Graine de fenouil (conduit)
- Gingembre (conduit)

Une énergie relativement équilibrée, cette formule régule le métabolisme du foie, drague et désintoxique le foie tout en supportant le yin du foie (sang).

Elle aide les hépatites, les douleurs de poitrine, les colites dues aux irrégularités du foie, la constipation, les cirrhoses, la gynécologie et la désintoxication générale du sang.

Aide également à tonifier le sang du foie.

**Régulation du Qi du foie (Adoucit le processus de digestion, de désintoxication et de glyco-génèse dans le foie)**

- Buplèvre (plante principale)
- Racine de Cyperus (principale)
- Écorce de magnolia (principale)
- Baies de poivre des moines (principale et assiste)
- Racine de pivoine blanche (assiste)
- Écorce d'orange amère (assiste)
- Racine de livèche (assiste)
- Racine d'igname (assiste)
- Champignon Poria (assiste)
- Atractylodes (assiste)
- Dong quai (assisting)
- Racine de Gastrodia (assiste)
- Racine de Pinellia (assiste)
- Racine de réglisse (supporte)
- Racine de gingembre (conduit)

Cette formule régule le Qi du foie et soulage les douleurs abdominales et de la poitrine causées par une circulation de l'énergie vitale et du sang affaiblie.

Soulage la dépression, la stagnation, la nervosité, les syndromes prémenstruels, l'inquiétude, les troubles digestifs, les gonflements, les éructations, les gaz, l'indigestion, la constipation.

## Herpès de la peau et génital (retire la chaleur humide)

- Échinacine (plante principale)
- Patience sauvage (principale)
- Racine de gentiane (principale)
- Hydraste du Canada (principale)
- Buplèvre (principale et assiste)
- Poria (assiste)
- Racine d'igname (supporte)
- Racine de guimauve (supporte)
- Gomme de myrrhe (conduit)



Cette formule possède une énergie froide et désintoxiquante. Utile pour les maladies vénériennes aiguës ou chroniques, y compris l'herpès, la maladie inflammatoire pelvienne, la leucorrhée, la gonorrhée, la syphilis et les éruptions cutanées. Bonne en tant que purificateur du sang et aide à soigner inflammations et pus. Si vous consommez cette formule, évitez tous les stimulants, y compris les drogues, l'alcool, le café, le sucre et les aliments acides comme les tomates et les citruses.

## Purification du sang, maladies de la peau et inflammatoires (nettoie la chaleur)

- Racine d'échinacine (plante principale)
- Hydraste du Canada (principale)
- Chêne vert (principale)
- Fleurs de chèvre-feuille (principale)
- Fleurs de forsythia (principale)
- Racine de salsepareille (principale)
- Racine de patience sauvage (principale)
- Ginseng américain (supporte)
- Racine de gingembre (conduit)
- Brindilles de cannelle (conduit)



Cette formule purifiant le sang possède une énergie désintoxiquante froide. Utile pour les maladies inflammatoires, les éruptions cutanées, les fièvres, la toxicité du sang et les lymphes, les furoncles, les plaies et les cancers. Efficace pour les infections bactériennes et virales.





## Pour conclure...

Tout le monde ressent de la douleur à un moment ou à un autre au cours de sa vie. La douleur est relative. Deux personnes ne réagissent pas ou ne ressentent pas la douleur de la même manière. Ce qu'un individu peut tolérer, l'autre le trouvera intolérable. Tout comme il existe des seuils de tolérance différents, il existe de nombreuses méthodes pour soulager la douleur en plus des moyens médicaux conventionnels. La médecine est une pratique basée sur les méthodes d'essai et d'échec sur des personnes ayant les mêmes maladies ou symptômes. C'est pourquoi c'est appelé « Pratique médicale ». Malheureusement, il n'y a pas de soin universel et ce qui peut fonctionner pour soulager la douleur chez une personne ne fonctionnera pas pour une autre. Pour aggraver la situation, la majorité des méthodes pour soulager la douleur ne guérissent pas la source, mais se contentent de masquer la douleur afin de la rendre supportable. Beaucoup des méthodes permettent d'affronter la douleur affectant d'autres parties de notre corps et ses systèmes, la plupart du temps de manière défavorable.

L'objectif de ce livre n'est pas de vous empêcher d'aller chez le médecin, en aucune façon. La médecine conventionnelle sauve des millions de vies chaque jour. Ce livre veut offrir au lecteur un aperçu des possibilités offertes par les autres alternatives afin de soigner les douleurs chroniques avec des méthodes naturelles. Médecines naturelle et alternative sont présentes depuis le commencement des temps. L'homme a toujours recherché les vertus médicinales des plantes.

De nos jours, les entreprises pharmaceutiques s'emparent des forêts et des brousses aux quatre coins du monde pour améliorer leurs pharmacopées et placer leurs médicaments sur le marché à des prix très hauts. Ce ne sont pas les uniques remèdes disponibles dans le monde. Il me faudrait 50 ans pour compiler autant d'informations. Peut-être plus. Mais ce sont des moyens véritables et testés, qui ont aidé les gens dans le passé et en aident d'autres à présent. Si mes écrits aident certaines personnes à vivre un peu plus longtemps avec moins de douleur, j'ai plus que réussi dans mon entreprise. Allez chez le médecin, acceptez toute l'aide disponible, mais cherchez également d'autres solutions. Il peut y avoir quelque chose pour vous, qui fera la différence

entre la vie et la mort et que la médecine conventionnelle n'offre pas.

« Il ne s'agit pas d'ajouter des années à la vie mais de la vie aux années. »

Alexis Carrel

Le monde est vaste. Personne, pas même un médecin, ne peut tout connaître. Si vous pouvez vous aider vous-même, pourquoi pas ? Bien entendu, vous pouvez

consulter votre médecin au sujet des informations que vous avez découvert, afin d'être certain que cela peut vous aider. La plupart du temps, les praticiens de médecine occidentale affirment que les méthodes alternatives ne sont pas basées médicalement sur des preuves. Ils peuvent également dire que ça ne semble pas dangereux d'essayer. Si cela ne vous fait pas de mal au long terme et n'a pas d'effets secondaires, vous pourriez découvrir quelque chose qui vous aidera à faire face aux problèmes chroniques qui vous tourmentent depuis des années. Main dans la main, médecines naturelle et conventionnelle peuvent, de nos jours, nous permettre de mieux nous soigner.



## ACCORD DE DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ ET DE CONDITIONS D'UTILISATION

L'auteur et l'éditeur ont fait de leur mieux pour préparer cet exposé. L'auteur et l'éditeur n'offrent aucune représentation ou garantie du respect de l'exactitude, de l'applicabilité, de la justesse ou de l'état complet du contenu de cet exposé.

Les informations contenues dans cet exposé sont strictement dans un but éducatif et informatif. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer les idées contenues dans cet exposé, vous prenez la responsabilité totale de vos actions. Toutes les informations doivent être soigneusement étudiées, réfléchies et clairement comprises avant d'entreprendre toute action fondée sur le contenu cet exposé. Les utilisateurs sont invités à demander l'avis de personnes compétentes pour déterminer si les informations contenues dans ce document leurs sont appropriés.



Tous les efforts ont été fournis pour présenter ce produit et ses potentiels avec exactitude. Pourtant il n'y a aucune garantie que vous vous améliorerez de quelque manière que ce soit en utilisant les idées et techniques présentées dans ce matériel. Les exemples de ce matériel ne doivent pas être interprétés comme une promesse ou une garantie de quoi que ce soit. Les potentiels de débrouillardise et d'amélioration personnelle de dépendent que de la personne utilisant notre produit, idées et techniques. Votre niveau d'amélioration pour atteindre les résultats affichés dans notre matériel dépend du temps consacré à ce programme, aux idées et techniques mentionnées, à la connaissance et aux compétences variées.

Puisque ces facteurs diffèrent chez chaque individu, nous ne pouvons garantir votre succès ou votre niveau d'amélioration. Nous ne sommes pas non plus responsables de vos actions.

Beaucoup de facteurs seront importants pour déterminer vos résultats effectifs et aucune garantie n'est donnée que vous atteindrez des résultats similaires aux nôtres ou à ceux des autres. En fait, aucune garantie n'est donnée que vous atteindrez un quelconque résultat en utilisant les idées et techniques contenues dans notre matériel.

L'auteur et l'éditeur se déchargent de toute garantie (expresse ou implicite), de toute garantie d'aptitude à la vente ou dans un but particulier. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables, vis-à-vis de qui que ce soit, pour tous dommages génériques, spécifiques, secondaires, punitifs ou tout autre dégâts consécutifs survenant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni « en l'état » et sans aucune garantie.

### AVERTISSEMENT

Ce livre électronique contient des informations protégées par les droits d'auteur. Toute reproduction ou utilisation non autorisée de ce matériel est strictement interdite.

Les violations des droits d'auteur sont sanctionnées pénalement - Art. L. 335-1 à L. 335-10



---

[www.Soin-et-Nature.com](http://www.Soin-et-Nature.com)

