

ÉDITORIAL



## L'homéopathie prend le maquis

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier, l'homéopathie n'est plus du tout remboursée par la sécurité sociale en France.

Ce désaveu officiel, par les autorités, de l'une des « médecines douces » les mieux connues et les plus appréciées de la population se fait au profit de la médecine allopathique, et surtout de l'industrie pharmaco-chimique.

Il ouvre un boulevard encore plus large aux médicaments de synthèse – les médicaments « sérieux », ceux sur lesquels on peut poser des brevets. Et auxquels les produits homéopathiques faisaient (modestement) de l'ombre en termes de profits.

Ce revirement est spectaculaire, mais il n'est pas inédit. En 1941, le régime de Vichy rendit illégal le diplôme d'herboriste, au profit assumé des pharmaciens (la pratique de l'herboristerie étant passible de poursuites pour « exercice illégal de la pharmacie »). Cette loi absurde et inique est toujours en vigueur.

Alors, certes, l'homéopathie n'est pas déclarée hors la loi, et les médecins qui la pratiquent ne sont pas (encore ?) menacés « d'exercice illégal de la médecine ». Son déremboursement la fait cependant, *de facto*, entrer dans une zone grise : ni interdite ni approuvée par les autorités, elle est tolérée.

L'homéopathie est accusée de n'avoir pas donné les preuves de son efficacité – en réalité elle n'a pas satisfait aux critères employés pour valider l'efficacité des médicaments chimiques.

C'est oublier que les médecins homéopathes pratiquent une méthode thérapeutique qui vise à soigner le malade dans sa globalité plutôt que la maladie et ses symptômes : cette approche ne se prête guère à l'étude randomisée en double aveugle, employée pour juger des effets de molécules chimiques ! C'est oublier, surtout, les milliers de patients qui chaque année en France se soignent effectivement grâce à l'homéopathie.

Nous avons à cœur, dans *Alternatif Bien-Être*, de défendre des approches thérapeutiques alternatives, en donnant la parole à celles et ceux qui la pratiquent, et ont l'expérience de la bonne application de ses bienfaits. Le D<sup>r</sup> Frédéric Rérolle est l'un des plus éminents spécialistes en France de l'homéopathie : il a, grâce à elle, réduit de moitié le recours aux médicaments chimiques en Ehpad, nous vous en parlions en janvier dernier<sup>1</sup>. Désavouée, déremboursée et en danger, l'homéopathie prend le maquis : dans nos pages, et dès ce mois-ci, c'est sous la plume du D<sup>r</sup> Rérolle que s'exprimera cette résistance.

Rodolphe Bacquet, rédacteur en chef

[www.alternatif-bien-etre.com](http://www.alternatif-bien-etre.com)

## L'Ayurveda au secours de vos articulations

Arthrose, polyarthrite, spondylarthrite ankylosante... Vous pensez avoir déjà tout essayé pour résoudre vos douleurs articulaires ? Découvrez la médecine ayurvédique : elle explique que les toxines accumulées dans le corps en sont à l'origine et qu'un nettoyage en profondeur des articulations est nécessaire avant tout traitement. Voici le protocole qui vous rendra flexibilité et mobilité.

**A**u départ, on néglige souvent la douleur ou la raideur d'une articulation. On refoule cet inconfort au fond de l'esprit tant on préfère penser qu'il est normal que les articulations s'usent avec l'âge (c'est totalement faux !) ou que l'on a trop forcé sur l'articulation en question. Pourtant, vu les ennuis qui risquent de continuer durant des années, voire des décennies, il est important de s'en préoccuper dès à présent, car le traitement est d'autant plus efficace qu'il est entrepris tôt.

Les douleurs articulaires touchent près d'un tiers des Français et chez les plus de 50 ans, c'est une personne sur deux qui ressent quotidiennement de l'inconfort. Les pathologies à l'origine de ces douleurs sont très variées : arthrose, polyarthrite rhumatoïde, lombalgie, goutte, spondylarthrite, etc. Les causes sont multiples, cependant toutes se caractérisent par une inflammation chronique qui entraîne des lésions des différents éléments de l'articulation.

(suite page 2)

<b>L'Ayurveda au secours de vos articulations.....</b>	<b>1</b>	<b>Homéopathie : comment ça marche au juste ? .....</b>	<b>17</b>
<b>Les champignons qui soignent du D<sup>r</sup> Donatini.....</b>	<b>7</b>	<b>Réduisez vos allergies avec l'ortie piquante .....</b>	<b>20</b>
<b>Les 10 commandements pour tonifier vos muscles durablement .....</b>	<b>11</b>	<b>1215 : la médecine se sépare de la chirurgie.....</b>	<b>23</b>
<b>BPCO : À 81 ans, le sport l'aide à garder son souffle.....</b>	<b>13</b>	<b>Contraception masculine : et si on en parlait ? .....</b>	<b>26</b>

En médecine conventionnelle, la prise en charge a pour objectif principal de diminuer la douleur et de stopper l'évolution de la maladie. On est loin de parler de guérison et tant pis pour les effets secondaires liés à la prise au long cours des médicaments antalgiques et anti-inflammatoires. L'Ayurveda, médecine traditionnelle en provenance d'Inde, apporte une tout autre perspective en se concentrant sur un travail de détoxification et de rééquilibrage profonds. Dans ce système médical très complet, les causes de la maladie sont comprises depuis bien longtemps. Il n'y a rien d'ésotérique là-dedans, bien au contraire ! L'Ayurveda apporte des réponses sûres dont l'efficacité est soulignée par plusieurs revues scientifiques.

## Quand Ama encrasse vos articulations

**A**ujourd'hui, le mot *détox* est tellement galvaudé que le sens s'en est un peu dilué. Dans l'approche ayurvédique, une des conditions pour retrouver la santé passe par un travail de détoxification

profond parce qu'*Ama*, un terme qui désigne les substances toxiques, est le principal responsable de la plupart des maladies.

En sanskrit, *Ama* signifie substance mal digérée, ce qui indique que les toxines commencent à se développer dans le système digestif. Le processus de digestion et de métabolisation des aliments est du ressort d'*Agni*, le feu digestif. Après avoir mangé, *Agni* doit faire le tri en séparant les bonnes substances à garder et les substances inutiles qui doivent être éliminées. *Agni* est donc responsable de l'extraction des nutriments des aliments, de leur transformation pour les rendre assimilables par l'organisme et de leur acheminement vers les voies d'élimination des déchets à évacuer. Lorsque ce feu brûle mal, la digestion est laborieuse et les aliments sont incorrectement métabolisés. Des résidus stagnent et *Ama* apparaît.

Dans l'Ayurveda, *Ama* est décrit comme une substance visqueuse, collante, malodorante et toxique. Au départ elle reste dans l'intestin où elle provoque fermentations et

putréfactions. Jusqu'à un certain point, le corps sait gérer la présence d'*Ama*. Mais *Ama* peut ensuite migrer dans le sang et sécréter des toxines qui encombrer les canaux de circulation de l'organisme, modifient l'environnement des cellules et perturbent le fonctionnement des organes. L'Ayurveda stipule qu'*Ama* vient se déposer sur les parois des différentes cavités du corps ainsi que dans les articulations. Les maladies articulaires sont ainsi une manifestation de ce qui se joue insidieusement avec l'accumulation progressive de toxines.

Par conséquent, la prise en charge passe par une sérieuse désintoxication des articulations et des tissus, ce qui permet généralement d'apporter un soulagement rapide des symptômes douloureux. Ensuite, la clé sera de prévenir l'accumulation de nouvelles toxines en favorisant le fonctionnement digestif et métabolique. À l'heure où il est bien établi que l'alimentation joue un rôle crucial dans l'inflammation chronique, responsable de la destruction des articulations, et que la majorité des maladies chroniques démarrent dans l'intestin, on peut apprécier la qualité visionnaire de cette science médicale dont les bases ont été posées il y a plusieurs millénaires.

## L'Ayurveda aujourd'hui

Depuis 1982, l'OMS reconnaît l'Ayurveda comme une médecine traditionnelle à part entière<sup>1</sup>. L'Ayurveda est le plus ancien système de santé à être encore pratiqué de nos jours et en Inde, il est enseigné à l'université. Le diplôme de médecin ayurvédique est délivré à l'issue de 6 ans d'études supérieures.

Plus de la moitié de la population indienne se fait soigner selon les préceptes de l'Ayurveda. Dans plusieurs hôpitaux indiens, les deux médecines, allopathique et ayurvédique, travaillent en collaboration et en complémentarité.

### Qui consulter ?

En France, il n'existe pas de reconnaissance officielle et les prati-

ciens en Ayurveda ne sont généralement pas médecins. Il est recommandé de privilégier des praticiens adhérant à une association professionnelle comme [www.ayurveda-france.org](http://www.ayurveda-france.org)

### Où faire une cure en France ?

Kiran Vyas est le précurseur de l'Ayurveda en France et il a écrit plusieurs ouvrages de référence. Il a fondé Tapovan, des centres de soins et d'enseignement où sont proposés des séjours, des stages et des cures ayurvédiques : [www.tapovan.com](http://www.tapovan.com)

La ferme Divali propose des séjours en Bourgogne avec cure ayurvédique, massage traditionnel, atelier de cuisine : [www.cureayurvediquefrance.com](http://www.cureayurvediquefrance.com)

## Ayur vèda = science de la vie

**A**ppréhender complètement l'Ayurveda nécessite beaucoup d'études et de pratique. Succinctement, la pensée ayurvédique se fonde sur les cinq éléments présents dans l'univers :

- l'éther (ou l'espace) ;
- l'air ;
- le feu ;
- l'eau ;
- la terre.

Le corps étant considéré comme une reproduction de l'univers, ces éléments se manifestent également



Différentes huiles de massage recommandées en thérapie ayurvédique, selon votre profil.

dans l'homme où ils se combinent entre eux sous la forme des *doshas*, les énergies vitales. On distingue 3 *doshas* principaux :

- Vâta (éther et air), lié au mouvement ;
- Pitta (feu et eau), lié à la transformation ;
- Kapha (eau et terre), lié à la consistance.

Les 3 *doshas* sont présents en chaque personne, mais dans des proportions qui forment une combinaison unique. Certains ont un *dosha* dominant et moins des deux autres, parfois deux *doshas* sont présents et le troisième reste très discret, il est exceptionnel que les trois soient équilibrés.

Un *dosha* n'est jamais bon ou mauvais en lui-même, mais il est important de les maintenir dans l'équilibre subtil formant sa nature profonde. Tous les éléments suivants qui participent à la santé doivent être réunis, car c'est lorsqu'ils sont perturbés que le processus de la maladie démarre :

- Les *doshas* doivent être équilibrés.
- Le feu digestif *Agni* doit être équilibré.
- Les déchets produits (urines, matières fécales et sueur) doivent être éliminés normalement.
- Les tissus du corps (lympe, sang, muscles, graisse, os, tissus nerveux et fluide sexuel) doivent être fonctionnels.
- L'esprit et les sens doivent travailler harmonieusement ensemble.

L'Ayurveda est un système de santé holistique qui envisage l'homme dans sa globalité : corps, esprit, âme. Cette science de la vie vise à maintenir et renforcer l'équilibre de l'individu sur les plans physique, psychique et spirituel.

Un autre point important est à souligner : un médecin ayurvédique propose un traitement adapté aux besoins de chacun, car il n'existe jamais deux individus identiques. Pour une même maladie, les traitements peuvent être différents. La médecine ayurvédique s'appuie en grande partie sur des conseils alimentaires et d'hygiène de vie, et propose toute une série d'outils : techniques de purification, massages, plantes, yoga, exercices de respiration, méditation, etc.

Comprendre son *dosha* dominant donne des informations précieuses. De nombreux tests sont disponibles en ligne, comme celui d'Ayurveda France<sup>1</sup>. Ils ne peuvent pas toutefois remplacer une consultation individuelle.

## Le point de vue de l'Ayurveda sur la polyarthrite

Il n'est pas toujours évident de faire correspondre les troubles décrits dans les textes anciens de l'Ayurveda et la nomenclature médicale moderne. Cependant dans le

cas des problèmes articulaires, les signes cliniques décrits sous le nom d'« Amavata » sont identiques à ceux de la polyarthrite rhumatoïde<sup>3</sup> : des douleurs intenses dans les articulations, des articulations chaudes, gonflées, une raideur et une perte de la mobilité.

L'approche thérapeutique ayurvédique est parfaitement claire : elle cible les articulations, les intestins et le système immunitaire. Ce qui laisse entendre que l'origine et l'évolution de la maladie étaient déjà identifiées, alors qu'il faudra quelques milliers d'années pour que la médecine occidentale établisse une stratégie thérapeutique semblable, une fois que les mécanismes de cette maladie auto-immune auront été scientifiquement décryptés<sup>4</sup>.

Différentes thérapies peuvent être utilisées en Ayurveda, la pharmacopée indienne étant extrêmement fournie en plantes anti-inflammatoires. Néanmoins le traitement phare, celui qui permet d'obtenir des résultats considérables, c'est ce que les Indiens appellent *Panchakarma*, la purification interne de l'organisme. Les études sont encore limitées, mais la littérature scientifique décrit par exemple une diminution très marquée de la douleur et de la raideur pour plus de 90 % des malades<sup>5</sup>. On rapporte aussi des cas de guérisons totales particulièrement impressionnants : en l'espace de 2 mois de traitement, une

1. Consultable sur [www.ayurveda-france.org](http://www.ayurveda-france.org) ou directement en recopiant le lien suivant : <https://bit.ly/2KbLyWW>

2. WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023.2013 [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/92455/1/9789241506090\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/92455/1/9789241506090_eng.pdf)

3. Manohar PR, « Clinical diagnosis in Ayurveda: Challenges and solutions », *Anc Sci Life*, 2012 Apr;31(4):149-50. doi: 10.4103/0257-7941.107342. PMID : 23 661 860; PMCID : PMC3644750

4. Srikanta Murthy KR, « Madhava Nidanam (roga viniscaya) of Madhavakara. », (English translation), Delhi, India : Chaukhamba Orientalia; 1993, Chapter 28.

5. Shruthi S, Kumar Ashvini M, Lohith BA, Shankar Uday, « Effect of rasnadi churna basti in the management of amavata in clinical correlation with rheumatoid arthritis - A clinical study. », *International Ayurvedic Medical Journal*, ISSN : 2320 5091, August, 2017, 5(8)

femme a connu des améliorations au niveau de la douleur, la mobilité et la flexibilité. Deux mois plus tard, ses marqueurs sanguins étaient tous revenus à la normale et elle a été déclarée en rémission complète<sup>6</sup>. Une autre femme qui souffrait de lupus érythémateux, une maladie auto-immune dont les caractéristiques sont proches de celles de la polyarthrite, était à un stade si grave qu'à l'hôpital, on avait préconisé l'amputation de la jambe atteinte. Elle a préféré se tourner vers l'Ayurveda et a suivi un *Panchakarma*. Sa jambe a été sauvée. Un an plus tard, elle n'a plus aucun signe de maladie et elle est toujours en bonne santé<sup>7</sup>.

## Et l'arthrose ?

**E**n fonction des déséquilibres des doshas, le processus pathologique décrit comme Amavata peut se traduire par d'autres maladies comme la goutte, l'arthrite psoriasique et l'arthrose<sup>8</sup>. Outre l'accumulation de toxines, toutes les maladies articulaires sont aussi fondamentalement des problèmes liés à un excès de *Vata*, l'élément air, qui s'infiltré dans les articulations et contribue à les dessécher. L'arthrose est une conséquence typique de ce processus : le cartilage devient sec, il s'amincit et s'use. Dans la vision ayurvédique, *Vata* dans le corps est le facteur qui gouverne le maintien de l'équilibre et au fur et à mesure de l'avancée en âge, son influence augmente au point qu'à partir de la soixantaine, quelle que soit sa constitution de base, *Vata* devient l'élément prédominant, entraînant un processus de dégénérescence progressive du corps, tout particulièrement des articulations. En conséquence, il faut retrouver un équilibre dans le corps, de façon à

stimuler la lubrification des articulations. Le traitement se base sur le principe de *Panchakarma*, associé à des préparations de plantes médicinales, des thérapies manuelles et/ou du yoga.

Il y a encore peu de recherches, mais les résultats déjà rapportés sont intéressants : 50 patientes indiennes souffrant d'arthrose du genou ont été soignées par un *Panchakarma*. Après 15 jours de traitement, toutes les patientes ont noté un recul de la douleur et une amélioration de la flexibilité du genou. Au bout de 45 jours, 4 % des malades n'avaient plus aucun symptôme d'arthrose, 30 % souffraient encore légèrement et les autres ont rapporté des améliorations modérées à légères<sup>9</sup>.

Un autre essai clinique allemand a réparti 150 patients souffrant d'arthrose du genou en 2 groupes pour comparer les traitements ayurvédiques aux traitements classiques. Après 3 mois, les traitements ayurvédiques ont obtenu de meilleurs résultats que la médecine conventionnelle, avec une amélioration plus importante de la raideur et de la mobilité, ainsi qu'une diminution de la douleur. Les bienfaits perduraient encore un an plus tard<sup>10</sup>.

## À quoi ressemble Panchakarma ?

**T**hérapie principale de l'Ayurveda, *Panchakarma* désigne cinq procédés de détoxication. Leur but est de fluidifier les zones d'accumulation des toxines du corps, de les décrocher pour les faire sortir par les canaux d'élimination et de rétablir l'équilibre. Après un *Panchakarma*, la réceptivité et l'efficacité des traitements ultérieurs sont plus importantes<sup>11</sup>.

Les cinq procédés de détoxication sont :

- le vomissement thérapeutique : à l'aide d'herbes médicinales, il permet d'éliminer les toxines Kapha (des mucosités) de l'organisme et du système respiratoire ;
- les purgatifs ou les laxatifs à base de plantes médicinales : il s'agit d'éliminer les toxines Pitta de l'organisme, du foie et de la vésicule biliaire et de nettoyer l'intestin grêle ;
- le lavement : c'est la thérapie majeure de *Panchakarma* qui élimine les toxines Vata du gros intestin, à l'aide de ghee ou d'huiles mélangées à des décoctions d'herbes ;
- l'instillation nasale : elle cherche à éliminer les toxines de la tête et du cou avec des huiles et des plantes médicinales ;
- la purification du sang : avec des saignées ou des sangsues, elle n'est effectuée que dans de rares cas.

Les procédés de détoxication se déroulent dans un ordre exact en plusieurs phases et sur une durée spécifique. Une cure est personnalisée, elle peut utiliser l'ensemble des procédés ou seuls certains d'entre eux.

## Le protocole de nettoyage de vos articulations

**B**ien que les traitements ayurvédiques soient fondés sur une évaluation approfondie des besoins individuels, il existe néanmoins des protocoles courants utilisés avec succès. Ils se déroulent en trois temps :

### 1. La préparation

La première phase permet d'amorcer la purification, en arrêtant de consommer des aliments pourvoyeurs de toxines et de faire de mauvaises

6. Deshpande SV, Deshpande VS, Potdar SS, « Effect of panchakarma and Ayurvedic treatment in postpartum rheumatoid arthritis (amavata): A case study. », *J Ayurveda Integr Med*, 2017, Jan-Mar;8 (1):42-44, doi: 10.1016/j.jaim.2016.10.003. Epub 2017 Mar 14. PMID: 28302414; PMCID: PMC5377475

7. Gururaja D, VeerajHegde, « Ayurvedic Management of Systemic Lupus Erythematosus overlap Vasculitis. », *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* Volume 10, Issue 4, October-December 2019, p. 294-298

8. Chopra A, Saluja M, Tiliu G, « Ayurveda-modern medicine interface: A critical appraisal of studies of Ayurvedic medicines to treat osteoarthritis and rheumatoid arthritis. », *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 2010 Jul;1(3):190-198, doi: 10.4103/0975-9476.72620

9. Sharma MR, Mehta CS, Shukla DJ, Patel KB, Patel MV, Gupta SN, « Multimodal Ayurvedic management for Sandhigatavata (Osteoarthritis of knee joints). », *AYU*, 2013;34:49-55

10. Kessler CS, Dhiman KS, Kumar A, Ostermann T, Gupta S, Morandi A, Mittwede M, Stapelfeldt E, Spoo M, Icke K, Michalsen A, Witt CM, « Effectiveness of an Ayurveda treatment approach in knee osteoarthritis - a randomized controlled trial. », *Osteoarthritis Cartilage*, 2018 May;26 (5):620-630, doi: 10.1016/j.joca.2018.01.022. Epub 2018 Feb 7. PMID: 29426006

11. Vinjamury SP, Vinjamury M, Sucharitatkul S, Ziegler I, « Panchakarma: ayurvedic detoxification and allied therapies - is there any evidence? », in *Evidence-based practice in complementary and alternative medicine*, 2012, p. 113-137, Springer, Berlin, Heidelberg

associations alimentaires. Les repas se composent d'un plat unique, le Kichari, un plat végétarien complet, facile à préparer et très digeste. Il est dit tridoshique, car il convient à chacun des doshas. À la fois nutritif et détoxifiant, il commence à nettoyer le corps des toxines qui contribuent aux douleurs et à ramener le corps vers l'équilibre.

### INFOS PRODUITS

**Triphala bio** (Ayur-vana) :

<https://www.ayurveda.fr>

Tél. 01 39 59 97 29

**Triphala bio** Maha Veda  
(Phytosud) :

<https://www.phytosud.com>

Tél. 05 34 28 08 26

Selon le niveau de déséquilibre constaté, cette première phase peut durer de quelques jours jusqu'à deux semaines.

## 2. Le nettoyage

Dans la phase de *Panchakarma* proprement dite, on prescrit généralement une purge avec de l'**huile de ricin**. Elle permet d'accélérer le processus de détoxification et d'élimination. Les médecins ayurvédiques comparent l'huile de ricin à un lion qui rugit dans la jungle d'*Ama*. Des études ont confirmé son activité anti-inflammatoire efficace dans la polyarthrite et l'arthrose<sup>14</sup>.

Le dosage dépend de chaque situation, traditionnellement il se situe entre ½ cuillère à café jusqu'à 2 cuillères à soupe par jour. En fonction des paramètres propres à chacun et de la gravité de l'atteinte, la purge peut s'étaler sur plusieurs jours, jusqu'à 10 à 15 jours.

L'huile de ricin n'a vraiment pas de goût prononcé, cependant, on recommande de la prendre à raison d'une cuillère à thé diluée dans une infusion de gingembre le soir au coucher. Ce dosage permet un nettoyage en douceur, dont les effets ont été confirmés par une étude : à raison de 3 ml par jour, au bout de 4 semaines, l'activité antidouleur était équivalente à celle des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et sans effets secondaires<sup>15</sup>.

À côté de la prise d'huile de ricin, d'autres méthodes de *Panchakarma* peuvent être recommandées, comme les bains de vapeur (sauna ou hammam) particulièrement intéressants, la sueur permettant d'évacuer encore davantage de toxines, avec des retombées bénéfiques pour inhiber certaines voies métaboliques impliquées dans l'inflammation chronique<sup>16</sup>.

Des plantes accompagnent cette phase, voici les plus fréquemment préconisées par les médecins ayurvédiques :

- **Ashwaganda**, une plante adaptogène qui aide le corps à mieux gérer le stress et dont les effets anti-oxydants sont démontrés sur les problèmes d'articulations<sup>17</sup> ;
- **Yogaraja Guggulu**, une formule traditionnelle de 28 plantes qui équilibre le *Vata* dans les articulations, les nerfs et les muscles. Cette synergie a prouvé qu'elle inhibait l'inflammation et la douleur dans la polyarthrite, la goutte et l'arthrose du genou<sup>18</sup>.

### INFOS PRODUITS

**Ashwaganda** (Ayur-vana) :

<https://www.ayurveda.fr>

Tél. : 01 39 59 97 29

**Ashwaganda** (Physiomance) :

[www.therascience.com](http://www.therascience.com)

Tél. : 0 800 90 54 31

**Yograj Guggul** (Surya) :

[www.suryaproducts.fr](http://www.suryaproducts.fr)

Tél. : +31 85 87 68 819

**Yogaraja Guggulu** (Cosmoveda) :

[www.satnam.de](http://www.satnam.de)

Le **curcuma** et le **boswellia**, plantes aux propriétés anti-inflammatoires, peuvent également être préconisés :

- L'efficacité du curcuma a été prouvée contre les douleurs et les raideurs de l'arthrose, dans des proportions comparables à l'ibuprofène<sup>19</sup>, et contre la polyarthrite rhumatoïde<sup>20</sup>. Notez que le curcuma est très faiblement absorbé et qu'il faut privilégier les formes les plus biodisponibles.
- Le boswellia est une résine qui améliore la mobilité des articulations et réduit la douleur de l'arthrose<sup>21</sup>.

### INFOS PRODUITS

**Curcumrx** (Energetica Natura) :

[www.energeticanatura.com](http://www.energeticanatura.com)

Tél. : 01 40 26 09 08.

**NuCurcuma** (Nutriting) :

[www.nutrining.com](http://www.nutrining.com)

**Boswellia** (Ayur-vana) :

<https://www.ayurveda.fr>

Tél. : 01 39 59 97 29

**Boswellia Serata** (Vital+) :

boutiques bio

En parallèle, des huiles à base de plantes sont utilisées pour des

- Ingle DR, Kulkarni PG, Koppikar SJ, Harsulkar AM, Moghe AS, Jagtap SD. « Reduced synovial inflammation and inhibition of matrix metalloproteinases explicates anti-osteoarthritis activity of polyherbal formulations. », *Indian J Pharmacol*, 2018 Jan-Feb;50(1):22-29, doi: 10.4103/ijp.119\_29\_17, PMID: 29861524; PMCID: PMC5954629
- Maragalawaththa MGSK, Goyal M. « Efficacy of Seetarama Vati (A Sri Lankan traditional drug) and Vatarai Guggulu in the management of Amavata (rheumatoid arthritis)-an open labeled randomized comparative clinical trial. », *Ayu*, 2019 Apr-Jun;40(2):97-103, doi: 10.4103/ayu.AYU\_65\_18, Epub 2020 Mar 20, PMID: 32398909; PMCID: PMC7210824
- Gupta SK, Thakar AB, Dudhamal TS, Nema A. « Management of Amavata (rheumatoid arthritis) with diet and Virechankarma. », *Ayu*, 2015 Oct-Dec;36(4):413-415, doi: 10.4103/0974-8520.190688, PMID: 27833370; PMCID: PMC5041390
- Medni B, Kishore K, Singh U, Seth SD. « Comparative clinical trial of castor oil and diclofenac sodium in patients with osteoarthritis. », *Phytother Res*, 2009 Oct;23(10):1469-73, doi: 10.1002/ptr.2804, PMID: 19288533
- Laukkanen JA, Laukkanen T, Kunutsor SK. « Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence. », *Mayo Clin Proc*, 2018 Aug;93(8):1111-1121, doi: 10.1016/j.mayocp.2018.04.008, PMID: 30077204
- White PT, Subramanian C, Motiwala HF, Cohen MS. « Natural Withanolides in the Treatment of Chronic Diseases. », *Adv Exp Med Biol*, 2016;928:329-373, doi: 10.1007/978-3-319-41334-1\_14, PMID: 27671823; PMCID: PMC7121644, Khanna D, Sethi G, Ahn KS, Pandey MK, Kunnumakkara AB, Sung B, Aggarwal A, Aggarwal BB. « Natural products as a gold mine for arthritis treatment. », *Curr Opin Pharmacol*, 2007 Jun;7(3):344-51, doi: 10.1016/j.coph.2007.03.002, Epub 2007 May 1, PMID: 17475558
- Pawar SD, Gaidhani SN, Anandan T, Lavekar GS, Suman Kumari, Padhi mm, Ramesh Babu, Sharma BS. « Evaluation of anti-inflammatory, analgesic and anti-arthritis activity of yograj guggulu in laboratory animals. », *International Journal of Pharmacology and Biological Sciences*, vol. 5, n° 2 (2011): 17, Singh BB., Mishra LC, Sivarama Prasad Vinjamury, Aquilina N, Singh VJ, Shepard N. « The effectiveness of Commiphora mukul for osteoarthritis of the knee: an outcomes study. », *Alternative therapies in health and medicine*, vol. 9, n° 3 (2003): 74-81. Kaneria M, Sharma G, Wadkar R, Pereira M, Naik SR. « Evaluation of Anti Arthritic activity of yograj guggulu formulation in freund's adjuvant induced poly arthritic rat model. », *Indian Drugs*, 2014;51:241-53
- Kuptniratsaikul V, Dajpratham P, Taechaarpornkul W, Buntragulpoontawe M, Lukkanapichonchut P, Chootip C, Saengsuwan J, Tantayakom K, Laongdech S. « Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. », *Clin Interv Aging*, 2014 Mar 20;9:451-8, doi: 10.2147/CIA.S58535, eCollection 2014
- Chandran B, Goel A. « A Randomized, Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Curcumin in Patients with Active Rheumatoid Arthritis. », *Phytother Res*, 2012 Mar 9
- Akhtar N, Haqqi TM. « Current nutraceuticals in the management of osteoarthritis: a review. », *Ther Adv Musculoskelet Dis*, 2012 Jun;4(3): 181-207

massages des articulations douloureuses quotidiennement<sup>22</sup>.

### INFOS PRODUITS

Huile ayurvédique **Yogeshwar** : [www.satnam.de](http://www.satnam.de)

Huile ayurvédique **Mahanarayana** : [www.sentier-nature.fr](http://www.sentier-nature.fr)

Tél. : 0 800 228 101

### 3. L'après Panchakarma

La période post-nettoyage est très importante, la première chose à faire pour stabiliser les résultats est de consacrer plusieurs jours à la détente et au repos, de pratiquer des exercices doux ou des postures de yoga adaptées, de boire beaucoup de liquides et de manger des aliments adaptés à sa constitution pour ne pas laisser de nouvelles toxines entrer dans le corps. L'Ayurveda dit aussi qu'il faut savoir purifier non seulement le corps, mais l'esprit aussi, en veillant à son état émotionnel notamment, grâce à la méditation.

## Combien de temps pour obtenir des résultats ?

**B**ien qu'il soit impossible de prédire le temps nécessaire pour résoudre les douleurs articulaires, généralement, une personne jeune qui entreprendrait un traitement aux premiers signes aurait des résultats entre 8 et 10 semaines. Pour une personne qui souffrirait depuis 5 ou 6 ans et qui serait soulagée grâce à des antalgiques vendus sans ordonnance, il faudra environ 3 mois. Pour quelqu'un qui aurait besoin d'anti-inflammatoires ou d'injections de cortisone pour être soulagé et dont les marqueurs sanguins de l'inflammation seraient élevés, il faudra évidemment plus de temps, sachant qu'à ce stade d'évolution de la maladie, les articulations ne sont plus seules en cause, il y a probablement aussi le stress, l'inflammation intestinale, les problèmes de foie, etc. Il faudra compter probable-

## La recette du Kichari

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 gr de riz basmati (blanc ou complet),
- 150 gr de haricots mungo (ou une autre légumineuse, mais les haricots mungo ou soja vert sont les seuls à éviter les ballonnements),
- Eau : 3 fois le volume de riz + haricots mungo,
- Un petit morceau de gingembre frais (2 cm),
- ½ càc de sel,
- 1 càs de ghee (beurre clarifié) ou d'huile de sésame,
- ½ càc de curcuma,
- ½ càc de graines de moutarde,
- ½ càc de coriandre en poudre,
- ½ càc de cumin en poudre,
- ½ càc de graines de cumin,
- Une pincée d'asafoetida,
- 300 gr de légumes en évitant les solanacées (pommes de terre, tomate, aubergine et poivron) : carottes, courgettes, épinards, champignons, panais, oignons, etc.

### Préparation :

- Faites tremper les haricots mungo 4 heures.
- Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire et égouttez les haricots.
- Mettez dans une casserole le riz et les haricots avec environ 1 litre d'eau.
- Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert une vingtaine de minutes.



• Pendant ce temps, détaillez les légumes en dés. Ajoutez-les au riz et faites cuire encore 10 minutes. Vérifiez que rien n'attache au fond, ajoutez plus d'eau si nécessaire et continuez à cuire jusqu'à la consistance désirée. Le kichari doit être moelleux et bien cuit.

• Dans une petite poêle, faites sauter les épices dans un peu de ghee ou d'huile de sésame jusqu'à ce que les graines éclatent. Incorporez-les au mélange de riz et légumes et servez aussitôt.

• On peut ajouter de la cannelle, de la cardamome, du basilic, du persil, etc. De nombreuses variantes sont possibles en fonction des épices et des légumes que l'on ajoute au plat de base.

Pour réguler et nettoyer l'intestin, on adjoint la prise de Triphala, une formule composée de 3 plantes (amla, haritaki et bibhitaki) équilibrant les 3 doshas. Ce complexe soutient la digestion, stimule et régule le transit et il détoxifie en douceur. Quelques études ont relevé son effet anti-inflammatoire sur les articulations<sup>11</sup> et son efficacité sur la polyarthrite rhumatoïde<sup>12</sup>.

ment une année de traitement pour que le corps reprenne le contrôle de l'inflammation et s'équilibre. Dans la perspective ayurvédique, l'évolution du déséquilibre vers la maladie se fait en 6 stades : d'abord l'accumulation, puis l'aggravation, puis la propagation, puis la localisation, puis la manifestation et enfin la différenciation. Dans la vision médicale moderne, c'est à partir du 4<sup>e</sup> stade, la localisation, que l'on est malade et que l'on commence à consulter un médecin. À ce moment-là, lors de la

consultation, on peut décrire l'endroit du corps où l'on a mal ou là où ça dysfonctionne. Avant ce stade, la médecine conventionnelle est quasiment impuissante, alors qu'en Ayurveda, on estime que les toxines se sont déjà propagées et qu'elles ont trouvé le point faible du corps pour l'attaquer. Dès lors, il est d'autant plus difficile et plus long d'inverser le déséquilibre pour guérir la maladie.

Annie Casamayou  
Naturopathe

[www.mon-naturopathe.com](http://www.mon-naturopathe.com)

22. Ravinder C, Amit R, Nathani N, « Observational studies Of Osteoarthritis Knee treated with Ayurveda formulations Rasaraj Rasa, Aswagandha and Triphala: a series of ten cases. », November 2015, doi: 10.13140/RG.2.1.4201.6725