LES ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS

r3 anti inflammatoires int.indd 1 11/03/2020 09:20

Christopher **Vasey**

LES ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS

Prévenir et guérir de façon naturelle

jouvence SANTÉ

r3 anti inflammatoires int.indd 3 11/03/2020 09:20

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Compresses et Cataplasmes
Spécial détox
Je détoxique mon foie, c'est parti !
Se libérer de la constipation
Je mange sainement au quotidien, c'est parti !
Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !
Les Principes de base d'une alimentation saine
Alternatives naturelles aux antibiotiques
Quand le corps a soif…
Manuel de détoxication
L'Équilibre acido-basique
La Cure de petit-lait
Gérez votre équilibre acido-basique
Les Compléments alimentaires naturels
Détoxication optimale
Petit traité de naturopathie
Les Cures de santé, avec Johanna Brandt
La fièvre, une amie à respecter
Prévenir et vaincre la grippe

Catalogue gratuit sur simple demande
Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
E-mail : info@editions-jouvence.com
Site Internet : www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013
ISBN : 978-2-88911-351-4

Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Image de couverture : Adobe Stock / © jchizhe
Schémas anatomiques : Rosalie Vasey
Suivi éditorial et composition : Nelly Irniger

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation
réservés pour tous pays.

Sommaire

1re partie •
Le syndrome inflammatoire... 11

Introduction 12

1 • Les défenses organiques et l'inflammation 13
Pourquoi le corps doit-il se défendre ? 15
Les cellules du corps humain 15
Le terrain 16
Qui sont les agresseurs du corps ? 19
Agresseurs microbiens 19
Agresseurs chimiques 20
Agresseurs physiques 22
Agresseurs toxiniques 23
Comment le corps se défend-il ? 24
Les quatre étapes des défenses organiques 27
La réaction inflammatoire 31
La réaction globale 31
La réaction locale 32

2 • La réaction inflammatoire 35
Rougeur 37
Tumeur (ou tuméfaction) 39
Douleur 41
Chaleur 43
Nettoyage 44
Réparation 45
Les défenses immunitaires 47
Les médiateurs de l'inflammation 49

3 • Les maladies avec inflammation. 51
L'œil et ses maladies 54
L'oreille et ses maladies 56
La bouche et ses maladies 57
Le tube digestif et ses maladies 60
Les voies respiratoires
hautes et leurs maladies 66
Les voies respiratoires
basses et leurs maladies 72
Les vaisseaux sanguins
et leurs maladies 75
Les reins, la vessie
et leurs maladies 77
Les articulations, les muscles,
les tendons et leurs maladies 80
La peau et ses maladies 85
Les allergies 88
Les organes sexuels
et leurs maladies 91
La fièvre 92

4 • L'action des anti-inflammatoires 93
Les prostaglandines (PGE) 94
Inflammation aiguë et chronique 96
Modes d'action généraux
des anti-inflammatoires 99
Petit historique de la découverte
des anti-inflammatoires 100
Anti-inflammatoires naturels :
les omégas 3 109

2e partie •
Les anti-inflammatoires naturels . . . 115

Introduction 116

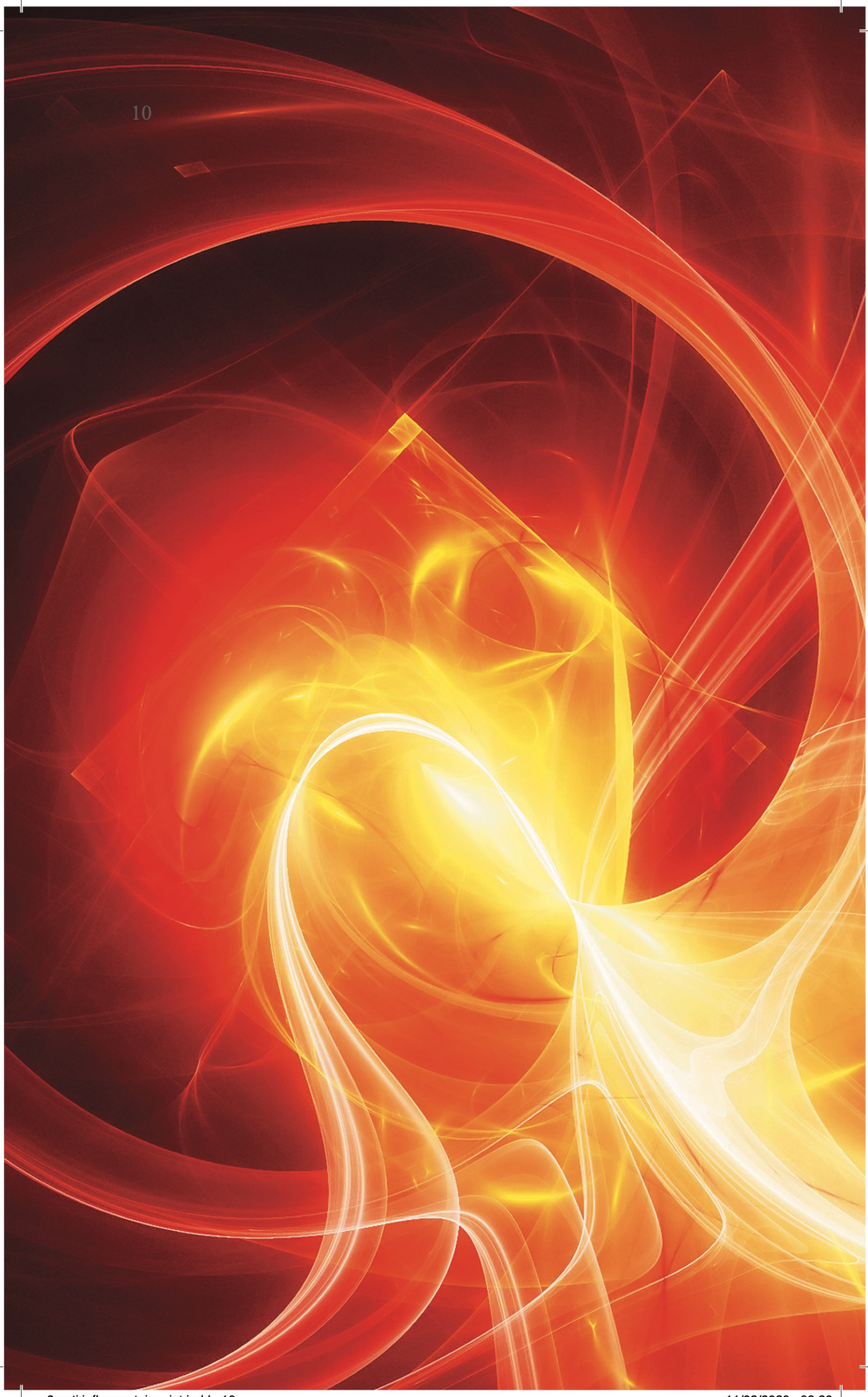
5 • Les plantes médicinales
anti-inflammatoires 117
Remarque spéciale concernant
les huiles essentielles. 121
**Les plantes anti-inflammatoires
hormonales 122**
• *Cassis* *123*
• *Épinette noire* *125*
• *Pin sylvestre* *127*
**Les plantes anti-inflammatoires
non hormonales 129**
• *Basilic* *131*
• *Camomille romaine* *133*
• *Curcuma* *135*

• *Eucalyptus citronné* 137
• *Euphraise* 139
• *Gaulthérie odorante* 141
• *Griffe du diable* 143
• *Laurier noble* 146
• *Lavande officinale* 149
• *Reine-des-prés* 151
• *Saule blanc* 153
• *Propolis* 155
Les plantes antihistaminiques 158
• *Bouleau* 159
• *Chêne pédonculé* 161
• *Nigelle cultivée* 163

6 • Les compléments alimentaires à action anti-inflammatoire 165
Les omégas 3 167
Source des omégas 3 169
• *L'huile de perilla* 172
• *L'huile de lin* 173
• *L'huile de caméline* 175
• *L'huile de chanvre* 177
• *L'huile de noix* 178
• *L'huile de colza* 179
• *L'huile de germe de blé* 180
• *L'huile de soja* 181
• *L'onagre* 187
• *La bourrache* 188
• *L'huile de poisson* 189
Les compléments basiques 193
Les compléments de minéraux basiques 200

7 • L'hydrothérapie froide 203
Les limites de l'hydrothérapie froide 205
Les bienfaits de l'hydrothérapie froide 207
Quelques applications hydrothérapeutiques froides 209
La poche de glace *210*
La compresse à l'eau froide *211*
Le cataplasme d'argile *212*

Index des maladies et des plantes anti-inflammatoires à utiliser 215



1re partie

Le syndrome inflammatoire

r3 anti inflammatoires int.indd 11 11/03/2020 09:20

Introduction

Les anti-inflammatoires figurent parmi les médicaments les plus vendus. Non seulement le nombre de maladies inflammatoires est élevé, mais de plus en plus de gens en sont atteints, et ceci de plus en plus sévèrement. Les anti-inflammatoires pharmaceutiques – aspirine, cortisone… – sont puissants et efficaces. Ils présentent cependant de nombreuses contre-indications qui rendent leur utilisation problématique.

Il est dès lors intéressant de savoir que **la nature nous offre une foule de plantes médicinales, ainsi que d'autres remèdes à action anti-inflammatoire.** Ceux-ci présentent le grand avantage d'être **dépourvus d'effets secondaires néfastes.** Cependant, la médecine naturelle ne se cantonne pas à lutter contre les symptômes, mais agit principalement sur le terrain qui a permis leur apparition. Elle cherche donc de manière prédominante à supprimer la cause de la maladie et n'agit de manière anti-symptomatique que secondairement. Les anti-inflammatoires qu'elle utilise sont par conséquent soutenus dans leur activité par une correction en profondeur du terrain comme base de traitement.

Les questions de la réfection du terrain et de la destruction des microbes responsables d'une partie importante des inflammations ne seront pas abordées ici, car elles ont déjà été traitées en détail dans deux autres de mes ouvrages[1].

Le but de ce livre est de présenter l'inflammation du point de vue de la médecine naturelle, de la replacer dans le cadre général des processus de défense de l'organisme et de présenter une sélection d'anti-inflammatoires naturels et non nocifs. Leur utilisation peut se faire en automédication dans les cas simples, mais il est impératif de s'adresser à un thérapeute compétent lorsque les troubles sont sérieux, ainsi qu'en cas de doute.

---

[1] *Manuel de détoxication* et *Alternatives naturelles aux antibiotiques,* Éditions Jouvence, 2003 et 2004.

r3 anti inflammatoires int.indd 12 11/03/2020 09:20

1

Les défenses organiques et l'inflammation

r3 anti inflammatoires int.indd 13 11/03/2020 09:20

Les efforts que fait le corps pour se protéger d'un agent irritant ou agressif (microbe, poison…) sont souvent accompagnés d'une inflammation gênante et douloureuse. Bien des malades souhaiteraient ne pas avoir à en souffrir. Les inflammations cependant n'accompagnent pas seulement les réactions de défense de l'organisme, mais elles constituent une partie de celles-ci. C'est la raison pour laquelle on parle aussi de « réaction inflammatoire » à leur propos, pour montrer le caractère utile et actif qu'elles jouent dans la défense de l'organisme. On ne peut donc pas s'en passer.

Pour bien comprendre ce que sont les inflammations, il nous faut aborder trois grandes questions :

1 • Pourquoi le corps doit-il se défendre ?
2 • Qui sont ses agresseurs ?
3 • Comment se défend-il ?

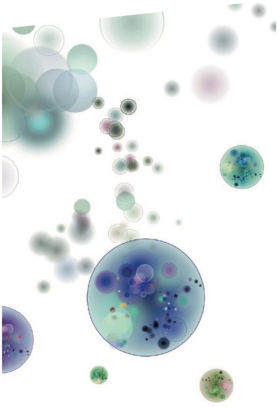
r3 anti inflammatoires int.indd 14 11/03/2020 09:20

Pourquoi le corps doit-il se défendre ?

Le corps utilise différents procédés pour se défendre, qui visent à protéger les cellules corporelles, mais également leur environnement : le terrain.

Les cellules du corps humain

Le corps humain est quelque chose d'extrêmement complexe. Il est constitué de 50 000 milliards de cellules. Celles-ci appartiennent à des variétés différentes selon l'organe ou la partie de l'organe auquel elles appartiennent. Chacune a son travail à exécuter, mais elle l'accomplit en accord avec la logique qui dirige le corps entier. Elle se conforme au tout, voire même se soumet au tout. Cela est indispensable, il en va de la bonne marche de l'ensemble et de sa survie.



50 000 milliards de cellules constituent le corps humain.

Cet ensemble de cellules qu'est notre corps ne peut tolérer des cellules étrangères en son sein, se comportant en opposition à l'harmonie générale.

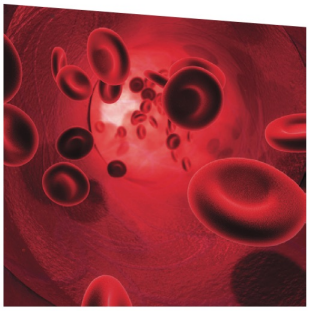
De toutes les cellules étrangères qui pénètrent dans le corps, la plus grande partie est « tuée ». C'est le cas des cellules appartenant aux aliments que nous mangeons. Elles sont décomposées en particules plus petites qui, elles, seront intégrées à nos tissus.

Par exemple, les cellules qui constituent un légume ou une viande ne subsistent pas en tant que telles. La cuisson et les

digestions les divisent en éléments simples (acides aminés, vitamines…) qui seront ensuite intégrés dans l'édifice corporel ou utilisés comme carburant.

Une partie des cellules qui pénètre en nous n'est pas tuée (ou pas tout de suite). Il s'agit des microbes, c'est-à-dire des bactéries, algues, levures et parasites. Certains d'entre eux s'intègrent parfaitement dans l'économie générale du corps, comme le font ceux qui viennent renouveler la flore intestinale. D'autres cependant, par leurs caractéristiques, ne peuvent s'intégrer harmonieusement dans le corps. Ils ne participent pas au bien-être général, mais vivent, selon leurs propres besoins, aux dépens et au détriment de l'ensemble. Ils constituent une menace pour la bonne marche du corps et parfois pour sa survie. **Le corps se doit donc de réagir à ces agresseurs pour se protéger.**

Le terrain



Le sang représente 5% du poids du corps.

Ne parler que des cellules pourrait donner une fausse image du corps ou une vision trop fragmentaire de celui-ci. Il nous faut également parler de **l'environnement dans lequel se trouvent les cellules,** autrement dit, du terrain. Cet environnement est liquide et représente 70 % du poids du corps. Il est constitué de quatre sortes différentes de fluides :

1 • Le **sang,** ce liquide rouge qui circule dans le réseau vasculaire, c'est-à-dire dans les artères, les veines et les capillaires sanguins, est bien connu. Il représente 5 % du poids du corps.

2 • Le **sérum extracellulaire** entoure et baigne extérieurement les cellules. Il remplit les petits espaces ou interstices qui les séparent les unes des autres, d'où également son nom de liquide interstitiel. Il constitue **l'environnement extérieur** des cellules, le grand océan dans lequel elles baignent. Le sérum extracellulaire est de couleur blanchâtre. Il est fait de plasma sanguin, c'est-à-dire la partie liquide dont est formé le sang. Sa couleur claire ou blanche lui vient de ce qu'il est dépourvu des globules rouges.

3 • La **lymphe** circule dans les vaisseaux lymphatiques. À la base, il a la même composition que le sérum extracellulaire. Sa couleur est également blanchâtre. La lymphe débarrasse le sérum extracellulaire d'une partie des toxines produites par les cellules et les emporte jusqu'au sang. Les vaisseaux lymphatiques se déversent en effet dans le réseau sanguin au niveau des veines sous-clavières. La lymphe et le sérum extracellulaire représentent 15 % du poids du corps.

4 • Le **sérum intracellulaire** est le liquide qui se trouve **à l'intérieur des cellules.** Étant donné que les cellules sont invisibles à l'œil nu, cet espace intérieur est extrêmement réduit. En s'additionnant cependant, ces espaces n'en finissent pas moins par constituer un volume de grande dimension. Le sérum intracellulaire représente en effet 50 % du poids de notre corps. Ce liquide est de couleur blanchâtre et a également une composition proche de celle du sérum extracellulaire.

L'ensemble de ces liquides forment le terrain et représentent 70 % du poids du corps. **Les cellules sont entièrement dépendantes de ces liquides.** Ce sont eux qui leur

amènent les nutriments (oxygène, minéraux, acides aminés…) dont elles ont besoin pour fonctionner. Ces mêmes liquides transportent les déchets ou toxines rejetés par les cellules jusqu'aux émonctoires – le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons – pour être éliminés hors de l'organisme[2]. La survie des cellules est donc dépendante de ces liquides. S'ils ne leur amènent pas tous les nutriments nécessaires, elles s'affaiblissent et ne peuvent plus effectuer leur travail correctement. S'ils sont saturés de déchets, elles étouffent et sont agressées par les poisons qu'ils contiennent.

Il existe donc une composition idéale du terrain qui garantit aux cellules un environnement optimal pour fonctionner. Or, toute substance qui pénètre dans le terrain modifie sa composition et, par là, influence l'état de santé des cellules en bien ou en mal. L'influence sera positive si ces substances peuvent être intégrées dans l'organisme, c'est-à-dire si elles trouvent leur place dans l'édifice corporel et l'économie du corps. Dans le cas contraire, l'influence sera négative et les cellules seront en danger. Le corps sera alors obligé de réagir avec plus ou moins de force selon la dangerosité des agresseurs, pour les neutraliser et les éliminer.

[2] Lire du même auteur *Manuel de détoxication,* Éd. Jouvence, 2004.