



VIDEO : Les anti-douleurs

L'homme a été confronté à la douleur depuis toujours. Hippocrate disait déjà que la douleur est le chien qui aboie dans notre corps pour nous signaler un problème. Les plantes peuvent-elles avoir un rôle important dans cette prise en charge de la douleur ? C'est la question posée au Docteur Kurt Hostettmann, grand expert des plantes médicinales, auteur du livre « Les plantes anti-douleurs ».

1/ Les grandes plantes anti-douleur

Il y a toujours eu des plantes comme l'opium connue des Grecs anciens, des Assyriens, pour soigner les douleurs des maladies et les douleurs causées par les armes de guerre.

Il y a également le cannabis. Ce sont tous deux des stupéfiants.

1. Le saule

Au Vème siècle avant J-C, Hippocrate préconisait aux femmes prêtes à accoucher de mâcher de l'écorce de saule pour calmer la douleur.



Salix

PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



□ **L'écorce de saule est utilisée depuis très longtemps pour apaiser les douleurs.**

L'histoire du saule, *Salix*, a été reprise beaucoup plus tard par Bayer. Ils se sont basés sur les textes d'Hippocrate pour l'étudier. Ils ont retrouvé dans cette plante des dérivés d'acide salicylique.

Bayer a remarqué que l'acide salicylique pur était nocif pour l'estomac et ils ont eu l'idée de faire des dérivés qui s'appellent l'acide acétylsalicylique qui n'existe pas dans la nature. Donc l'aspirine n'existe pas dans la nature.

Bayer a donc créé l'aspirine de cette manière. L'étymologie de ce mot vient du latin *aspirea* qui tire ses racines du mot latin signifiant « reine des prés ». En Amérique du Nord, il y a de nombreux Saules. Les premiers européens ont remarqué que les indigènes l'utilisaient énormément. Sur les différents continents, on utilise les mêmes plantes pour les mêmes usages. C'est ce qui a poussé Bayer à en faire des études approfondies.



Filipendula ulmaria

□ Les amérindiens tout comme Hippocrate utilisaient le saule pour lutter contre la douleur et abaisser la fièvre.



2. L'opium

C'est un exsudat tiré du pavot somnifère. On incise le pavot duquel sort un liquide blanc qui rapidement s'oxyde et brunit. Cela s'appelle l'opium, qui vient du grec ancien *opos*, signifiant sécrétion végétale.



Papaver somniferum

Dans l'opium, on trouve des molécules intéressantes comme :

- La papavérine (spasmolytique),
- La codéine (antitussif),
- La morphine (antidouleur).



L'homme a modifié la morphine pour en atténuer les effets secondaires et il l'a aussi transformé pour en faire l'héroïne. La LSD n'existe pas non plus à l'état naturel.

II/ Les différentes douleurs : Maux de tête et migraines

Le cannabis, qui n'est pas autorisé, est absolument génial contre les migraines. En remplacement, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de menthe.

□ **L'huile essentielle de menthe** peut être utilisée en application sur les tempes et derrière la nuque pour **apaiser les maux de tête et migraines**.

III/ Les différentes douleurs : pour Les douleurs articulaires

1. En usage interne

On peut prendre les dérivés salicylés. Une plante très à la mode utile est le **curcuma**. Il y a tellement de compléments alimentaires sur le marché, il faut faire attention. Si vous le mangez en poudre, pour information, vous n'arrivez pas à trouver sur une prise de sang le principe actif de la curcumine. En effet, elle a une très mauvaise biodisponibilité.

En médecine ayurvédique, on l'associe avec le poivre. Dans certains compléments, on l'associe avec la pipérine ou le poivre. On peut faire la mixture soi-même.





Curcuma

Ensuite, il faut le prendre avec un produit gras comme l'huile d'olive. On peut aussi le trouver maintenant dans le commerce sous forme liquide (gras) et qui fonctionne très bien pour les douleurs du dos, des genoux.

□ **Le curcuma a la même efficacité contre la douleur** que le diclofénac (Voltarène) mais sans les effets secondaires.

C'est prouvé scientifiquement par des études que le curcuma est un excellent anti-douleur.

2. En usage externe

□ **Le piment de Cayenne s'utilise uniquement en usage externe, sous formes de pommades ou d'emplâtres.** Il est à éviter sur les peaux sensibles.



Capsicum annuum / Salvia rosmarinus

Il existe de nombreux romarins. Il est riche en camphre.

□ **L'HE de romarin** peut aussi être utilisée **en usage externe pour calmer les douleurs.**



IV/ Les différentes douleurs : Les douleurs aux dents

1. Le clou de girofle

En cas de rage de dent, on peut écraser un clou de girofle contre la dent abîmée. Ça soulage mais ça ne guérit pas.



Syzygium aromaticum

2. L'impéatoire

C'est une plante de montagne de la famille des Apiacées. On peut mettre un morceau de racine sous les dents. Ça marche très bien. On peut congeler les racines car elles s'utilisent uniquement fraîches, pas séchées. La noix de muscade s'utilise de la même manière.



Peucedanum ostruthium

□ **Le clou de girofle, la racine d'impératoire et le gingembre** aident à atténuer **les douleurs dentaires** mais elles n'en soignent pas la cause.

3. Le gingembre

Il est également très bon pour lutter contre le mal des transports. Il est aussi utilisé pour lutter contre les désagréments de grossesse (nausées).

□ **Le gingembre est très efficace pour lutter contre le mal des transports et les nausées** en général.





Zingiber officinale

V/ Les différentes douleurs : Les douleurs abdominales

Il est sage dans ce cas de prendre l'avis de votre médecin traitant.

1. L'ibéris

Il y a un médicament en Europe Iberogast formé de 9 plantes différentes. C'est la corbeille d'argent, elle est très amère. Elle permet de lutter contre l'intestin irritable.



Iberis

2. Le cannabis et la sclérose en plaque

C'est absolument prouvé par le docteur Claude Vanneec en Suisse. Il y a d'ailleurs un médicament autorisé en Suisse à base de cannabis avec beaucoup de THC avec la seule indication officielle : sclérose en plaque.

PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Selon les doses, le cannabis est un anxiolytique. C'est la dose de THC qui fait que le cannabis est anti-douleur.



Cannabis

PLANTISSIME

ACTIVEZ LE POUVOIR DES PLANTES POUR VOTRE SANTÉ



Malva sylvestris / Althaea officinalis