



*Cassis, pin, basilic, laurier, propolis ... Et si vous remplaciez votre aspirine ou votre cortisone par un remède naturel ?*

Certains ont de puissants effets anti-inflammatoires sans avoir les effets secondaires des médicaments classiques. Ils peuvent soigner les affections respiratoires, urinaires, digestives et articulaires. La liste :

### **Les aiguilles de pin**



Les jeunes aiguilles du pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) sont récoltées pour leurs vertus thérapeutiques. Comme le fait remarquer le naturopathe Christopher Vasey, elles sont parfois vendues sous l'appellation incorrecte de "bourgeons de sapin". Le pin sylvestre entraîne la sécrétion d'hormones anti-inflammatoires, comme la cortisone. "La cortisone produite par le corps à la suite de la prise de plantes est présente en quantité physiologique. Elle a des effets bienfaisants sans effets secondaires" souligne le naturopathe.

**Indications :** Voies respiratoires (rhinopharyngite, sinusite, bronchite, asthme...), rhumatismes, voies urinaires (cystite, prostatite...).

**Posologie :** Infusion : 20 à 50g de bourgeons à infuser pendant 10 minutes dans 1 litre d'eau, 3 tasses par jour.

**Ou**

**Teinture-mère :** 3 fois par jour, 10 à 20 gouttes avec un peu d'eau.

**Contre-indications :** hypertension, nervosité, faiblesse rénale.

## L'huile essentielle de laurier



Dans la Grèce Antique, le laurier était consacré au dieu Apollon et symbolisait la gloire. C'est aujourd'hui une plante reconnue pour ses bienfaits anti-inflammatoires, antalgiques, anti-infectieux, et anti spasmodiques.

**Indications :** Voies respiratoires (rhume, pharyngite, bronchite, asthme...), voies digestives (diarrhées, colite, gastro-entérite...), peau (acné, furoncle, eczéma, crevasse, ulcère, urticaire...), bouche (gingivite, aphte, douleurs dentaires, parodontites, abcès...), articulations et muscles (arthrite, goutte, lumbago...) et nerfs (sciatique, névrite...).

**Posologie :** Le plus simple est d'utiliser l'huile essentielle (HE) de laurier (*Laurus nobilis*).

**Voie orale :** 2 à 3 fois par jour, 1 à 2 gouttes d'HE dans du miel ou de l'huile végétale.

**Peau (HE pure) :** 3 à 4 fois par jour, 1 goutte sur le bouton, l'aphte ou l'abcès.

**Ou**

**Peau (HE diluée) :** 10 gouttes d'HE diluées dans une cuillère à café d'huile de tournesol, à étaler 3 à 4 fois par jour sur la région à traiter et masser.

**Ou**

**Gargarisme :** 2 à 3 gouttes d'HE diluées dans un peu de lait à rajouter à un demi verre d'eau. Gargariser, recracher, 3 à 4 fois par jour.

**Ou**

**Bain :** 15 à 20 gouttes d'HE dans une cuillère à soupe de lait.

**Par précaution :** Avant d'employer l'HE de laurier, faites un test de quelques gouttes sur le pli du coude. Attendre 2 à 3 heures pour voir si des rougeurs apparaissent. Si c'est le cas, ne pas utiliser l'huile. Si non, c'est bon !

**Attention :** Ne pas confondre le laurier sauce avec le laurier-rose ou laurier-cerise que l'on voit souvent dans les jardins et dont l'utilisation médicinale est interdite car toxiques.

## La gomme de propolis



Résine utilisée par les abeilles pour colmater et étanchéifier leur ruche, la propolis est anti-inflammatoire, anesthésiante, antimicrobienne, cicatrisante et antioxydante.

**Indications :** Voies respiratoires (rhinite, sinusite, otite, pharyngite, trachéite...), tube digestif (gingivite, stomatite, aphtes, douleurs dentaires, entérite...), voies urinaires (cystite, prostatite, urétrite...), peau en externe (abcès, furoncle, brûlure, blessure, eczéma, urticaire...).

**Posologie : Voie orale :** pâte à mâcher : 1 gramme 3 fois par jour, entre les repas, mâcher longuement jusqu'à dissolution complète. Cure pour 1 semaine.

**Voie cutanée :** pommade à appliquer sur la région à traiter, 3 à 4 fois par jour.

## Les feuilles de basilic



On peut utiliser les sommités fleuries et les feuilles de basilic comme remède anti-inflammatoire. Elles possèdent en effet des substances qui bloquent ou freinent l'activité des médiateurs de l'inflammation.

**Indications :** Tube digestif (gastrite, brûlures, aigreurs, entérite, colite...), nerfs (névrite...), voies urinaires (cystite, prostatite), articulations (arthrite, polyarthrite, tendinite).

**Posologie :** Infusion : 3 à 4 feuilles fraîches infusées pendant 10 minutes dans 1 tasse d'eau chaude.

**A savoir :** Les feuilles de basilic perdent leurs propriétés curatives en séchant.

## Les graines de nigelle



Cette plante est cultivée en Orient et en Europe centrale pour ses graines antihistaminiques. On peut la trouver dans les magasins diététiques et bio.

**Indications :** Voies respiratoires (rhume des foins, allergies aux poussières, asthme allergique) et vaisseaux sanguins (céphalée, migraine).

**Posologie :** teinture-mère : 3 fois 10 à 30 gouttes par jour dans de l'eau.

## Les feuilles de cassis



Le cassis est une plante anti-inflammatoire dite "hormonale" puisqu'elle stimule le corps à produire des hormones aux effets anti-inflammatoires. Ces hormones appartiennent à la famille de la cortisone. On connaît l'usage des feuilles de cassis depuis des siècles pour soulager les rhumatismes. Le cassis contient des polyphénols qui agissent sur le système veineux. Il peut ainsi être conseillé en cas d'insuffisance veineuse, ces bienfaits ayant été prouvés dans une étude française de 1992 (1), d'ecchymoses et hémorroïdes. Riches en acides gras oméga 3 et oméga 6, la plante aurait des propriétés hypotensives (pour faire baisser la tension) et anti-inflammatoires (contre les rhumatismes). Enfin, le cassis serait diurétique et bon pour la vue (notamment pour améliorer la vision nocturne).

**Indications :** Voies respiratoires (rhume des foins, allergie à la poussière, asthme allergique), articulations, voies urinaires (cystite, prostatite), inflammations en général (urticaire, hémorroïdes...).

**Posologie :** Macérat glycéринé ou teinture-mère : 3 fois 30 à 50 gouttes avec de l'eau avant les repas.

### Ou

**Infusion** (pour les rhumatismes et les voies urinaires surtout) : infuser 10g de feuilles sèches dans 2,5 dl d'eau bouillante pendant 15 min. Boire 2 à 3 tasses par jour.

## L'huile essentielle de lavande



Parmi ses nombreux bienfaits, la lavande est une plante anti-inflammatoire. Comme on la trouve à portée de main, profitons-en !

**Indications :** Peau (acné, brûlure, coup de soleil, crevasse, morsure, piqure d'insecte, prurit, rougeur, urticaire, panaris...), voies respiratoires (bronchite, asthme, quintes de toux, pharyngite...), voies digestives (diarrhées), divers (douleurs musculaires, articulaires, des dents, otite, cystite...)

**Posologie :** La lavande est avant-tout utilisée en huile essentielle (*Lavandula Angustifolia*).

**Voie orale :** 3 fois ou plus par jour, 3 à 5 gouttes diluées dans du miel ou de l'huile végétale.

**Ou**

**Onction pur :** 3 fois par jour, 1 à 15 gouttes selon l'étendue de la surface à traiter. Étendre les gouttes sur la région et masser légèrement pour les faire pénétrer dans les tissus.

**Ou**

**Bain :** 15 à 20 gouttes dans une cuillère à soupe de lait ou de base pour bain.

## Les fleurs de camomille romaine



Les premiers usages de la camomille romaine remonteraient au XVI<sup>e</sup> siècle. On l'utilisait beaucoup contre les inflammations digestives.

**Indications :** Tube digestif (gastrite, ulcères d'estomac...), peau (eczéma, furoncle, plaies, démangeaisons, crevasses, urticaires...), nerfs (névralgies faciales, dentition douloureuse des enfants, névrites...), yeux (conjonctivite, blépharite...).

**Posologie :**

Interne : Infusion : 5 à 10 têtes par tasse, infuser pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante, 3 à 5 tasses par jour.

**Ou**

**Teinture-mère :** 3 fois par jour, 30 gouttes avec un peu d'eau.

**Ou**

**HE :** 2 à 4 gouttes dans du miel ou de l'huile végétale, 3 à 4 fois par jour.

**Externe :**

**- pour les inflammations de la peau et des yeux :** infuser de la camomille à raison d'une cuillère à soupe pour 1 tasse. Laisser infuser 10 minutes puis appliquer quand l'infusion est tiède.

**- pour les inflammations des nerfs :** HE 3 à 4 gouttes d'HE diluées dans une demi cuillère à café d'huile de tournesol, en onction sur la région à traiter, 3 à 4 fois par jour.

## L'eucalyptus citronné



Originnaire d'Australie, l'eucalyptus a été introduit dans le sud de la France dès 1860. C'est la citronnella contenue dans les feuilles de ses branches âgées qui lui confère ses vertus anti-inflammatoires et antalgiques.

**Indications** : Articulations (polyarthrite, arthrose, goutte...), nerf (sciatique, zona...), tendons (tendinite, épicondylite...), muscles (élongations, déchirures), vaisseaux sanguins (phlébite, artérite, hémorroïdes...), peau (eczéma, mycoses, panaris, piqûres d'insectes)

### **Posologie** :

**Voie orale** : 3 à 5 fois par jour, 3 à 5 gouttes dans du miel ou de l'huile végétale.

### **Ou**

**Voie cutanée** : Onction d'un mélange de 10 gouttes d'HE pour 1 cuillère à café d'huile de tournesol. Répéter 3 à 4 fois par jour l'onction sur la zone à traiter. Maximum 21 jours.

### **Ou**

**Bain** : 15 à 20 gouttes dans une cuillère à soupe de lait ou une base pour bain.

## La poudre de curcuma



La racine de curcuma est utilisée pour ses bienfaits anti-inflammatoires. Des recherches ont même démontré qu'elle pouvait être aussi efficace que des médicaments contre l'arthrite.

**Indications** : Tube digestif (gastrite, intestins irritable, colite...), articulations (rhumatisme, arthrite, arthrose), peau (eczéma, rougeurs, panaris...).

**Posologie** : **Infusion** : 1 à 1,5g de poudre par tasse, infuser 10 minutes, 1 à 3 tasses par jour.

### **Ou**

**Teinture-mère** : 2 à 3 fois par jour, 5 à 20 gouttes avec de l'eau.

### **Ou**

**Gélules** : 3 fois par jour, 1 à 2 gélules.

**Externe** : compresse d'infusion ou cataplasme de poudre, 3 à 4 fois par jour.

## La décoction de saule blanc



Le saule blanc était déjà utilisé 5000 ans avant J-C. en Mésopotamie pour soigner diverses douleurs. Riche en salicine, c'est une des plantes qui a contribué à la découverte de l'aspirine (acide acétylsalicylique).

**Indications :** Articulations (rhumatisme, arthrite, goutte, douleurs dorsales), nerfs (névralgies, névralgie faciale), muscles (lumbago).

**Posologie :** Décoction : faire bouillir 25 à 30g d'écorce dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour.

**Ou**

**Gélules :** 3 fois 2 gélules, avant les repas.

## La reine-des-prés, l'aspirine végétale !



La reine-des-prés (*Spiroea almaria*) est un des plus vieux anti-inflammatoires du monde puisque son principe actif est celui qui a servi à l'élaboration de l'aspirine : l'acide salicylique. Au Moyen-Age, on l'utilisait contre les inflammations de la peau lors de fièvres éruptives, comme la variole et la rougeole.

**Indications :** Articulations (douleurs, ankylose, gonflement, arthrite, goutte...), nerfs (névralgie, névrite...), tendons

(tendinite, tennis-elbow...), mal de tête.

**Posologie :** **Infusion :** infuser 1 cuillère à dessert de feuilles et de fleurs sèches dans 3 dl d'eau pendant 10 minutes. Boire 3 tasses par jour. **Ne pas faire bouillir la plante sinon elle perd ses vertus.**

**Ou**

**Gélules :** 3 fois 2 gélules, avant les repas.

**Contre-indications :** Allergie à l'aspirine, prise de fluidifiants sanguins

## Les omégas 3



Les omégas 3 sont des anti-inflammatoires naturels. Ils sont particulièrement recommandés lors d'inflammations chroniques (articulations...). Le hic c'est que notre corps n'en fabrique pas. Il faut donc les trouver dans l'alimentation pour avoir des apports suffisants.

### Les premières sources d'omégas 3 sont :

les huiles de première pression à froid (lin, colza, noix, germe de blé, soja, chanvre, caméline), les poissons gras des eaux froides ou autres (flétan, hareng, saumon,

maquereau, anchois, sardine), les algues océaniques ou de lac comme la [spiruline](#).

### Menu d'un régime anti-inflammatoire :

**Protéines** : poissons gras, œufs, légumineuses.

**Glucides** : riz complet ou semi-complet, pâtes complètes, pommes de terre.

**Lipides** : huile de colza et de lin, amandes, noix, graines de lin.

**Légumes** : tous à volonté surtout ceux à feuilles vertes.

**Fruits** : tous à volonté.

## Des compresses d'euphrase



On ne la connaît pas toujours, pourtant l'euphrase est une plante classiquement utilisée avec le bleuet pour soigner les inflammations des yeux.

**Indications** : yeux (conjonctivite, blépharite, orgelet...), nez (rhume infectieux et rhume des foins avec fort écoulement liquide).

**Posologie** : Usage externe surtout.

**Yeux : Infusion** : faire bouillir 1 poignée de plante sèche dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes puis laisser infuser 10 minutes. Imbibber de la ouate et la poser sur les paupières. Répéter plusieurs fois par jour.

**Rhume des foins** : laver les fosses nasales avec la décoction, recommencer plusieurs fois.

## Les bourgeons de bouleau

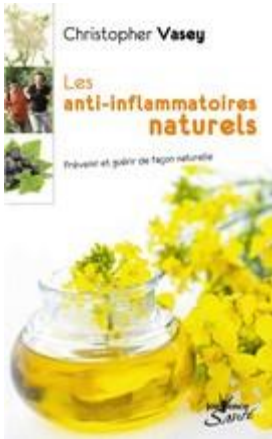


Les bourgeons du [bouleau](#) sont antihistaminiques. Ils diminuent le taux d'histamines présents dans le sang, d'où l'effet anti-inflammatoire. Les histamines sont des médiateurs des inflammations, particulièrement lors d'allergies.

**Indications :** Voies respiratoires (rhume des foins, allergies aux poussières et poils d'animaux, asthme allergique), articulations (rhumatismes, goutte...).

**Posologie :** Macérat glycéринé de *Betula pubescens* Bourgeons 1D : 3 fois par jour 30 gouttes avec de l'eau.

## Sources



- *Les anti-inflammatoires naturels*, Christopher Vasey, Jouvence Santé, 2013.

