

“

SUPPORTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE EN AYURVÉDA

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 27-02-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvéda Révolution*.



Introduction générale

Cet atelier sert à outiller les gens pour soigner les infections courantes qui surviennent naturellement au cours d'une année, notamment les rhumes et les grippes. Nous voulons permettre aux gens de se constituer une pharmacie de base pour prévenir ces problématiques, leur faire face et les éliminer dès leur apparition.

Pour ce faire, nous allons d'abord résumer ce qui est généralement connu sur ces maladies dans la 1^{ère} partie, avant d'enchaîner dans la 2^{ème} partie de l'atelier avec des outils que vous pouvez vous procurer dans les commerces de produits naturels ou en ligne.

Nous allons vous enseigner à utiliser ces produits efficacement afin d'empêcher les rhumes et grippes de s'éterniser plusieurs jours et de vous permettre de recouvrer votre santé le plus rapidement possible si cela se produit.

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin.

Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1ere partie : Informations générales sur les rhumes et grippes

1.1 Qu'est-ce qu'un rhume ?	6
1.2 Qu'est-ce qu'une grippe ?	6
1.3 Comment distinguer une infection bactérienne d'une infection virale ?.....	7
1.4 Vision ayurvédique des symptômes	8
1.4.1 Vision du Dr Vasant Lad	8
1.4.2 Aspects relatifs à <i>ama</i> (toxines métaboliques).....	8
1.4.3 Aspects relatifs à <i>kapha</i>	9
1.4.4 Aspects relatifs à <i>vata</i>	9
1.4.5 Aspects relatifs à <i>pitta</i>	10
1.5 Résumé de nos défenses immunitaires.....	10
1.6 La fièvre : deux visions différentes mais complémentaires	12
1.6.1 Les 6 stades de la maladie selon l'ayurveda, appliqués à la fièvre	13
1.6.2 Remèdes naturels pour soigner la fièvre	14
1.7 Prévention, prophylaxie et soins d'intervention.....	14
1.7.1 Prévenir les infections.....	15
1.7.2 Prophylaxie : pour agir sur la maladie dès l'apparition des symptômes.....	17
1.7.3 Soins d'intervention : quand la maladie s'installe	17
1.7.4 Dosages pour enfants et nourrissons	17

2ème partie : Les remèdes spécifiques et leur utilisation

2.1 Lexique/abréviations	18
2.2 Plantes médicinales principales pour les infections courantes	18
2.2.1 Ail (<i>Allium sativum</i>)	18
2.2.2 Andrographis (<i>Andrographis paniculata</i>).....	20
2.2.3 Curcuma (<i>Curcuma longa</i>).....	21
2.2.4 Échinacée (<i>Echinacea spp.</i>)	23
2.2.5 Hydraste (<i>Hydrastis canadensis</i>)	25
2.2.6 Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>).....	27
2.2.7 Myrrhe (<i>Commiphora myrrha</i>).....	29

2.2.8 Ravintsara (<i>Cinnamomum camphora</i>)	31
2.2.9 Sureau (<i>Sambucus nigra</i> ou <i>canadensis</i>)	32
2.2.10 Usnée (<i>Usnea barbata</i>)	34
2.3 Autres substances et plantes utiles pour les infections courantes	36
2.3.1 Argent ionisé	36
2.3.2 Armoise annuelle (<i>Artemisia vulgaris</i> ou <i>annua</i>)	36
2.3.2 Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)	36
2.3.3 Guduchi (<i>Tinospora cordifolia</i>)	37
2.3.4 Pâte chyawanprash	37
2.3.5 Reine des prés (<i>Filipendula ulmaria</i>)	37
2.3.6 Reishi (<i>Ganoderma lucidum</i>)	38
2.3.7 Mentions additionnelles	38
2.4 Constituer un « kit » rhumes et grippes à la maison	38
2.5 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	40
2.5.1 Cie/fabricants au Québec/Canada	40
2.5.2 Détaillants au Québec/Canada	40
2.5.3 Site Internet au Québec/Canada	41
2.5.4 Détaillants en France	41
2.5.5 Site Internet en France	41
Bibliographie	42
Webographie	42



1^{ère} partie : informations générales sur les rhumes et gripes

1.1 Qu'est-ce qu'un rhume ?

Le rhume est une inflammation de la muqueuse des voies respiratoires supérieures et en particulier des fosses nasales, causé par une infection virale qui est souvent accompagnée d'une surinfection bactérienne. Il est causé dans plus de 50 % des cas par un rhinovirus. Il existe plus de 100 rhinovirus différents. D'autres virus peuvent également causer un rhume, dont le VRS, les virus para-influenza, les coronavirus, le métapneumovirus humain, les bocavirus, les adénovirus et les entérovirus. Dans l'hémisphère Nord, les rhumes circulent souvent toute l'année, avec des pics épidémiques à l'automne et au printemps. Le rhume est plus fréquent et plus banal que la grippe.

Symptômes fréquents : Les signes avant-coureurs sont les écoulements nasaux, les éternuements, le mal de gorge et les yeux rouges. Lorsque les virus et les bactéries s'installent plus en profondeur, ils provoquent des maux de tête, une congestion nasale, des yeux larmoyants, une toux quinteuse, des frissons, des muscles endoloris et des malaises généraux. Le rhume peut être accompagné des symptômes et complications suivants : laryngite (inflammation du larynx), trachéite (inflammation de la membrane tapissant la trachée ou le larynx), pneumonie (inflammation des poumons), bronchite (inflammation de la muqueuse des bronches), sinusite (inflammation des sinus), otite (infection d'oreille) ainsi qu'une aggravation de l'asthme.

Durée : En général, 2 à 7 jours. Dans certains cas, ils peuvent durer deux semaines, voire plus.

1.2 Qu'est-ce qu'une grippe ?

La grippe est une infection virale aiguë des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus influenza, principalement A ou B. La grippe ne confère pas d'immunité permanente. Le virus influenza subit continuellement des variations antigéniques d'une année à l'autre. La durée de la saison de la grippe peut varier. Ainsi, elle peut commencer plus ou moins tôt et durer plus ou moins longtemps selon les années. Au Québec, elle circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne au début du printemps.

Symptômes fréquents : Les symptômes les plus courants incluent fièvre (39 °C et plus), fatigue, céphalées, courbatures et douleurs musculaires, rhinite et bronchite, toux et maux de gorge. À cela s'ajoutent fréquemment l'écoulement nasal, les frissons et le manque d'appétit. Certains adultes souffrent également de maux d'estomac, de vomissements et de diarrhée, mais ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants. Certaines personnes âgées et personnes souffrant de problèmes de santé chroniques peuvent souffrir de complications graves, incluant la pneumonie et l'aggravation d'affections préexistantes comme l'insuffisance cardiaque congestive, l'asthme ou le diabète.

Durée : 7 à 10 jours.

1.3 Comment distinguer une infection bactérienne d'une infection virale ?

Nous vous rappelons que les informations partagées ici sont présentées à titre indicatif et ne sauraient remplacer un diagnostic offert par un médecin ou un test médical.

Pourquoi les différencier : Il est relativement important de différencier les infections bactériennes des infections virales pour mieux cibler les soins. En revanche la plupart des remèdes naturels agissent souvent plus ou moins sur les deux types de pathogènes donc tout n'est pas perdu si l'on fait erreur.

Rhumes vs gripes : Les rhumes peuvent présenter une surinfection bactérienne dont les symptômes deviennent parfois plus importants que les ceux provoqués par le virus à l'origine du rhume. En cas de grippe, l'infection virale est généralement plus importante même si un organisme affaiblit peut tout de même ouvrir la voie aux infections bactériennes. Ces dernières sont plus rares en cas de grippe alors qu'elles sont courantes en cas de rhume.

- Les infections bactériennes :

- Elles ont tendance à former des foyers de symptômes localisés et très intenses pouvant se développer rapidement, à la gorge (angine) et aux sinus par exemple.
- Elles provoquent des fièvres plus élevées ayant tendance à s'aggraver.
- Le mucus expectoré a tendance à être plus foncé, jaunâtre voire verdâtre en cas de bactérie.
- Elles se logent principalement sur les muqueuses de l'organisme, y provoquant plus de rougeurs et d'inflammation alors que leurs conséquences sur les muscles et articulations sont moindres que ce que les virus peuvent provoquer à ce niveau.
- En cas de mal de gorge de source bactérienne, des taches blanches peuvent apparaître dans la gorge.
- Les infections bactériennes disparaissent généralement plus rapidement que les infections virales, mais pas toujours car elles se perpétuent parfois au-delà de 10 jours.

- Les infections virales :

- Les infections virales, surtout les gripes, commencent plus sournoisement, elles envahissent tout l'organisme et la fièvre peut se déclarer dès les premiers jours où les symptômes font surface.
- Elles provoquent des fièvres moins élevées, ayant tendance à diminuer avec le temps.
- Le mucus expectoré a tendance à être plus clair qu'en cas d'infection bactérienne.
- Elles affectent plus facilement l'ensemble de l'organisme, surtout en cas de grippe, provoquant d'intenses douleurs musculaires et articulaires.
- Les infections virales disparaissent souvent entre 7 et 10 jours, même lorsqu'elle se sont bien installées, à moins de complications sérieuses.

1.4 Vision ayurvédique des symptômes

1.4.1 Vision du Dr Vasant Lad :

« Le rhume est un trouble kapha-vata : le corps accumule un excès de qualités fraîches et humides kapha, ce qui entraîne une congestion et un écoulement nasal, et en même temps il peut souffrir d'un excès de vata, qui réduit agni, ce qui entraîne des frissons, une perte d'appétit et/ou une mauvaise digestion. Le meilleur remède contre le rhume est le gingembre. (...) »

Autres remèdes et recommandations :

- 3-5 gouttes de ghee dans chaque narine pour lubrifier le passage nasal et soulager l'irritation et les éternuements.
- Buvez de l'eau chaude.
- Évitez les produits laitiers et toutes les boissons froides.
- Reposez-vous, ne faites que des exercices légers. (...)
- Exercice de respiration : souffle de feu, alternance des narines sans rétention du souffle.

Source : Vasant Lad, *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies* (traduction libre) p.151-152.

1.4.2 Aspects relatifs à *ama* (toxines métaboliques) :

- *Ama* est à la fois une cause et une conséquence des infections car *ama* ralentit les échanges chimiques et diminue la vitalité, donc l'immunité. Selon l'ayurvéda, *ama* est un maillon presque inévitable dans la genèse des maladies. Le déséquilibre des *doshas* engendre *ama* et *ama* entraîne à son tour des déséquilibres au niveau des *doshas*...
- Ensuite, les pathogènes proliférant dans l'organisme produisent des déchets et des toxines. De plus, leurs cadavres deviennent eux-mêmes des déchets à éliminer, en plus de l'oxydation générale importante causée par une fièvre éventuelle qui produira également une grande quantité de toxines. Attention au phénomène de « *Herxheimer* », une crise de guérison par toxines !
- La qualité du sommeil est perturbée par la présence d'*ama* dans le sang, des toxines accumulées qui rendent le sang vicié. Ceci perturbe le repos, accélère les battements cardiaques et augmente la pression sanguine.
- Pour favoriser l'élimination d'*ama*, on peut améliorer le fonctionnement des organes d'élimination grâce à des plantes toniques du foie et des reins ainsi qu'à l'aide de diaphorétique qui favorisent la sudation en cas de fièvre. Aussi, en buvant de l'eau et en favorisant les saveurs piquantes, amères et astringentes (épices douces, salades amères et riz par exemple), on améliore le métabolisme et l'élimination de toxines de l'organisme.