

## Le joyau oublié du trésor de Toutankhamon

Cher(e) ami(e),

Elle est moins connue que celle de Toutankhamon, mais c'est l'une des plus « belles » momies égyptiennes. On peut l'admirer au Louvre à Paris.

« *Conservée pour l'éternité* », elle suscite l'admiration par la finesse de son exécution.

Les plus grands scientifiques sont encore incapables d'expliquer comment les Égyptiens ont pu connaître des substances antibactériennes aussi puissantes que les antibiotiques pour préserver ces momies de la putréfaction.

Rendez-vous compte : 6 000 ans après, ces corps embaumés sont encore magnifiquement conservés.

## Le mystère de la « jeunesse éternelle »

Ce secret - le plus précieux des trésors des pharaons - était caché au milieu des bijoux en or et des pierres précieuses étincelantes du tombeau de Toutankhamon.

Quand en 1922, le grand égyptologue Howard Carter découvre ce trésor dans la Vallée des Rois, les journalistes du monde entier se pressent pour le voir de leurs yeux.

Les historiens accourent pour percer les secrets de la XVIIIème dynastie, la plus prestigieuse d'Egypte.

Mais à l'époque, tout le monde est passé à côté du plus grand joyau du tombeau.

Il était pourtant là, visible à l'œil nu, caché dans de magnifiques jarres d'albâtre.

3 200 plus tard elles exhalaient encore leurs parfums.

Ce trésor ce sont les huiles essentielles.

Et parmi ces essences plusieurs fois millénaires, *une se distinguait particulièrement*.

## Le parfum sacré que les Egyptiens brûlaient à la tombée de la nuit

Cette essence était utilisée par les pharaons pour cultiver leur beauté, honorer les dieux... mais aussi et surtout pour soigner et guérir.

Elle entrait ainsi dans la composition du kyphi, ce parfum sacré que les prêtres égyptiens brûlaient à la tombée de la nuit.

Le célèbre papyrus d'Ebers (XVIème siècle avant notre ère), un des plus longs papyrus médicaux retrouvés à ce jour, mentionne son nom parmi plus de 700 autres substances médicinales.

A côté des extraits de minéraux, d'animaux et d'humains, on retrouve de nombreuses plantes telles que le genévrier, le saule, le mélilot, la myrrhe, l'aloès et... **l'ENCENS**.

Réputé pour être le premier parfum au monde, il aurait été utilisé par toutes les civilisations.

Son odeur est aujourd'hui caractéristique des rites religieux et méditatifs (*il suffit de rentrer dans une église pour immédiatement être envahi par sa fragrance*).

Mais c'est surtout pour ses applications pour la santé que l'encens est aujourd'hui prisé.

Car la liste de ses bienfaits est tout simplement impressionnante.

## Maladies intestinales : essayez cette résine dorée

Issu du *Boswellia*, un arbre que l'on retrouve dans les pays de la mer rouge (Somalie, Yémen, Oman, Éthiopie) et en Inde, l'encens s'obtient par incision de l'écorce de l'arbre.

En médecine ayurvédique, on l'utilise depuis des millénaires pour ses **fonctions anti-inflammatoires**.

De récentes études ont mis en évidence ce pouvoir anti-inflammatoire sur les pathologies intestinales telles que les colites et la maladie de Crohn :

- Pour la seule maladie de Crohn, l'encens est plus efficace que la *mesalazine*, une molécule présente dans certains médicaments anti-inflammatoires.<sup>1</sup>
- De même en cas de colite chronique : Pendant 6 semaines un groupe de patients a reçu 900 mg d'encens par jour tandis que le groupe de contrôle devait prendre 3 mg de *sulfasalazine*, autre médicament anti-inflammatoire intestinal. Eh bien c'est le groupe traité avec l'encens qui a obtenu un plus haut taux de rémission.<sup>2</sup>
- Et l'on constate la même chose pour les cas de colite ulcéreuse.<sup>3</sup>

## Comment les molécules de l'encens stoppent les douleurs de l'arthrose

Mais il agit aussi contre l'une des causes d'inflammation les plus courantes, l'arthrose :

- Une étude indienne menée sur 56 personnes atteintes d'arthrose a établi que la prise quotidienne de 6g d'encens pendant 2 mois diminuait considérablement les symptômes de la maladie.<sup>4</sup>
- L'encens est également efficace en cas de polyarthrite rhumatoïde. Les travaux d'une équipe chinoise ont démontré l'effet anti-inflammatoire de l'encens, qui inhibe les cytokines (les

cellules de l'inflammation).<sup>5</sup>

En fait, les molécules d'encens agissent simplement : elles *s'accrochent* aux protéines impliquées dans les maladies inflammatoires et les empêchent de fonctionner. L'inflammation disparaît et emporte avec elle la douleur.<sup>6</sup>

L'encens serait même capable de **prévenir l'arthrose** par sa capacité à stimuler les glycosaminoglycanes.<sup>7</sup>

Derrière ce mot digne d'un exercice d'articulation, se cachent de grosses molécules présentes dans de nombreux tissus conjonctifs du corps : *les tendons, le cartilage, les ligaments...*

Parmi ces macromolécules on retrouve l'acide hyaluronique ou la chondroïtine souvent pris à juste titre en complément en cas d'arthrose.

Laissez-moi maintenant vous parler d'une autre pathologie sur laquelle l'encens est particulièrement actif.

## La plante secrète des Iraniens contre le diabète

Le diabète de type 2 se caractérise par un taux de sucre anormalement élevé dans le sang et un pancréas obligé de produire toujours plus d'insuline pour que les cellules puissent stocker le sucre.

Dépassées par la quantité de sucre, les cellules saturent. Le sucre est alors stocké sous forme de graisse et l'insuline devient insuffisante pour digérer le sucre.

On sait aujourd'hui que le diabète de type 2 peut être éliminé grâce à une alimentation adaptée : une diminution de l'apport calorique et une préférence pour les aliments à index glycémique faible.

On ne sait pas encore exactement comment mais l'encens, pris comme complément alimentaire, se révèle également efficace contre le diabète :

- L'extrait d'encens permet de **diminuer la résistance à l'insuline et l'hyperlipémie** (c'est-à-dire le taux élevé de graisses, les lipides, dans le sang) et donc de diminuer le déclin cognitif associé au diabète de type 2. <sup>8</sup>
- Une autre étude menée en 2017 contre placebo révèle les pouvoirs anti-hyperglycémiques et anti-triglycérides d'un mélange de plantes à base de résine d'encens.<sup>9</sup>
- Une troisième étude d'une équipe iranienne (*l'Iran est en effet un pays où l'encens est traditionnellement utilisé en cas de diabète*) menée sur 71 patients a également conclu que l'encens est également un grand antioxydant !<sup>10</sup>

Mais c'est sûrement en cas de cancer que les effets de l'encens sont les plus prometteurs.

## Il pousserait les cellules cancéreuses au SUICIDE

La recherche en est encore à ses balbutiements (études *in vitro*), mais certains scientifiques parlent

déjà de l'encens comme du « *nouveau traitement contre le cancer* ».

J'y reviens un peu plus bas mais il semblerait que ce soit à la fois *l'huile essentielle* (obtenue par distillation) et *les extraits* (extraction par solvant) de la plante qui soient efficaces contre cette terrible maladie.

Des tests sont en cours sur les animaux pour identifier exactement comment agit cette essence.

Mais on sait déjà que :

- Contrairement aux chimiothérapies qui attaquent violemment toutes les cellules, l'huile essentielle d'encens cible, elle, les mauvaises cellules.
- En cas de cancer, l'ADN contenu dans le noyau des cellules cancéreuses dégénère. Or l'encens agit au plus profond de la cellule : il attaque son noyau et stoppe la reproduction d'ADN malade.

L'huile essentielle d'encens contient en effet plus de 17 principes actifs dont une majorité de monoterpènes dont le limonène, l'a-pinène, le b-Myrcène et des sesquiterpènes dont le b-Caryophyllène.

Il a été prouvé que cette molécule renforce les effets du *paclitaxel*, un médicament couramment utilisé en chimiothérapie pour empêcher la division des cellules cancéreuses.<sup>11</sup>

Sa capacité à provoquer **l'apoptose** (la mort) des cellules s'expliquerait par la présence d'acides boswelliques qui par ailleurs soulagent aussi l'inflammation.<sup>12</sup>

Ces acides sont toutefois uniquement présents dans la partie résine de la plante.

Contrairement aux huiles essentielles, les molécules présentes dans la résine ne sont pas volatiles, car trop lourdes, et ne peuvent donc pas être obtenues par distillation.

Je ne peux pas tout détailler dans cette lettre, mais l'encens est également connu pour être un grand modulateur de l'immunité.

C'est-à-dire qu'il soutient le système immunitaire sans le sur-stimuler, ce qui rend son usage encore plus précieux dans des pathologies telles que le cancer.<sup>13</sup>

## Comment profiter de ce précieux remède ?

Vous vous en doutez : l'encens qui soigne n'a rien à voir avec ce que nous appelons communément encens dans les rayons de supermarché.

Ces petits bâtonnets parfumés que l'on diffuse chez soi sont d'ailleurs la plupart du temps totalement industriels.

Si vous souhaitez retrouver la véritable odeur de l'encens à brûler, je vous invite à découvrir la marque d'encens « Les encens du Monde ». Disponibles en boutiques bio, vous pouvez également les acheter en ligne sur plusieurs sites de référence.

Concernant les deux formes d'encens, la résine et l'huile essentielle, dont je parle dans cette lettre, sachez qu'il existe 4 espèces d'encens reconnu du genre *boswellia*, mais vous en trouverez principalement 2 :

- *Boswellia carterii*, le plus connu, c'est lui que vous trouverez sur les flacons d'huiles essentielles disponibles dans le commerce ;
- *Boswellia serrata* d'Inde ou Sali guggul en médecine ayurvédique, que l'on retrouve dans les gélules à visée anti-inflammatoire.

Dans ce deuxième cas, une cure de deux mois est nécessaire pour observer des premiers résultats. Les laboratoires [Supersmart](#) et [Vitall +](#) proposent tous les deux des boîtes de 60 gélules dosées en principes actifs de la plante.

Vu qu'elle est très précieuse et que sa culture est menacée, je vous invite à utiliser avec parcimonie son huile essentielle dans les moments de grands besoins : affaiblissement du système immunitaire, fatigue émotionnelle ou stress prolongé...

Garance Langlois