

Les plantes qui soulagent

Clés de prise en charge pour cette maladie qui se traite bien, même si elle ne se guérit pas...

Les anti-inflammatoires :

Qui calment le mal, stimulent le corps à produire des hormones anti-inflammatoire : cassis, pin sylvestre

En bloquant l'inflammation : harpagophytum, reine-des-près...

° Cassis *Ribes nigrum* :

Utiliser : les feuilles séchées et les bourgeons.

Principe actif : les bioflavonoïdes.

Infusion : 20g de feuilles infusées 15 min dans 25cl d'eau frémissante, 2-3 tasses par jour.

En macérat glycériné ou teinture mère : 30-50 gouttes dans de l'eau, avant les repas, 3 fois par jour.

Contre-indications : En cas d'insuffisance cardiaque ou rénale, consulter son médecin. Interaction possible avec les médicaments diurétiques.

° Pin sylvestre *Pinus sylvestris* :

Utiliser : les aiguilles et bourgeons ;

Principe actif : Divers terpènes.

Infusion : 20-50g de bourgeons 10 min dans 1 l d'eau frémissante, 3 tasses par jour.

Teinture mère : 20 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois par jour.

Gélules : 2 en cure d'attaque 3 fois par jour, puis 2 fois par jour,

Contre-indications : Nervosité, hypertension, faiblesse rénale.

° Basilic *Ocimum basilicum* :

Utiliser : les sommités fleuries et les feuilles

Principe actif : le méthyclavicol

En infusion : 3-4 feuilles fraîches infusées 10 min dans 1 tasse d'eau

frémissante,

Contre-indication : Ne pas l'utiliser de façon abusive et prolongée, surtout sous forme d'huile essentielle .

° Harpagophytum *Harpagophytum procumbens* :

Utiliser : les racines

Principe actif : l'harpagoside

En infusion : son amertume empêche sa consommation régulière et suffisante.

En teinture mère : 20-30 gouttes 3 fois par jour.

Gélules ou comprimés de poudre de racine : 1-2 gélules, 3 fois par jour aux repas.

Contre-indications : Reflux gastro-œsophagien, ulcère de l'estomac, troubles cardiovasculaires, prise d'anticoagulants, problèmes rénaux.

Compte tenu de sa surexploitation lui préférer la scrofulaire noueuse.

° Reine-des-près *Spraea* ou *Filipendula ulmaria* :

Utiliser : les sommités fleuries, cueillies peu avant l'épanouissement, et les feuilles.

Principe actif : l'acide salicylique qui en fait une aspirine végétale.

Infusion : 1cà dessert de feuilles et fleurs séchées infusées 10 min dans 30cl d'eau frémissante. Ne pas faire bouillir la plante, qui perdrait ses vertus. Boire 3 tasses par jour.

Gélules : 2, 3 fois par jour avant les repas.

Contre-indication : Allergie à l'aspirine, prise d'anticoagulants.

° Curcuma *Curcuma aromatica*, *C. longa* :

Utiliser : la racine

Principe actif: la curcumine

Infusion : 1-1,5g de poudre par tasse infusée 10 min, 1-3 tasses par jour.

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

Usage externe : compresse d'infusion ou cataplasme de poudre, 3-4 fois par jour.

Contre-indications : En cas de calculs biliaires, ne l'utiliser que sur avis médical.

° Saule blanc *Salix alba*

Utiliser : l'écorce, principalement

Principes actifs : la salicine

Décoction : faire bouillir 25-30g d'écorce dans 1 litre d'eau 5 min, puis laisser infuser 10 min, 2-3 tasses par jour,

Gélules : en prendre 2 avant les repas, 3 fois par jour.

Contre-indications : ulcères de l'estomac ou du duodénum, risque d'hémorragie, asthme, maladie des reins, allergies aux anti-inflammatoires non stéroïdiens,

° Scrofulaire Noueuse *Scrophularia nodosa*

Utiliser : les racines

Principes actifs : l'harpagoside et l'hargide

Décoction : faire bouillir 15-20g de racine dans 1l d'eau 10 min, boire 2 tasses par jour.

Contre indications : Problèmes cardiaques, prise d'anticoagulants et d'anti-arythmiques,

° Boswellia *Boswellia serrata*

Utiliser : la résine qui exsude du tronc

Principes actifs : les triterpènes pentacycliques (acides boswelliques)

Gélules à 60% minimum d'acides boswelliques : 300mg à 400mg, 3 fois par jour.

Ampoules buvables : en association avec le curcuma et la glucosamine.

Contre-indications : Aucune avérée à ce jour, mais déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent. L'effet anti-inflammatoire de la résine pourrait s'ajouter à celui des médicaments inhibiteurs de la synthèse des leucotriènes prescrits aux asthmatiques,

° Pin maritime *Pinus pinaster*

Utiliser : l'écorce

Principe actif : les polyphénols (oligo-proanthocyanidines ou OPC)

Gélules : 100mg à 150mg par jour d'un extrait normalisé à 70%OPC,

Contre-indications : Prise d'anticoagulants et cas d'hypotension (pression artérielle faible).

° Ortie dioïque *Urtica dioica*

Utiliser : les feuilles

Principe actif : le potassium, le fer, la silice, les acides caféiques, les vitamines et les flavonoïdes

Décoction : faire bouillir 3 min, 1 càs de feuilles par tasse d'eau, laisser infuser 10 min. Boire 2-3 tasses par jour en dehors des repas.

Teinture : 30 gouttes dans 1 verre d'eau, 2-3 fois par jour.

Jus frais : 2càs par jour.

Gélules : 2 matin et soir, en dehors des repas.

Contre-indication : les troubles cardiaques et rénaux,

Les dépuratives :

Ils ne s'agit pas de plantes anti-arthrosiques à proprement parler, mais, par leur action diurétique, elles aident à éliminer les toxines et soulagent ainsi les douleurs articulaires.

° Bouleau *betula alba*, *B. pendula*, *B. pubescens*.

Utiliser : feuilles séchées, écorces et sève.

Principe actif : l'hyperoside, la quercétine et la vitamine C.

Infusion : pour 1 l d'eau, faire bouillir 4càs de feuilles 3 min et 4càc d'écorce 5 min. Laisser infuser 10 min. Boire plusieurs tasses par jour, en cure de 3 semaines de temps en temps.

Sève : 100ml, 3 fois par jour.

Gélule : 2 matin, midi et soir.

Contre-indication : les maladies cardiaques, rénales et les allergies.

° Chiendent *agropyrum repens*

Utiliser : les racines séchées.

Principes actifs : les polysaccharides, polyols, mucilages.

Infusion : 5-10 min, 1càs de plante dans 15cl d'eau frémissante. Boire 1-3 tasses par jour.

Contre-indication : l'oedème lié à l'insuffisance cardiaque ou rénale.

° Pissenlit *taraxacum officinale*

Utiliser : les feuilles, les fleurs et les racines séchées.

Principes actifs : composés amers (taraxacine), polyphénols et triterpènes.

Décoction : faire bouillir 3min, 1càs de feuilles ou 1càc de racine par tasse, infuser 10min. Boire 2-3 tasses par jour avant les repas.

Jus frais : 5-10ml, 3 fois par jour.

Teinture : 30 gouttes dans un verre d'eau, 2-3 fois par jour.

Gélules : 2 avant les 2 repas.

Contre-indications : l'inflammation et l'occlusion des voies biliaires, l'occlusion intestinale.

Les reminéralisantes :

Elles permettent de reconstituer les articulations arthrosiques grâce à plusieurs éléments minéraux, comme la silice, le calcium, le potassium, le magnésium, le manganèse, le fer

° Prêle des champs *Equisetum arvense*

Utiliser : parties aérienne stériles séchées.

Principes actifs : silice, acide silicique, polyphénols, phytostérols, vitamines C et A

Décoction : faire bouillir 50g de prêle 30min dans 1 l d'eau. Boire 2-3 tasses par jour hors repas.

Teinture : 30 gouttes dans 1 verre d'eau 2 fois par jour.

Gélules : 2 matin et soir hors repas.

Contre-indications : l'œdème lié à l'insuffisance cardiaque ou rénale.

° Lithothamne *lithothamnium*

Utiliser : les thalles (appareil végétatif) de cette algue rouge qui capte les minéraux marins.

Principes actifs : le calcium principalement (25% à 30% sous forme de carbonate qui neutralise l'acidité de l'organisme), le magnésium, le fer et des oligo-éléments.

Poudre : 1càc rase dans un peu d'eau, 2 fois par jour, 10min avant les repas.

Gélules : 2 matin et soir.

Contre-indication : l'hyperthyroïdie.

° Bambou bambusa arundinacea

Utiliser : la résine récoltée au niveau des tiges.

Principes actifs : la silice (entre 60% et 70%), le calcium, le fer, les acides aminés, les vitamines.

Poudre : 1 càc rase dans un peu d'eau, 2 fois par jour.

Gélules : 2 matin et soir. Faire des cures régulières de 3 semaines par mois à associer à la glucosamine et la chondroïtine.

Contre-indications : aucune connue.