

Des anti-inflammatoires naturels



Nous avons tous, souvent, besoin d'anti-inflammatoires pour soigner nos douleurs mais savez-vous qu'il est possible de laisser de côté l'aspirine ou autre cortisone pour des méthodes plus naturelles ? C'est ce que nous allons voir plus en détail.

Les jeunes aiguilles du **pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*) sont récoltées pour leurs vertus thérapeutiques et 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 bienfaits sans **effets secondaires**.

Ses indications sont nombreuses comme par exemple les voies respiratoires (rhinopharyngite, sinusite, bronchite, asthme...), les rhumatismes, les voies urinaires (cystite, prostatite...). Les aiguilles de pins sont toutefois contre-indiquées dans les cas d'hypertension, de nervosité ou de faiblesse rénale.

A utiliser en infusion.

Si le **laurier** est connu depuis l'Antiquité pour symboliser la gloire (les couronnes de laurier), il est aujourd'hui couramment utilisé dans la cuisine mais il possède des vertus certaines comme celles d'être anti-inflammatoire, antalgique, anti-infectieux, et anti spasmodique. Il est soulage de nombreuses affections comme celles des voies respiratoires (rhume, pharyngite, bronchite, asthme...), des voies digestives (diarrhées, colite, gastro-entérite...), des affections liées à la peau (acné, furoncle, eczéma, crevasse, ulcère, urticaire...), à la bouche (gingivite, aphte, douleurs dentaires, parodontites, abcès...), aux articulations et muscles (arthrite, goutte, lumbago...) et aux nerfs (sciatique, névrite...).

Ne pas confondre le laurier noble avec le laurier-rose ou laurier-cerise que l'on voit souvent dans les jardins et dont l'utilisation médicinale est interdite.

S'utilise pur ou par voie orale. Demander conseil à son aromathérapeute ou au pharmacien. La **propolis** est une résine utilisée par les abeilles pour colmater et étanchéifier leur ruche, la propolis est anti-inflammatoire, anesthésiante, antimicrobienne, cicatrisante et antioxydante. Voir notre article sur le sujet ici.

Si le **basilic** est apprécié dans la cuisine méditerranéenne, il a lui aussi des vertus thérapeutiques. Les sommités fleuries et les feuilles sont d'excellents anti-inflammatoires. Elles possèdent en effet des substances qui bloquent ou freinent l'activité des médiateurs de l'inflammation.

Elles ont des effets sur le tube digestif (gastrite, brûlures, aigreurs, entérite, colite...), les nerfs (névrite...), les voies urinaires (cystite, prostatite), les articulations (arthrite, polyarthrite, tendinite). A utiliser en infusions de feuilles fraîches en sachant que les feuilles de basilic perdent leurs propriétés curatives en séchant.

Restons en Méditerranée et parlons à présent de **lavande** qui a elle aussi des vertus anti-inflammatoires. Elle s'utilise sur la peau (acné, brûlure, coup de soleil, crevasse, morsure, piqure d'insecte, prurit, rougeur, urticaire, panaris...), les voies respiratoires (bronchite, asthme, quintes de toux, pharyngite...), les voies digestives (diarrhées) ainsi que sur divers maux (douleurs musculaires, articulaires, des dents, otite, cystite...). L'huile essentielle de lavande s'utilise pur, par voie orale ou en bain.

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. Elle s'utilise donc pour soulager le tube digestif (gastrite, intestins irritables, colite...), les articulations (rhumatisme, arthrite, arthrose), la peau (eczéma, rougeurs, panaris...). A utiliser en infusion ou en gélules.

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. A utiliser donc en infusions ou en gélules pour soulager les articulations (douleurs, ankylose, gonflement, arthrite, goutte...), les nerfs (névralgie, névrite...), les tendons (tendinite, tennis-elbow...), le mal de tête.

Tout le monde parle des fameux **omégas 3** mais c'est aussi parce qu'ils possèdent des vertus anti-inflammatoires particulièrement recommandées lors d'inflammations chroniques (articulations...). Le souci c'est que notre corps n'en fabrique pas. Il faut donc les trouver dans l'alimentation pour avoir des apports suffisants. Rappelons que les omégas 3 se trouvent dans 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.

Mais il existe beaucoup d'autres remèdes naturels ayant un effet anti-inflammatoire comme les bourgeons de bouleaux, l'euphrase, le saule blanc ou l'eucalyptus citronné.

Source : Paperblog