

Traitements & Remèdes Naturels à Base de Plantes



www.lemondemeilleur.com

AVIS LÉGAL

L'auteur et l'éditeur ont fait tous les efforts pour maintenir l'exactitude des informations décrites dans cet ebook mais ne peuvent en aucun cas accepter la responsabilité de tout préjudice, perte ou dommage qui pourrait survenir de l'utilisation de ces informations.

Les sujets traités dans cet ebook sont présentées comme un service public et seulement à des fins d'information - Tous les matériaux doivent être considérés comme une source de données secondaires et tous les matériaux qui sont utilisés dans les processus de décision doivent être confirmée par des experts extérieurs. Cette information n'est pas destinée à se substituer à un avis médical professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou un autre professionnel de la santé expérimenté, avant de commencer un nouveau traitement ou pour toute question pouvant concerner un trouble médical.

L'auteur n'est pas responsable de l'utilisation ou de détournement de l'information contenue à l'intérieur de cet ebook. Ces informations sont à but informatif et de divertissement. Elles ne sont en aucun cas conçues comme des avis professionnels ou des recommandations d'agir.

Une Note aux Lecteurs:

Cet ebook couvre tous les détails nécessaires sur les remèdes naturels, principalement à base de plantes. Une fois que vous aurez fini de lire cet ebook, vous aurez découvert autant de faits sur les plantes et les remèdes à base de plantes, que vous ne connaissiez pas jusqu'à la lecture de cet ebook et beaucoup de fausses idées que vous pouvez avoir, seront éradiquées. Par ailleurs, lisez cet ebook attentivement, car il contient beaucoup d'informations précieuses, que vous pourrez appliquer dans votre vie quotidienne.

Il s'agit d'une pièce éducative d'information.

Bonne lecture!

TABLE DES MATIÈRES

- Traitements Classiques VS Traitements Naturels à Base de Plantes
- Avantages de la Médecine Alternative
- Herbes Naturelles
- Herbologie
- Traitement Alternatif à Base de Plantes
- Phytothérapie
- Phytothérapie Chinoise
- Différents Types de Phytothérapie
- Les Suppléments Diététiques à Base de Plantes
- Avantages de Suppléments Diététiques à Base de Plantes
- Y a-t-il des Effets Secondaires avec les Remèdes Naturels?
- Ayurveda
- Soins Naturels de la Peau
- Remèdes pour l'Acné à Base de Plantes
- Recette à Base de Plantes Naturelles

Traitements Classiques VS Traitements Naturels à Base de Plantes

Selon le Journal de l'Association médicale américaine, plus de 100.000 Américains meurent dans les hôpitaux chaque année à cause des effets secondaires des médicaments prescrits régulièrement. La communauté médicale reconnaît ouvertement que fait qu'elle n'a pas de remède pour plusieurs maladies courantes.

La plupart des médicaments allopathiques ont des effets secondaires qui peuvent varier de légers à sévères. La raison est que la plupart de ces produits chimiques ont certaines propriétés toxiques. C'est pourquoi il y a eu des médicaments retirés du marché après plusieurs années d'approbation.

Le plus triste est que très peu de médecins se donnent la peine d'informer les patients sur les effets secondaires possibles, à cause des relations étroites et délicates avec les industries pharmaceutiques.

La moitié de la vérité est que les sociétés pharmaceutiques ne disent aux médecins que ce qu'ils veulent et ne révèlent pas tout. Par conséquent, les médecins ne sont pas complètement à blâmer car ils ne peuvent mettre en garde les patients contre les effets secondaires des produits chimiques quand ils n'en sont pas conscients.

L'ennui, c'est que le business est tellement rentable, et que les fabricants de médicaments sont plus soucieux des profits et des approbations de la FDA, plutôt que des effets secondaires sur les patients.

C'est une des raisons pour lesquelles certains médecins commencent maintenant à recommander des traitements alternatifs complémentaires, comme la thérapie et les médicaments à base de plantes.

Voici quelques faits intéressants:

La quantité totale des bénéfices annuels réalisés par les entreprises pharmaceutiques par la vente de médicaments aux États-Unis est de plus de 100 milliards de dollars.

Plus de 25% des médicaments disponibles sur ordonnance contiennent des dérivés de plantes.

Plus de 80.000 types de plantes sont utilisés partout dans le monde à des fins médicinales.

Plus de 75% de la population mondiale dépend de médicaments à base de plantes pour des traitements réguliers.

Il existe plusieurs choix disponibles pour les personnes qui recherchent des médicaments alternatifs, dont l'acupuncture, le yoga, le qigong, le tai chi, l'Ayurveda, l'hydrothérapie, la massothérapie, l'homéopathie, les approches holistiques, et l'aromathérapie. En fait, le nombre de médicaments à base d'herbes disponibles pour les différentes maladies est égal, (s'il n'excède pas) au nombre de traitements médicamenteux réguliers fournis par les laboratoires pharmaceutiques.

La prévention a toujours été et sera toujours meilleure que n'importe quel remède, classique ou alternatif. L'avantage des remèdes à base d'herbe est qu'ils offrent à l'individu, un mode de vie plus orientée vers la prévention et la guérison dans les premiers stades de n'importe quelle affliction.

Les médicaments pharmaceutiques ne fonctionnent qu'après l'évolution du problème, ils ne préviennent pas les problèmes, si c'était le cas, les laboratoires pharmaceutiques iraient à leur perte.

C'est là que les plantes médicinales surpassent les médicaments traditionnels. C'est aussi la raison pour laquelle les gens s'orientent de plus en plus vers des thérapies à base de plantes.

Les plantes médicinales traitent les causes de la maladie et non les symptômes (comme les médicaments conventionnels). Les plantes médicinales n'ont pratiquement aucun effet secondaire.

Avantages de la Médecine Alternative

La Médecine alternative considère que la santé est le résultat naturel d'une variété de sources différentes assemblés. Ainsi, elle choisit la meilleure parmi les différentes options disponibles, pour promouvoir une bonne santé. Elle le fait en renforçant les points forts, ce qui empêche les faiblesses, et nous dicte généralement un mode de vie naturellement sain.

Les branches de la médecine alternative qui promeuvent une bonne santé naturels comportent l'herboristerie, l'hygiène naturelle, la naturothérapie, et la nutripathy. Aujourd'hui, ces thérapies complémentaires aux méthodes conventionnelles de traitement, deviennent de plus en plus courantes. Les termes comme, médecine alternative et santé naturelle, semblent toujours associés à l'Extrême-Orient. N'oublions pas que la plupart des concepts de base de la santé naturelle sont d'origine européenne.

Autrefois, les seuls soins de santé disponibles pour le commun des mortels, étaient de s'autogérer. Alors que la médecine en était encore à l'état très rudimentaire, elle était loin d'être aussi prolifique qu'elle est aujourd'hui. La plupart des "médecins" d'autrefois étaient qualifiés de "guérisseurs" et leur qualification médicale n'était rien de plus qu'un court apprentissage quelque peu supérieur.

Pendant de la guerre d'indépendance (UEA), pratiquer l'art de la médecine était vu comme un divertissement, comme quelque chose que l'on pratiquait lorsque l'on avait du temps libre. C'était censé être quelque chose qu'un individu ne pratiquait pas à temps plein, ça n'était pas considéré comme une profession. Les connaissances des remèdes populaires étaient transmises d'une génération à l'autre. Les hommes et les femmes qui héritaient des connaissances de ces remèdes, les appliquaient dans la vie quotidienne comme leurs prédécesseurs. De cette manière, les accouchements, les blessures et les maladies étaient prises en charge.

L'éloignement géographique et la diversité biologique faisaientt

naturellement que ces remèdes populaires étaient différents selon les endroits. Ainsi, alors que l'on pouvait connaître les origines des remèdes en Europe, quand ils furent adaptés aux Amériques, ils n'étaient pas si facilement reconnaissables.

En 1830, Frances Wright et d'autres réformateurs et activistes formèrent le Popular Health Movement (Mouvement de santé populaire). Ce fut une période où les avancées de la science médicale forçaient les médecins à penser dans des termes qui auraient été des sacrilèges pour leurs aînés. Frustré par ces nouveaux développements, les partisans du Popular Health Movement ont cherché à faire appliquer l'utilisation de méthodes plus anciennes dans la pratique des professionnels de la médecine moderne. Alors que certains ont eu des résultats (dans le long terme et avec l'aide de connaissances acquises par les recherches modernes), il faut admettre que le Popular Health Movement a également causé quelques bévues médicales.

Quelques concepts de santé naturelle virent le jour après Popular Health Movement, ils sont les suivants: Hydrothérapie, Herbalisme, Eclectic Médecine et Natural hygiène.

Thomsonianism est une des toutes premières approches de l'herbalisme occidental moderne et il a été fondé par Samuel Thompson aux alentours de 1820.

L'Association des médecins de l'éclectique, une organisation de médecins pro plantes médicinales, a été fondée à Wooster Beech.

A son apogée, l'éclectisme était pratiqué par plus de vingt mille médecins qualifiés dans tous les États-Unis. En 1939, les écoles de médecine étaient largement financées par des philanthropes, et quand ces écoles n'ont pas pu soutenir l'éclectisme, elles se sont lentement éteintes.

L'hydrothérapie est un autre domaine de la santé naturelle en rapport avec le besoin d'eau dans le corps humain. Da nos jours, utiliser uniquement l'eau pour rester en bonne santé peut paraître ridicule, mais à cette époque, c'était une bonne chose. Les partisans de l'hydrothérapie étaient très éloquents concernant l'importance des

habitudes personnelles, comme l'alimentation, l'hygiène vestimentaire, l'eau potable, l'air pur, l'exercice, le soleil et les herbes. L'hygiène personnelle telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui, n'a pas toujours été une question vraiment importante. L'hydrothérapie était porteuse d'un message très important. Les origines européennes de l'hydrothérapie remontent à l'époque romaine quand les stations thermales et minérales chaudes étaient un moyen courant pour purifier le corps.

Le système européen de l'hydrothérapie a d'abord été introduit aux États-Unis en 1844 par le fondateur de l'hygiène naturelle, le Dr Joel Shew. Plus tard, le Dr. Shew se concentrant sur le thermalisme améliorée et sur d'autres aspects comme l'air frais, beaucoup de soleil, un plan de bonne alimentation et des exercices de routine. En 1853, il créa le collège Hygieo Therapy.

L'American Natural Hygiene Society fût fondée en 1948. Finalement, l'hydrothérapie due céder la place à l'allopathie. Ce fût largement provoqué par les partisans de l'allopathie qui voyaient l'hydrothérapie comme une science de charlatans, car l'hydrothérapie était étroitement liée aux activistes sociaux féminins de l'époque.

La croyance de base de l'American Natural Hygiene est que tout ce qui est lié à la santé, la maladie et la guérison peut être surmonté par des moyens simples tels que la prévention et un changement de mode de vie individuel. Natural Santé suit la plus ancienne règle de la médecine: mieux vaut prévenir que guérir. Dans cette optique, les thérapies naturelles sont censées avoir totalement le contrôle de l'individu et non le médecin ou le guérisseur.

Le "natural" dans le terme Natural Santé se réfère au monde physique dans lequel nous vivons, la nature. Ce n'est qu'une autre façon de dire que, conformément à la thérapie de santé naturels toutes les maux et maladies ne sont rien de plus qu'une réaction naturelle à une action naturelle. Il est important de se rappeler que la santé physique n'a rien à voir avec la foi ou la guérison psychique qui sont des notions surnaturelles et, par conséquent, ne font pas partie de la nature.

Cette différence est aussi le plus grand facteur de distinction entre les thérapies naturelles d'origine européenne et des théories alternatives orientales qui reposent souvent sur des systèmes de croyance, comme la spiritualité, le karma, les forces ancestrales, l'aura personnelle, ou les flux de l'énergie. Aucun ne peut être perçu par nos sens normaux et donc les théories de Natural Santé, originaires d'Europe n'y adhèrent pas.

Natural Santé ne se préoccupait pas de l'origine de la vie, des croyances religieuses, des mondes extra-dimensionnels, de la magie et du mysticisme du nouvel âge.

À son niveau le plus élémentaire, on peut dire que la thérapie de Natural Santé ne se réfère qu'à une seule chose: aux facteurs biologiques de la santé, spécialement en ce qui concerne la vie quotidienne de la société.

Au début de son histoire, le mouvement Natural Santé a vraiment montré un intérêt considérable pour l'hydrothérapie et la relaxation qu'il a proposé par l'utilisation de stations thermales, des bains de vapeur et autres cures thermales. Les ajouts les plus modernes de Natural Santé en ce qui concernent la connexion corps-esprit et la relation avec le stress et la tension sont influencés par les théories orientales.

Cela dit, ce que la thérapie de Natural Santé implique, c'est que le corps humain a la capacité totale de se guérir de la plupart des formes de maladies (bien sûr, un os cassé ne peut pas être guéri en modifiant votre style de vie, il doit être plâtré). Ainsi, le concept de Natural Santé, est que toute guérison est fondamentalement auto-guérisable, ce qui est considéré comme une propriété fondamentale de toutes choses vivantes.

Vitalisme

Il est à remarquer que, dès 400 avant J.-C., Hippocrate (qui est considéré comme le père de la médecine) avait écrit que "la force de guérison naturelle à l'intérieur de chacun de nous est la plus grande force que l'on obtient".

Ceci est connu comme le vitalisme, appelé aussi 'vis naturae medicatrix' (la sagesse inhérente du corps).

Pour dire les choses simplement, chaque fois qu'il y a un problème avec le corps, le médecin va tenter quelque chose, par exemple: l'utilisation d'antibiotiques pour éradiquer l'infection, effectuer une intervention chirurgicale pour enlever une partie infectée ou une amputation, mettre un plâtre sur un os brisé, suturer une plaie sur la peau. Tous ces éléments font partie du commerce de la guérison. Le hic, c'est que le corps du patient est obligé de répondre activement à tout ce traitement, sinon il est perdu. Le vitalisme fait que le corps veut guérir et guérit. C'est un fait bien connu, que les gens qui affrontent leurs problèmes physiques avec confiance et humour guérissent plus rapidement que les autres. La raison précise n'est pas connue mais le fait reste indéniable.

Holisme

Une explication vient du concept de holisme qui veut que le processus de guérison soit un effort combiné de l'organisme entier et ne peut être atteint par une seule partie de cet organisme.

Le concept de l'Holisme est attribué à l'époque de Paracelse, 1493-1541, crédité comme étant le père de la médecine moderne. Lorsque Paracelse traitait des patients, il refusait d'accorder seulement de l'attention à la partie du corps présentant des symptômes de maladie. Au lieu de cela, il essayait de traiter tout le corps comme une entité entière.

Le Holisme n'est pas un symptôme = cure de technique curative. Il implique une étude soignée des capacités défensives du corps de chaque patient, individuellement. Les praticiens doivent savoir différencier les symptômes de la maladie et les systèmes de défense ou d'auto-guérison.

D'après le Holisme, quand quelqu'un tombe malade, le corps entier subit un certain genre de faiblesse et perd l'équilibre de ses forces. Donc la solution est simplement de reconstituer les forces du corps.

Toutes les thérapies de santé naturelle occidentale reposent sur des

facteurs biologiques et les approches psychosociales sont un ajout moderne.

Individualisme

Ce concept est différent dans le sens où il place toute la responsabilité en cas de maladie ou de bonne santé sur chaque individu de la société. Donc, chacun est responsable de sa santé personnelle.

L'individualisme résulte d'une prise de conscience de l'importance des individus dans une communauté et des vertus résultant de l'autosuffisance et l'indépendance personnelle. Les personnes bien équilibrées sont à la fois autonomes et indépendantes.

La victime et le blâme

Cela signifie que si quelqu'un tombe malade, c'est que la victime de la maladie a fait quelque chose de mal. Même s'il paraît bizarre de dire que la santé personnelle est une responsabilité personnelle, nul ne peut blâmer quelqu'un de tomber malade. Il met l'accent sur l'ego. Améliorez vous vous-même parce que l'environnement autour de vous est trop grand pour changer pour une personne. En d'autres termes, les problèmes de santé doivent être auto corrigés et la solution évidente est un changement de mode de vie de la victime.

Prévention

C'est probablement le concept le plus difficile à saisir pour un individu des temps moderne. Si tout le monde est conscient de la phrase de prévention de l'expression "mieux vaut prévenir que guérir", peu de gens vont réellement les mesures pour prévenir même les problèmes les plus évidents (pensez à la cigarette, l'alcool, les aliments qui provoquent un taux élevé de cholestérol, le sucre, etc.)

La prévention ne suggère pas simplement que les activités pénibles doivent être évitées. Cela veut dire qu'amélioration sa santé est mieux que de lutter contre la maladie. Cela suggère l'application de la prévention pour les effets à court terme ainsi que des effets défavorables à long terme.

À court terme, un corps sain peut facilement écarter des maladies bénignes (comme le rhume) et les blessures (coupures de rasoir, desquamation de la peau lors d'activités sportives par exemple). La prévention à long terme suggère la prudence dans tout ce qui est fait aujourd'hui pour éviter des conséquences néfastes dans l'avenir. En d'autres termes, cela suggère également un changement de mode de vie pour un avenir plus sain.

Chacun peut avoir une santé raisonnablement bonne. Le meilleur moyen d'obtenir une bonne santé est la capacité qui est en chacun de nous.

Les pages qui suivent se concentrent exclusivement sur les herbes, puis sur les remèdes naturels à base de plantes.

Herbes Naturelles

Toute plante cultivée à des fins culinaires, médicales, ou même dans certains cas pour des valeurs spirituelle, est appelée une herbe. Les utilisations culinaires sont évidemment différentes des utilisations médicinales, en fait, c'est souvent le cas, que les propriétés des herbes aromatiques et médicinales complètement différentes se retrouvent dans la même plante. Par exemple, des herbes médicinales ont habituellement tendance à être des arbustes ou des plantes ligneuses. Les herbes aromatiques sont généralement plus feuillues et plus souples.

Fait intéressant, les graines, les baies, l'écorce, les racines, ou d'autres parties d'une plante de fines herbes font de grandes épices.

Les herbes culinaires sont différentes des autres légumes dans le sens où elles ne sont pas les objets primaires à faire cuire ou à être consommés. Au lieu de cela, elles sont employées pour fournir de la saveur en étant utilisées comme épices.

Définitions de Botanique

La science botanique définit une herbe comme une plante qui ne produit pas une tige ligneuse. Elle meurt le plus souvent dans les climats tempérés. La mort peut être totale en cas de plantes herbacées annuelles ou l'herbe peut tout simplement retourner à ses racines en cas d'herbes vivaces.

Exemples d'herbes: des bulbes, des pivoines, des hostas, des graminées et de la banane.

Herbalisme

L'herbalisme est également connu sous le nom de phytothérapie. C'est une médecine populaire très ancienne basée sur l'utilisation de plantes et d'extraits de plantes. Les êtres humains ont depuis toujours recherchés les pouvoirs de la guérison dans le règne végétal. Il existe d'innombrables types de plantes indigènes qui ont été utilisés pendant des siècles dans le traitement de nombreux troubles. L'histoire de cet usage est longue et bien documentée. Des preuves ont été découvertes qu'il y a soixante mille ans, l'homme de Neandertal qui vivait dans l'actuel Irak utilisait déjà des plantes comme médicaments.

La datation au radiocarbone des grottes de Lascaux en France a révélé que les peintures rupestres datées entre 13000-25000 BCE affichent l'utilisation des plantes comme agents de guérison.

Il faut comprendre que nos ancêtres ont passé plusieurs siècles à construire lentement leurs connaissances et celles de leurs propres prédécesseurs pour parvenir à des conclusions médicales appropriées. Il a fallu plusieurs générations d'essais et d'erreurs pour développer cette base de connaissances. Les personnes qui ont pris sur eux la tâche de suivre cette ligne de raisonnement et de découverte médicale

Un aspect intéressant des plantes est leur capacité apparemment infinie pour synthétiser des substances aromatiques comme les phénols et les tannins. Les plantes produisent aussi des alcaloïdes qui servent de mécanismes de défense contre les microorganismes prédateurs, les insectes et les herbivores. Les plantes et les produits chimiques ont une relation forte et historique qui remonte à plusieurs centaines de millions d'années. Les interactions chimiques dans le métabolisme d'une plante, l'offense et les procédures de défense sont très complexes. Les êtres humains ont constaté que de nombreuses herbes et espèces utilisées dans l'assaisonnement ont bien souvent des composés médicaux utiles.

Ces dernières années, les plantes sont de nouveau au premier plan, la recherche de nouveaux médicaments et de compléments alimentaires ont amené les chercheurs de nouveau dans le royaume végétal. Pharmacologues, microbiologistes, botanistes, et chimistes de produits naturels passent littéralement toute la liste des espèces de plantes au peigne fin à la recherche de composés phytochimiques qui pourraient mener au développement de traitements pour plusieurs types de maladies. Il y a déjà de nombreux médicaments sur le marché qui sont dérivés des plantes.

Le traitement des maladies par les plantes est presque universel dans toutes les sociétés non industrialisées. Comme ils ne disposent pas des ressources pour mettre en place des industries pharmaceutiques et sont trop pauvres pour acheter des médicaments modernes, il ne serait pas surprenant qu'elles s'appuient sur la culture des plantes pour combattre la maladie.

Dans la société occidentale, l'utilisation de la phytothérapie peut être attribuée à l'accumulation de plusieurs traditions sur une longue période de temps, pour aboutir finalement à la fin du XXe siècle. Certaines de ces influences sont basées sur la Grèce et la Rome antique, les principes ayurvédiques de l'Inde, et les plantes médicinales Chinoises.

Certains produits pharmaceutiques basés sur des plantes communes utilisés par les occidentaux comprennent l'opium, l'aspirine, la digitaline, et la quinine.

Arrière-plan

Dans n'importe quelle organisme vivant, les réactions chimiques définissent le taux de métabolisme et contrôlent les activités métaboliques normales. Certains de ces produits chimiques sont connus sous le nom de métabolites primaires (sucre et graisse) et on les retrouve dans presque toutes les plantes. Des produits chimiques connus sous le nom de métabolites secondaires sont présents dans un nombre limité de plantes. Les fonctions des métabolites secondaires peuvent être très différentes. Elles peuvent être employées pour produire des alcaloïdes (poisons) pour la défense ou pour attirer les insectes pour augmenter la pollinisation.

La plupart des composés thérapeutiques dérivés de plantes aussi bien que les médicaments modernes à base de plantes, reposent sur les produits chimiques métabolites secondaires des plantes. Quelques exemples sont: l'inuline (racines des dahlias), la quinine (du quinquina), la morphine et la codéine (du pavot), et la digoxine (de la digitale).

Le National Center for Complementary and Alternative Medicine a commencé à financer les essais cliniques afin d'améliorer la compréhension du monde de la médecine des herbes.

Popularité

En Mai 2004, le National Center for Complementary and Alternative Medicine a mené une enquête. Les cibles de cette enquête étaient les personnes qui avaient eu recours aux médecins

complémentaires et alternatives, quels types de traitements furent utilisés, et pourquoi ces personnes ont choisis l'option de la médecine complémentaire.

Les résultats de cette enquête ont indiqué que, à l'exclusion de la prière, la thérapie à base de plantes (ou l'utilisation de produits naturels comme les vitamines et minéraux) est la plus utilisée de la médecine complémentaire et alternative. 18,9% ont opté pour la thérapie à base de plantes sur toutes les autres formes de médecines complémentaires et alternatives.

Voici quelques échantillons des médicaments utilisés dans la thérapie à base de plantes.

Une variété de plantes (incluant l'artichaut) contribuer à réduire le taux de cholestérol total.

Des plantes telles que l'actée à grappes noires (et d'autres qui contiennent des phytoestrogènes ou de l'oestrogène actif) se sont avérées efficaces dans le traitement des symptômes de la ménopause

Selon les résultats d'une étude de l'Université de l'Alberta au Canada, les extraits d'échinacée auraient permis de diminuer les symptômes et la durée du rhume.

L'ail est une plante qui offre de multiples avantages comme la réduction du taux de cholestérol, diminution de la pression artérielle, et réduction de l'agrégation plaquettaire.

Une autre plante médicinale très efficace est le cumin noir (*Nigella sativa*). Des infections courantes peuvent être guéries à l'aide de cumin noir: toux, infections pulmonaires, asthme, grippe, allergies, hypertension et maux d'estomac. Les graines de cumin noir sont classés comme carminatives, stimulantes, diurétiques, et galactogogue. La poudre de graines ou l'huile de cumin noir peuvent être appliqués à l'extérieur en cas d'éruptions cutanées.

Les problèmes de l'appareil digestif dont le syndrome du côlon irritable et les nausées peuvent être soulagés en buvant du thé à la menthe.

La rauwolfia serpentina est l'une des plantes les plus anciennes et des plus utilisées en Inde. Elle est appliquée pour traiter des problèmes comme l'insomnie, l'anxiété et l'hypertension. Cette plante est également la première plante de base des médicaments allopathiques développés pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Dans certains essais cliniques, on a découvert que l'extrait de millepertuis, peut être très efficace dans les cas de dépression légère à modérée

Une autre racine de plante pouvant être utilisée dans le traitement de l'insomnie est la valériane.

Dangers

Tous les médicaments pharmaceutiques modernes doivent être prescrits avec des dangers d'effets secondaires ou des réactions allergiques, ou éventuellement de réaction avec d'autres médicaments. Cela a abouti à un mythe sur les produits naturels, y compris l'herboristerie, qui s'est propagé partout. Le mythe est que les produits naturels sont sécuritaires. Ou encore, n'importe qui peut les prendre sans consulter un expert et ils ne feront pas de mal.

En fin de compte, tout ce qui est extrait des plantes, des épices aux agents curatifs, sont des produits chimiques. Au fil des siècles le système de défense des plantes les a conduits à produire certaines substances chimiques létales. Certaines plantes innocentes peuvent donner la nausée à un adulte rien qu'en sentant une feuille de près. Une petite partie de la même feuille grignotée par un nourrisson peut être fatale.

Heureusement, la plupart de ces plantes sont enfouies dans les forêts où des prédateurs autres que l'homme sont une menace. Pourtant, il existe des formes modérées de toxines dans les plantes beaucoup plus proche de nous et même celles-ci peuvent être mortelles si l'on est pas prudent. Par exemple, la pruche et la morelle sont deux plantes qui peuvent se révéler fatales par négligence.

Nous devons rappeler le fait que les herbes ou les plantes médicinales sont aussi susceptibles d'entraîner des effets secondaires et des réactions allergiques que d'autres médicaments pharmaceutiques. Toutefois, ces problèmes résultent généralement d'une posologie incorrecte et des impuretés.

L'autre danger est de prendre des plantes médicinales avec des médicaments traditionnels lorsque les deux sont destinés à la même tâche. Dans ce cas, l'effet cumulatif va entraîner une surdose.

Efficacité

Des études scientifiques apportent des preuves irréfutables que les extraits de plantes médicinales guérissent, mais aussi évitent certaines maladies. Une autre preuve des avantages de la médecine par les plantes peut être trouvés dans le fait qu'il existe de nombreux produits pharmaceutiques modernes disponibles, utilisant des extraits de plantes.

Vous devez être prudent quand vous lisez des annonces et autres documents de marketing sur les médicaments de substitution, même si ils sont à base de plante, 100% naturel et complètement sûr. Il n'existe pas de produits sur le marché dont on annoncerait courageusement qu'ils pourraient ne pas être efficaces dans certains cas. Ce genre de déclaration est généralement caché en petits caractères.

Cela ne doit pas être un critère lors du choix d'un médicament alternatif. Il existe des cas où des études scientifiques ont prouvé que les médicaments n'apportaient aucunes des prestations médicales que le produit prétendait délivrer. Il existe de nombreux médicaments alternatifs sur le marché n'ayant subi aucun test.

L'importance des tests scientifiques devient évidente quand on considère que ces vieux concepts de thérapie naturelle ont été développés quand il n'y avait pas de contrôles scientifiques et aucune procédure de test. Si quelqu'un voulait essayer une plante nouvelle, la meilleure façon était de l'essayer d'abord sur lui-même. De plus, l'esprit humain n'était pas aussi bien compris qu'il l'est aujourd'hui. Par exemple, des contrôles modernes peuvent facilement faire la différence entre un effet placebo, la capacité du corps à se guérir grâce à son système immunitaire, et les avantages réels pratique des plantes.

Sans cette compréhension, aucune plante, qu'elle soit bénéfique ou non, ne peut être vu comme un remède.

Les recherches scientifiques contribuent également à révéler la

nature précise et la structure des substances chimiques des plantes. Puis, que font ces substances chimiques. Comment ils réagissent avec le sang et d'autres organes internes. Quel combinaison de substances chimiques - pour aboutir finalement à une guérison ou un soulagement. Ce sont des facettes importantes des tests scientifiques qui n'étaient pas disponibles à l'époque où les traditions à base de plantes ont été établies. L'essentiel du savoir à l'époque était anecdotique et basé sur l'expérience personnelle. L'humanité et en particulier les spécialistes de la santé, le savent mieux aujourd'hui.

Il est toujours prudent de choisir un traitement médical prouvé, sûr et efficace. Il est possible que des gens vraiment influencé par des partisans de la guérison naturelle, abandonnent complètement la médecine conventionnelle. Éviter de tomber dans ce piège. Les thérapies à base de plantes commencent tout juste à être étudiée scientifiquement et jusqu'à ce qu'elles soient prouvées efficaces, elles ne devraient être utilisés que comme médicaments complémentaires alternatifs et non pas comme traitement principal.

La composition chimique d'un tas de plantes n'est pas encore connue, de ce fait, il existe toujours un danger permanent de réaction violente à un alcaloïde. Ne le sous-estimez pas.

Normes

Différents pays attribuent différents statuts juridiques pour différents végétaux. Par exemple, l'Ayurveda, la thérapie de médecine douce de l'Inde estime que les métaux lourds sont thérapeutiques. Les États-Unis estiment cependant que des taux élevés de métaux lourds sont dangereux pour la consommation. Donc les médicaments ayurvédiques ne bénéficient pas du même statut que les médicaments réguliers et ne sont certainement pas approuvé par la FDA.

Comme d'autres produits de santé non-approuvés par la FDA, les médicaments ayurvédiques sont vendus aux États-Unis comme compléments alimentaires et non pas comme des médicaments. Il s'agit d'un contournement de la loi, car aux États-Unis, les compléments n'ont pas besoin d'être testés pour leur sécurité ou leur efficacité. Dans certains cas, un simple contrôle de la qualité de l'ingrédient actif peut être inadéquate.

Usage

Si vous envisagez d'utiliser des remèdes à base de plantes, il est toujours conseillé d'avoir au préalable, une discussion approfondie et franche avec votre médecin. Gardez à l'esprit que les remèdes à base de plantes peuvent provoquer des effets indésirables comme des médicaments traditionnels. Ce risque est augmenté lorsque les médicaments à base de plantes sont pris en association avec ordonnance ou en vente libre. Par exemple, si vous prenez des médicaments contre l'hypertension (ces médicaments diminuer la pression artérielle) et dans le même temps vous prenez un complément de plantes pour le même effet, il y a une possibilité de risque très élevé que la pression artérielle baisse dangereusement.

Il existe aussi de nombreux compléments disponibles qui peuvent contenir des plantes qui doivent absolument être évitée pendant la grossesse.

Herbologie

Herbologie est le nom donné à la méthode chinoise de combinaison de plantes médicinales. L'herbologie est une des plus importantes modalités utilisées dans la médecine chinoise traditionnelle. Chacune des prescriptions est un cocktail de plantes élaboré sur mesure pour le patient. Le praticien évaluera la condition yin / yang du patient en plus d'étudier les symptômes de la maladie.

Le praticien conçoit habituellement un remède en utilisant un ou deux ingrédients principaux qui visent la maladie. Puis il ajoute d'autres ingrédients pour ajuster la formule aux conditions yin/yang du patient. Parfois, des ingrédients sont nécessaires pour annuler la toxicité ou les effets secondaires des principaux ingrédients. Certaines herbes requièrent l'utilisation d'autre ingrédients qui agissent à la manière de catalyseurs ou sinon l'infusion est inefficace. Les dernières étapes exigent beaucoup d'expérience et de connaissance, et font la différence entre un bon herboriste et l'amateur. À la différence de la médecine occidentale, l'équilibre de l'ensemble des ingrédients est considéré comme plus important que les effets des ingrédients séparés.

L'herbologie chinoise incorpore des ingrédients provenant de toutes les parties de la plante, feuille, tige, fleur, racine et mais aussi des ingrédients provenant d'animaux ou de minéraux. L'utilisation d'espèces menacées (tel que les hippocampes, la corne de rhinocéros et l'os de tigre) ont créé des polémiques et a eu comme conséquence l'apparition d'un marché noir qui a encouragé le braconnage d'espèces menacées.

Une différence importante entre la médecine traditionnelle chinoise et les médicaments modernes est que l'équilibre et l'interaction chimique des ingrédients d'une formule est considérée comme plus importante que les ingrédients individuels.

Shennong est habituellement considéré comme le premier herboriste chinois. Il est dit que Shennong a goûté et expérimenté des centaines d'herbes sur lui avant de transmettre ses connaissances des plantes médicinales et toxiques aux agriculteurs de la Chine. Il a aussi écrit le premier manuel chinois sur la pharmacologie: le Shennong Bencao Jing. Ce manuel liste d'environ 365 médicaments, dont 252 sont à base de plantes. Le manuel est daté aux alentours du 1^{er} siècle,

la dynastie Han.

L'un des plus importants de ces documents écrits par des maîtres praticiens d'herbologie chinoise est l'encyclopédie Bencao Gangmu. Elle a été écrite par Li Shizhen pendant la dynastie des Mings. Le contenu du Bencao Gangmu est si puissant que même aujourd'hui, il est utilisé pour des consultations et des références.

La classification des plantes chinoises est en soi un processus très complexe. De manière générale, les plantes chinoises sont classées à l'aide de méthodes telles que celles décrites ci-dessous.

Les quatre Natures

Les quatre natures sont essentiellement les états yin et yang ainsi que l'efficacité d'un médicament à base de plantes à les mettre en équilibre. Les degrés du yin et du yang peuvent varier du froid (yin extrême), frais, neutre (tiède), ou chaud (yang extrême). Avant de sélectionner les plantes, le médecin fera une étude attentive l'équilibre yin / yang du patient. Donc, si le patient a "froid interne", une plante de "valeur yang chaude" sera utilisée et ainsi de suite.

Les cinq saveurs

Certaines plantes sont identifiées par leur goût. Alors que le goût en soi n'a aucune valeur médicinale en l'absence d'un meilleur critère, la médecine chinoise associe le goût d'une plante à l'effet final. Ces cinq goûts piquant, doux, acide, amer et salé. Chaque goût a sa propre fonction. Les plantes piquantes sont utilisées pour augmenter la transpiration, activer le Qi (énergie vitale) et le sang. Les plantes douces sont utilisées pour tonifier et harmoniser les systèmes du corps. D'autres herbes douces aident en traitant l'humidité excessive par la diurèse. Le goût acide est destiné à être astringent (qui resserre les tissus vivants). Les plantes au goût amer aident le corps à se débarrasser de l'excès de chaleur, vidant les intestins, et réduisent l'humidité en provoquant le dessèchement. Les plantes salées aident à ramollir les masses dures.

Les Méridiens

Méridiens n'ont rien à voir avec les méridiens de la planète ou du magnétisme. Les méridiens se réfèrent aux organes ciblés par les substances chimiques des plantes. Le menthol, qui est piquante et frais est associé avec les poumons et le foie. Cela signifie que, puisque les poumons sont les organes qui protègent l'organisme contre le froid et la grippe, l'utilisation du menthol peut aider à se débarrasser du froid dans les poumons et ainsi que des toxines liées à la chaleur.

Traitement Alternatif à Base de Plantes

Aujourd'hui, les plantes sont utilisées pour traiter toutes sortes de troubles. Des cas bénins, comme le rhume, jusqu'à des maladies graves comme le cancer, il existe un besoin croissant de vérité et d'informations testées concernant les traitements à base de plantes.

Les informations, ont déjà été rassemblées depuis longtemps, mais de manière rudimentaire. Alors que la plupart de ces connaissances précèdent la pensée scientifique moderne, l'intégration de ces deux besoins est faite soigneusement.

Les anciennes civilisations passées dans des endroits comme la vallée de l'Indus, (dans le sous-continent indien) nous ont laissé de nombreux concepts tels que l'approche holistique, une vie juste, le yoga, la méditation, etc. En même temps que la médecine avance, au même endroit, apparue l' Ayurveda, diagnostiquant les maladies et les traitements appropriés à bases de plantes.

Merci à internet, il n'y a pratiquement pas de limite au nombre de sites Internet qui prétendent maîtriser l'âge des anciens secrets ou avoir découvert quelque remède magique perdu depuis longtemps pour mettre fin à toutes les souffrances humaines. Il y a aussi quelques sites plus sains, lucides et honnêtes par rapport à leur contenu. Cependant, il n'y a pas de points de vente médicaux appropriés pour ces genres de traitement. Ce sont toutes des entreprises dont le seul objectif est de faire des profits. De ce fait, il est difficile pour le consommateur de savoir à qui il peut faire confiance lorsqu'il s'intéresse aux plantes médicinales.

Malheureusement, en raison de la multiplication des informations erronées sur les médicaments à base de plantes, il y a une sorte de ruée vers l'or qui associe les personnes qui souhaitent tirer parti de la popularité croissante des plantes médicinales et des suppléments, sans aucun respect à égard des implications scientifiques ou personnelles.

Cette approche immorale a à son tour, apporté beaucoup de

publicité négative autour des traitements à base de plantes, comme la voix des scientifiques authentiques qui est asphyxiée par les affirmations frauduleuses de certaines entreprises. L'hydrothérapie est une bonne idée, mais comment peut-on la prendre au sérieux quand elle est si étroitement associée à la vente "d'eau colorée"?

Si vous avez été amené à cultiver une image négative de la médecine par les plantes, essayez de vous rappeler une chose simple; la science médicale est vieille de plusieurs millénaires et même s'il y a eu beaucoup d'erreurs pendant tout ce temps, les médicaments à base de plantes a aidé des gens à travers d'innombrables générations. Il existe de véritables remèdes à base de plantes. Ne cédez pas aux produits annoncés par des publicités, mais parlez-en à votre médecin.

Phytothérapie

L'une des plus anciennes formes de soins de santé utilisée par l'humanité est la phytothérapie. Partout dans le monde, à travers plusieurs cultures, l'histoire est pleine de preuves que nos ancêtres utilisaient des plantes à des fins médicinales. Cela n'est pas une surprise parce que les plantes, contrairement à la médecine moderne, sont généralement sans danger et ne comporte pas d'effets secondaires.

La fin du 20ème siècle a vu un réémergence des traitements à base des plantes avec la popularité des médicaments à base de plantes qui augmente considérablement. De plus en plus d'hôpitaux proposent maintenant des remèdes à base de plantes comme traitement complémentaire alternatif aux médicaments classiques. Avec cette augmentation de l'acceptation publique des remèdes à base de plantes, il est devenu impératif de procéder à des études qui peuvent aider la science médicale à comprendre comment fonctionne la médecine à base de plantes en interagissant chimiquement avec nos fonctions corporelles internes.

Bien qu'il soit vrai que les plantes et les médicaments dérivés produisent moins d'effets secondaires que de nombreux médicaments allopathiques pris pour des symptômes similaires, il est important de se rappeler que même les plantes contiennent certaines substances chimiques qui peuvent produire une certaine toxicité après une utilisation à long terme. Toutefois, les médicaments à base de plante sont généralement sans danger, même si parfois certains en abusent. Contrairement aux médicaments allopathiques qui restent difficilement dans le corps pendant de longues périodes, les produits chimiques à base de plantes peuvent créer des résidus dans le corps et sur une longue période cette intoxication lente peut conduire, à des problèmes de santé qui ne peuvent pas être diagnostiqués ou même la mort.

Tout comme d'autres médicaments et compléments alimentaires, il

Il y a toujours l'état et le type de corps de l'individu à prendre en considération avant de prescrire quoi que ce soit. De nombreuses conditions de santé sont à prendre en compte pour les personnes ayant ce genre de problèmes afin d'éviter certains types de plantes médicinales.

Demandez à n'importe quel médecin, il vous dira que c'est une très mauvaise idée, et risquée, de mélanger des médicaments. Dans certains cas, cela s'applique aussi aux médicaments à base de plantes. Ils ne doivent jamais être mélangés avec d'autres plantes (ou extraits) et d'autres médicaments. Lorsque les hôpitaux proposent des thérapies à base de plantes comme traitement alternatif, dont ils sont certains que la réaction des plantes ne sera pas en conflit avec les médicaments administrés dans le traitement principal, ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire à la maison. Consultez votre médecin avant de prendre des cocktails de médicaments. Évidemment, si vous remarquez des symptômes qui font sonner votre cloche d'alerte interne, s'il vous plaît courez voir votre médecin immédiatement.

Une des choses que les gens ont souvent tort de faire, est d'essayer d'auto-diagnostiquer des problèmes mineurs. Il s'agit d'un piège médical classique que la plupart des étudiants en médecine apprennent très tôt. Il est si facile de mal interpréter les symptômes qu'il est fréquent que les gens supposent que les problèmes sont mineurs alors que certaines fois, ils sont effectivement très graves, et potentiellement des problèmes de vie ou de mort. À l'inverse, diagnostiquer des symptômes comme étant un problème grave alors qu'il est mineur, est tout aussi dangereux. N'essayez pas de vous auto-diagnostiquer si vous n'êtes pas issu d'un milieu médical et même dans ce cas, soyez très prudent.

Essayer un traitement sans en connaître le problème, sera plus susceptible de créer un tas de problèmes que vous n'avez jamais eu auparavant.

Ne présumez pas que simplement parce que vous prenez plantes, ce n'est pas grave et qu'elles ne vous nuiront pas de toute façon. Des précautions sont nécessaires même avec des médicaments relativement inoffensifs. Car les médicaments à base de plantes n'ont pas fait l'objet d'analyses assez approfondies, les valeurs qui leur sont

attribuées, sont fondées sur des descriptions générales qui provenaient des plusieurs milliers d'années. Les textes anciens expliquent beaucoup de choses mais ne disent pas vraiment comment fonctionnent ces médicaments à base de plantes. Nous les connaissons à travers l'expérience et l'observation de ce qu'ils font. À la lumière de ceci, il est difficile de déterminer avec certitudes certaines énigmes médicinales comme:

Quels sont les effets possibles secondaires

Quelles sont les complications / conflits internes que ces médicament peuvent créer

Quelle est la portée maximale et minimale d'une dose définie pour un patient spécifique

Combien de différentes plantes doit-il y avoir dans chaque dose

Comment un patient ou un guérisseur sait qu'il y a eu surdosage

Il est impossible de savoir à quel point un mélange de plantes particulier est sûr, à moins de connaître avec précision le contenu exact du mélange ainsi que la teneur proportionnelle de chaque plante. En prendre de trop dans l'espoir que les choses s'arrangeront pour le mieux est un choix dangereux en raison de certains effets secondaires toxiques des substances chimiques dans les plantes médicinales.

Certains cas incompris, ont été signalés dans le passé, comme les énigmes énumérées ci-dessus, ou pire, une sous-estimation de la puissance des médicaments à base de plantes a causé la dégradation, de la situation médicale de certaines personnes, de plusieurs degrés. Certaines de ces personnes ont été hospitalisées non pour leur maladie initiale, mais seulement pour traiter les effets secondaires d'une phytothérapie mal administrée. Merci pour le battage médiatique moderne entourant les produits naturels par opposition à ceux fabriqués industriellement, il a développé une tendance, dans les pays développés, à penser que «naturel» et «sécurité» sont synonymes. Elle n'est rien de la sorte et il serait prudent d'éviter cette confusion particulière.

Tout cela ne doit pas vous décourager ou vous faire regarder la phytothérapie comme quelque chose de pratiquée par des charlatans et pleine de dangers. Comme mentionné précédemment, cette technique de guérison existe depuis longtemps, très longtemps et a surtout bénéficié d'humanité. Lorsqu'il y a eu problème, il a été dû à l'incompétence du guérisseur ou à un surdosage par le patient. Avec un peu d'attention et de sagesse, n'importe qui peut prendre des suppléments ou des médicaments à base de plantes.

Phytothérapie Chinoise

Une des cultures les plus anciennes ayant effectué une étude complète des herbes et toute autre flore liée à la santé des humains était la Chine antique. La phytothérapie chinoise, également désignée sous le nom de CHM (Chinese Herbal Medicine), est passée par beaucoup d'évolutions, la connaissance est devenue de plus en plus pointue. La nature des maladies qui affligent l'humanité, changent au fil du temps. Depuis des milliers d'années que la CHM existe, la nature des maux a changé et la CHM a dû changer son mode de penser et mener davantage de recherche pour combattre de nouvelles invasions du corps humain. Les hôpitaux chinois utilisent tous les avantages offerts par recherche médicale et techniques modernes tandis qu'en même temps ils comptent sur les vieux âges de la CHM pour traiter de nombreuses maladies et troubles.

La CHM revendique qu'elle peut guérir n'importe quelle sorte de maladie. Cette revendication est fondée quand on considère que CHM adopte une approche préventive plutôt que curative. La CHM essaie d'abord de s'assurer qu'aucune maladie ne peut affecter le corps, et dans le cas où le corps serait affecté, le dépistage précoce rend les traitements préventifs possibles. Cependant, même la phytothérapie chinoise ne peut pas faire grande chose contre un problème comme un cancer en phase terminale

Après les médicaments pharmaceutiques, une majorité de la population mondiale utilise la CHM comme première alternative. La CHM produit également moins d'effets secondaires par rapport aux médicaments traditionnels pharmaceutique.

La durée du traitement à l'aide de la CHM dépend du type de maladie et de sa gravité. Par conséquent, il n'y a pas de durée prédéfinie de traitement. Il est personnalisé pour être plus court ou plus long suivant la nécessité.

Certaines maladies courantes pouvant être traitées avec l'aide de la CHM sont les allergies, les problèmes de digestion, des problèmes résultant de complications des voies respiratoires, les troubles du

système immunitaire, de nombreux types de douleurs (internes et externes), les troubles psychologiques, la plupart des maladies qui affligent les enfants et les nourrissons, toute une variété de complications gynécologiques.

Il n'y a aucune limite d'âge où l'utilisation de la CHM est applicable. Et il n'y a aucune restriction fondée sur chaque constitution personnelle. Toutefois, comme toute autre forme de traitement, il est préférable de connaître exactement les symptômes du patient et les antécédents médicaux (surtout par rapport aux conflits et réactions entre médicament ou aux allergies), qui doivent absolument être pris en compte, avant même qu'une dose de CHM ne soit prescrite. Avec les mêmes conditions, il n'y a aucun problème à prescrire la CHM aux femmes enceintes ou aux femmes qui allaitent.

La CHM est disponibles sous différentes formes et il existe le choix entre la CHM traditionnelle et les versions modernisées. Certaines personnes ont du mal à s'adapter à la saveur particulière de la CHM mais il suffit juste de commencer et elle deviendra vite acceptable.

Il n'existe pas de barème de tarification de la CHM, vous pourriez avoir à faire des recherches pour trouver le juste prix. Cependant, notez que récemment, certaines compagnies d'assurance ont commencé à prendre en charge les traitements à base de plantes. Donc si vous optez pour les médicaments à base de plantes, vous devriez peut-être en parler avec votre assureur.

Une des magies de la CHM est qu'elle élimine l'excès de toxines du corps. Il existe plusieurs méthodes. Une des méthodes est la thérapie de dialyse du côlon. Cette thérapie est particulièrement efficace avec les personnes qui tentent de surmonter la toxicomanie. Tandis que le corps humain accumule quotidiennement des toxines de toutes sortes de sources, la toxicomanie se traduit par une rapide accumulation de toxines dans un laps de temps très court. Ce qui est pire, selon le type de dépendance, c'est que l'excrétion des toxines naturelles de l'organisme est inhibée. La thérapie de dialyse du colon permet de surmonter ces inhibitions et fournit une voie de sortie rapide des toxines accumulées. Pour les personnes qui ont la chance de ne pas être toxicomanes, la thérapie de dialyse du côlon donne un coup de fouet au mécanisme naturel de l'élimination des toxines.

Actuellement, l'Institut "PLA Institute of Drug Dependence Treatment and Rehabilitation" est en train de faire des recherches sérieuses pour étudier comment la thérapie de dialyse du côlon peut aider les personnes qui ont été accros à l'héroïne pendant une longue période. L'objectif principal de cette recherche est de déterminer si un traitement de dialyse du côlon aide ces personnes à s'abstenir de l'héroïne et si elle peut réduire l'envie et les symptômes de sevrage.

Les médecins du "Royal Free Hospital" à Londres, ont mené une nouvelle étude scientifique de la CHM. Dans cette étude, les remèdes chinois ont été évalués pour l'aide qu'ils peuvent offrir aux patients atteints de dermatite. Une dizaine de sortes différentes de plantes ont été mélangés pour créer le traitement qui a été testé. Ce mélange a ensuite été donné à quarante patients adultes qui faisaient face depuis longtemps à la dermatite atopique (communément appelée eczéma). La période d'évaluation a duré cinq mois. Pendant cette étude, au cours d'une période de huit semaines, les patients ont pris, soit le mélange testé, soit un placebo dont la vue et le goût était les mêmes. Sur les quarante patients, trente et un sont restés durant toute l'étude et ils ont tous montré une amélioration rapide et continue de l'érythème (rougeur de la peau causée par l'eczéma). De toute évidence, l'étude a conclu que la CHM était un remède efficace pour la dermatite atopique adulte.

Différents Types de Phytothérapie

La phytothérapie a beaucoup d'aspects positifs.

Malheureusement, le manque d'une compréhension scientifique adéquate fait qu'il n'y a aucun moyen pour qu'un médecin puisse prendre complètement la responsabilité de ce qui est prescrit, donc le facteur de sécurité impliqués dans la prise de médicaments phytothérapeutique est suspect.

Les médicaments que nous prenons, devraient normalement se soumettre à des tests rigoureux et à l'approbation de la FDA. Tout ce processus garantit que chaque produit chimique dans la médecine et dans son interaction avec le corps humain (les effets secondaires) sont bien compris, documentés et scientifiquement démontrables.

Bien que les médicaments à base de plantes profitent de la réputation d'être moins compliqués, il ne faut pas oublier qu'ils sont fabriqués par Mère Nature, et elle ne nécessite pas l'approbation de la FDA ou des tests scientifiques.

Heureusement, des milliers d'années de développement ont mis des médicaments à base de plantes dans une "zone de sécurité" qui a aidé beaucoup d'être humain à guérir.

Donc, les plantes médicinales peuvent être risquées, mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter si l'on prend la simple précaution de consulter votre médecin avant de consommer tout mélange à base de plantes, les médecins en savent plus sur tous ces produits que ceux qui vous les vendent et ils peuvent vous conseiller correctement.

Une autre chose à savoir sur la phytothérapie est que les différentes cultures ont donné naissance à différents types de thérapies de plantes médicinales.

En conclusion, à cause d'internet et de la commercialisation en ligne, les fraudes ne manquent pas ainsi que la vente de plantes et de racines qui poussent dans les jardins ou potagers particuliers. Assurez-

vous, lorsque vous optez pour la phytothérapie, que l'origine des plantes soit authentique. Les mauvaises plantes pourraient éventuellement contenir des substances chimiques toxiques qui rendraient un séjour à l'hôpital inévitable.

Quelques formes courantes de médicaments à base de plantes sont les suivantes:

- Essence. Vous avez probablement vu en ligne, "essence de... suivi du nom d'une certaine plante ou fleur", en lisant une annonce pour un produit cosmétique. Tandis que les essences tendent à devenir associées aux produits cosmétiques dus à la publicité massive de ces produits, certaines huiles essentielles sont toujours disponibles dans des buts thérapeutiques. La popularité des huiles essentielles de plantes traitées par le pressage à froid ou la distillation par la vapeur est parce que beaucoup de personnes préfèrent un massage qu'avalier une pilule. L'avantage le plus commun des huiles essentielles est l'aide qu'elles apportent pour se détendre. Elles ne traitent pas vraiment de problèmes, leurs effets principaux sont d'apporter de l'aide.

- Les massages de corps peuvent libérer des toxines dans les muscles, facilitant la relaxation.

- Les massages crâniens peuvent de même réduire le poids ou, dans certains cas, guérir des maux de tête. De même, les massages du thorax à l'aide d'huiles essentielles de certaines plantes peuvent aider des problèmes de congestion résultant des rhumes.

- Pilules ou gélules. Il fut un temps où cette alternative n'était pas disponible. Ce fut une période sombre pour les personnes qui ne supportait pas le goût des premiers médicaments à base de plantes. Les pilules et les gélules ont été une aubaine pour les gens qui voulaient essayer de remèdes à base de plantes, mais qui étaient incapables de les avaler. Afin de transformer une plante à la forme de pilule, elle doit d'abord être séché et broyé en poudre. Ce que l'on doit savoir, c'est qu'il n'existe pratiquement pas de médicaments à base de plantes sous la forme de pilules ou de gélules spécifiques à des maladies cibles. Ils agissent plutôt comme médicaments secondaires

pour appuyer un traitement principal. Les professionnels de la médecine à base de plantes affirment que le séchage et le broyage des herbes les prive de leur puissance. D'autres suggèrent que les traitements à base de plantes devraient être pris à l'état brut pour une efficacité complète. Quoi qu'il en soit, si vous êtes à la recherche de médicaments à base de plantes spécifiques, au lieu d'exhausteurs de santé général et les suppléments, cette option n'est pas pour vous.

- **Infusions.** La forme la plus populaire d'infusion à base de plantes est de boire différents types de thé. L'infusion implique l'utilisation des parties délicates (feuilles, graines et fruits) d'une plante et sont rapides à administrer. Certains ingrédients de thé peuvent être l'ortie, la paille d'avoine, le trèfle rouge, les feuilles de framboises et les feuilles de consoude. Les infusions peuvent être juste le thé que vous buvez normalement, (mais en utilisant des plantes à la place des feuilles de thé) ou ce qui est connu en tant que thé médicinal. La plupart des tisanes entrent dans cette catégorie, bien que la préparation soit légèrement différente. Il existe plusieurs recettes disponibles sur Internet pour faire des thés médicinaux.

- **Cataplasme.** Pour les blessures, les inflammations, les crampes ou autres problèmes spasmodiques il peut devenir nécessaire d'appliquer un mélange à base de plantes comme cataplasme. Les plantes sont d'abord macérées ou coupés en petits morceaux. Elles sont ensuite appliquées directement sur la zone touchée et recouverte d'un bandage chaud et humide.

- **Cru.** Comme le nom l'indique, dans ce cas la médecine par les plantes est prise dans sa forme la plus naturelle, sans additifs ou modifications pour la rendre agréable au goût. La plupart des gens courront un mille mettre dans des chaussures serrées pour éviter cette forme de médicament. C'est l'équivalent de, prendre une gélule ordinaire, l'ouvrir et prendre la poudre, le mettre sur la langue et essayer de sucer comme si c'était du chocolat. C'est infecte, à moins que les papilles gustatives ne fonctionnent pas normalement. Pas étonnant que cette méthode soit impopulaire. La bonne nouvelle est que la plupart des plantes aromatiques qui doivent être prises brutes, peuvent aussi être trempés (ou plongées) dans l'eau d'un thé médicinal, ce qui sera beaucoup plus agréable pour les palais sensibles. Il paraît

aussi que les thés accroissent l'efficacité des plantes crues,

- **Décoctions.** Une décoction est une préparation liquide obtenue en faisant bouillir une plante médicinale avec de l'eau. Typiquement, certaines parties spécifiques d'une plante, comme les baies, les racines et les écorces sont utilisés dans ce processus. Selon la consistance de la partie de la plante utilisée, une décoction peut prendre jusqu'à deux heures à préparer. Ce processus extrait la saveur et augmente la concentration de la plante par le processus de l'ébullition.

Les Suppléments Diététiques à Base de Plantes

Les suppléments à base de plantes sont une variété de compléments alimentaires qui contiennent des plantes. Une plante, également connu en botanique, est une plante ou partie de plante utilisée pour son arôme, sa saveur et ses propriétés thérapeutiques.

Les compléments alimentaires issus de plantes contiennent généralement plus d'une variété de plante. Le but d'un complément alimentaire à base de plantes est d'augmenter les bénéfices que vous obtenez de votre régime alimentaire normal et pour supprimer les effets négatifs.

Les compléments alimentaires à base de plantes sont riches en vitamines, minéraux, acides aminés, etc. De toute évidence, les compléments alimentaires ne sont pas destinés à être utilisés comme traitements ou cure de maladie ou mauvaise condition médicale. Ils sont plus efficaces comme agents de prévention contribuant à renforcer le corps et le système immunitaire à se protéger naturellement de toutes les infections ou dysfonctionnements internes. Pour ceux qui ne gèrent pas une alimentation équilibrée, les compléments alimentaires à base de plantes fournissent également les éléments nutritifs nécessaires manquant dans un régime alimentaire ordinaire.

De nombreux compléments alimentaires à base de plantes peuvent fournir une aide substantielle pour les différents types de conditions médicales.

Certains compléments alimentaires à base de plantes sont les suivants:

- Ephedra. Ce complément augmente la résistance du corps au rhume, aide dans le traitement de l'asthme et des problèmes respiratoires supérieurs. L'éphédra est un ingrédient important dans la plupart des suppléments de perte de graisse.

- Magnésium. Les minéraux et les sels sont les plus importantes

carences d'une alimentation déséquilibrée. Le magnésium est un élément essentiel pour les reins, la thyroïde, le cœur. Il existe de nombreux compléments alimentaires à base de plantes riches en magnésium.

- Millepertuis. Aussi appelé hypericum, ce complément a été utilisé pendant des siècles dans le traitement des troubles mentaux, des douleurs nerveuses. Dans les temps anciens il a aussi été utilisé comme sédatif et pour guérir le paludisme. Aujourd'hui, les utilisations les plus répandues sont le traitement de la dépression, de l'anxiété et les troubles du sommeil. Il est généralement consommé comme un thé ou sous forme de pilule.

- Vitamine E. L'oxydation incontrôlée dans notre corps peut entraîner des dommages à long terme. C'est pourquoi notre corps produit des anti-oxydants. Toutefois, si la production d'anti-oxydants tombe en dessous des taux normaux, des compléments externe sont nécessaire.

Un très puissant anti-oxydant est la vitamine E. Les compléments alimentaires en vitamines à base de plantes riches en vitamine E, font de bons anti-oxydants.

- Cuivre. Tandis que les métaux et les minéraux sont essentiels au fonctionnement normal de notre corps, ils peuvent parfois ne pas être absorbés correctement. Le zinc est essentiel pour notre corps et il n'y a rien de mieux qu'un complément de régime alimentaire riche en cuivre à base de plantes. Ces compléments augmentent l'absorption du zinc. Le résultat est une meilleure protection contre les maladies cardiaques, une couleur de peau et de cheveux plus saine.

- Folate ou vitamine B9. D'un certain point de vue, les folates sont plus nécessaires que toute autre chose, car ils peuvent nous affecter jusqu'à notre ADN. Les folates sont nécessaires à la production et l'entretien de nouvelles cellules (en particulier pendant la grossesse et la petite enfance). La réplication de l'ADN ne peut avoir lieu sans les

folates. Les folates aident également à lutter contre le cancer. La carence en folate affecte la moelle osseuse où la plupart des nouvelles cellules sont produites. Les folates sont nécessaires pour fabriquer de nouveaux globules rouges et lutter contre l'anémie. Comme vous pouvez le constater, toute carence en folates peut être dévastatrice. Une des premières indications de la carence en acide folique est l'anémie. Les compléments alimentaires à base de plantes qui contiennent des folates comme ingrédients principaux sont toujours bons pour vous, même si vous n'avez pas de problème actuellement.

- Fer. Dans le corps humain, le fer est plus répandu que tout autre métal. Il joue un rôle important dans plusieurs fonctions vitales. Le fer transporte l'oxygène vers les poumons et les muscles sous la forme de l'hémoglobine. Il agit comme un moyen de transport pour les électrons entre les cellules. C'est un catalyseur pour les réactions enzymatiques dans les tissus. La carence en fer survient le plus souvent chez les enfants et les femmes pré-ménopausées. Elle peut facilement se révéler mortelle si elle n'est pas contrôlée. Les compléments alimentaires à base de plantes riches en fer peuvent aider à lutter contre une telle situation.

- Vitamine B6 et B12. La carence de vitamine B6 (pyridoxine) peut entraîner l'anémie, la dépression, la dermatite, et une pression artérielle élevée. La carence de vitamine B12 (cyanocobalamine) peut entraîner l'anémie, la perte de mémoire et au déclin cognitif. Cela est plus susceptible de se produire chez les personnes âgées. Dans les cas extrêmes, elle peut même causer la paralysie. La vitamine B12 est largement utilisée dans le traitement de l'alcoolisme, la dépression, le diabète, la perte des cheveux et le stress. Les végétariens risquent particulièrement la carence en B12, car la vitamine B12 se trouve naturellement dans les viandes. Donc, si vous êtes un végétarien, un complément alimentaire à base de plantes de vitamines B6 et B12 est un must absolu pour vous.

- Thé. La plupart des thés (et en particulier les thés médicinaux) impliquent l'utilisation de plantes qui ont des propriétés anti-

oxydantes utiles dans la prévention du cancer, des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle. Étant donné que ces thés ne comportent généralement pas de caféine et d'autres produits chimiques associés, ils sont meilleurs pour la santé que le café ou les thés ordinaires.

- **Vitamine D.** Le corps humain (en particulier la peau) développe sa propre vitamine D. Il est nécessaire de maintenir des taux normaux de calcium et de phosphore. Une conséquence directe de la carence en vitamine D, est un squelette plus faible, un état connu sous le nom d'ostéoporose, où les os deviennent poreux et donc se brisent facilement. Des compléments de vitamine D à base de plantes, peuvent aider dans la prévention de l'ostéoporose.

- **Sélénium.** Il s'agit d'un produit chimique très volatil. Toxiques en grande quantité, des traces de celui-ci forme le centre de certaines enzymes qui sont vitales pour le fonctionnement normal de toutes les cellules dans presque tous les organismes vivants. Dans le corps humain, il se comporte comme un anti-oxydant et est également important pour le fonctionnement normal de la glande thyroïde. Les céréales, la viande, le poisson et les œufs sont de bonnes sources de sélénium. Puisque la majorité des sources sont fondés sur les animaux, les végétaliens et végétariens devraient sérieusement penser aux compléments alimentaires à base de plantes contenant du sélénium.

- **Vitamine A.** Cette vitamine est responsable de la vue et favorise la croissance osseuse. Il est aussi un anti-oxydant. La plupart des problèmes de peau et des yeux sont liés aux carences en vitamine A, alors si vous avez de telles conditions, envisager un complément alimentaire à base de plantes riches en vitamine A.

Avantages de Suppléments Diététiques à Base de Plantes

Voici un cours intensif sur les avantages des compléments et médicaments à base de plantes:

- Ils sont bon marché. Avez-vous calculé à combien montent vos frais médicaux d'une année? Le résultat est effrayant. Donc, si vous avez utilisé la médecine conventionnelle pour des petits problèmes comme le rhume et les maux de ventre, alors peut-être qu'il serait temps d'envisager la phytothérapie. Elle pourrait vous apporter un portefeuille plus sain, ainsi qu'un corps plus sain.
- Vous pouvez le faire. Saviez-vous que la phytothérapie et les compléments peuvent être assemblés dans votre propre cuisine? Il y a des milliers de recettes à base de plantes disponibles sur internet. Il vous suffit de les suivre comme une recette à gâteau et vous y êtes. Votre médicament fait par vos propres mains. Si vous avez un jardin, vous pourriez même y cultiver vos propres plantes.
- Ils sont naturels. L'homme a appris à faire beaucoup de choses mais la nature continue à en savoir plus. Ainsi, peu importe le bruit que font les sociétés pharmaceutiques, vous devriez au moins vous donner un certain temps pour écouter la nature et ses propres remèdes.

Maintenant, pour la version longue.

Les plantes médicinales, les thérapies et les compléments ne sont pas nouveaux. Ils ont été utilisés pendant des siècles, mais ce n'est que récemment que la culture occidentale a redécouvert les merveilles des plantes. En partie, cela est dû au fait que le développement des techniques de médicaments allopathiques en Occident, combinées au manque de soutien scientifique des médecines non conventionnelles ont donné une réputation peu recommandable (complètement fausse) des plantes médicinales et des compléments. Les découvertes

récentes ont conduit la communauté médicale à reconsidérer les avantages des plantes. Cela est surtout dû à l'exposition croissante des communautés occidentales aux techniques de guérison pratiquées dans d'autres cultures et pays qui se sont avérées plus efficaces, ou du moins, plus élogieuses que les traitements allopathiques.

Il y a longtemps, les gens tombaient malades et avaient besoin de quelque chose pour les aider à soulager la douleur et peut-être même faire disparaître la cause complètement. En l'absence de techniques médicales modernes, ils se sont tournés vers les seules choses qu'ils avaient autour d'eux: les plantes et les herbes. Bientôt, elles furent amenées à traiter tout, des maux d'estomac à la dépression en passant par l'insomnie.

La médecine moderne découvre que ces voies de recours d'un passé lointain ne sont pas sans mérite et en conjonction avec un mode de vie sain et les règles actuelles d'hygiène personnel, elles peuvent vraiment être une force puissante dans la prévention des maladies et promouvoir une bonne santé et un bien-être général. Comme elles ne comportent pas certains des effets indésirables les plus graves de la médecine conventionnelle, ces compléments à base de plantes peuvent être pris pour une variété de raisons préventives. Par exemple, certains suppléments à base de plantes aident à réduire le cholestérol, améliorent la performance de la mémoire, améliorent la qualité de la concentration mentale, renforcent le système cardiovasculaire et augmentent l'énergie et l'endurance.

Il fut un temps où la nourriture ne voyageait que sur des distances très courtes. Les grains arrivaient rapidement de l'agriculteur, le lait arrivait frais en provenance du laitier, la plupart des gens avaient des jardins et cultivaient leurs propres légumes. Tels étaient les jours sans agent de conservation et engrais et, aussi dure que la vie pouvait être, les gens avaient des organismes beaucoup plus sains à l'époque. La raison en est que les résultats des productions et fabrications massives, inévitablement mènent à une mauvaise manipulation et utilisation de conservateurs artificiels.

Pour cette raison, une grande partie des aliments que nous consommons aujourd'hui sont pauvres en vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels, avant même qu'ils n'apparaissent sur les étalages. Peu importe la façon dont l'étiquette revendique que la

nourriture est saine ou fraîche, les conservateurs signifient une perte de qualité des aliments pour des raisons de profits. Un régime normal composé des mêmes éléments vous laissera déficient en plusieurs nutriments importants si il n'est pas frais.

C'est une des raisons pour laquelle les compléments alimentaires à base de plantes sont aujourd'hui devenus important et sont étudiés de près par la communauté médicale. Ils sont sûrs, ils sont aussi proches du naturel et frais comme auparavant, et ils sont le moyen le plus efficace à la disposition des gens du commun pour s'assurer que leur corps reçoit tous les types de combustibles pour le faire fonctionner avec un maximum d'efficacité jour après jour, même face à une alimentation inappropriée.

Une note de prudence est nécessaire ici pour vous avertir que, puisque les compléments à base de plantes ne sont pas soumis à la réglementation gouvernementale ou à un examen général, il est tout naturel qu'il y ait de très mauvais esprit des gens qui mettent en place des produits déclassés pour tirer profit de la médecine à base de plantes et de l'engouement pour les complément. Il est vital d'éviter ces produits, car ils pourraient vous causer plus de dommages que de bien.

Lorsque vous achetez des produits à base de plantes, faites des recherches approfondies sur l'entreprise et la fabrication. Vous faites des achats pour votre santé, donc assurez-vous que les produits sont sûrs et non des produits malveillants et de sociétés cupides. Regardez les certificats d'analyse pour chaque ingrédient du complément. Assurez-vous également que l'entreprise de fabrication suit les procédés de fabrication de manière stricte.

Actuellement vous n'avez pas besoin de vous déplacer pour acheter des compléments de santé nutritionnelle.

Il suffit de vous connecter à internet et il existe d'innombrables sites Web où vous pouvez, non pas seulement acheter des produits en ligne, mais des sites où vous pouvez également effectuer des recherches approfondies.

Faites des recherches sur des forums où l'on parle de ces produits.

Les gens sont plus que disposés à échanger des messages sur leurs expériences personnelles.

Bien que les compléments à base de plantes soient vendus comme des produits individuellement, c'est une bonne idée de rechercher des formules complètes impliquant différents extraits de plantes avec une dose correcte de vitamines, de minéraux, d'acides aminés, etc. Essayez de concocter un complément équilibré, tout en restant sûr et sans danger.

Plus important encore, avant de faire un achat, imprimez ou rédigez une présentation des détails du produit qui vous intéresse et discutez-en avec votre médecin. Certains compléments à base de plantes peuvent être plus utile pour vous et vous pourriez être en train de dépenser de l'argent avec des compléments dont vous n'avez pas du tout besoin. Votre médecin peut vous aider dans les détails pratiques.

Les compléments à base de plantes deviennent jours après jours, de plus en plus populaires. Partout dans le monde des gens cherchent toujours des moyens pour améliorer leur santé et de plus en plus d'entre eux se tournent vers les remèdes naturels plutôt que les médicaments traditionnels.

En raison de cette tendance à la hausse, les scientifiques ont finalement décidé de mener des études pour déterminer les avantages et les applications thérapeutiques des différentes plantes et leurs extraits qui sont utilisés dans les thérapies à base de plantes et de compléments. La majorité des résultats de ces expériences montrent clairement que la prise de compléments à base de plantes tout en gardant un style de vie sain et une bonne alimentation peut être très bénéfique pour la santé générale.

L'utilisation de compléments alimentaires a vu une augmentation spectaculaire dans les années 1990 mais depuis, l'utilisation de ces compléments est en déclin. Cette légère tendance à la baisse est attribuée à l'introduction de compléments à base de plantes en produits multivitamine.

Au sein des dix dernières années l'utilisation des médecines alternatives, les produits à base de plantes ont augmentés

considérablement.

En 2001, les Américains ont dépensé près de 4,2 milliards de dollars sur les remèdes à base de plantes et botanique. Cela a coïncidé avec la vaste couverture médiatique des avantages que les gens aimaient dans des remèdes à base de plantes. Le pourcentage de personnes ayant utilisé des compléments alimentaires a augmenté de 14,2% (1998) à 18,8% (2002), avec le point faible de 12,3% en 2000 et culminant à 19,8% en 2001.

Le nombre de personnes âgées de 45-64 qui prenaient des compléments a augmenté de 50% entre 1998-99 et 2001-02.

D'une manière générale, on a découvert que la majorité des personnes qui prenaient des compléments alimentaires étaient les plus âgées et surtout des femmes (59,9% comparativement à 55,5% des hommes).

Il existe de nombreuses raisons à cette augmentation, les compléments à base de plantes apportent en effet de nombreux bénéfices. Les plantes et les compléments pour de nombreuses raisons. Il existe des plantes comme l'échinacée qui sont extrêmement bénéfiques en cas de rhume ou de grippe. Si vous vous sentez constamment léthargique, même quand il n'y a pas de faiblesse dans le corps, le ginseng peut être le thé qui vous apporte un regain d'énergie au lieu d'un cappuccino. Le ginseng peut aussi augmenter l'endurance sexuelle, réduire le taux de stress, et lutter contre les effets du vieillissement comme la perte de mémoire.

La phytothérapie est variée et dans sa diversité elle couvre un large éventail de conditions dans lesquelles elle peut effectivement être appliquée pour un traitement. Cependant, ces traitements sont effectués à plusieurs différents niveaux qui peuvent aller des problèmes génériques du quotidiens qui n'ont rien besoin de plus que le soulagement symptomatique, à des prescriptions complètement personnalisées qui sont préparées individuellement pour des patients ayant subi une analyse approfondie et un examen par un herboriste médical expérimenté.

Certains remèdes de plantes ne nécessitent pas la consultation d'un herboriste médical expérimenté. Les problèmes mineurs comme les

infections bénignes, le froid, la toux, la catarrhe, les crampes d'estomac ou les gaz, l'indigestion, la constipation, etc, peuvent être guéries par les médicaments à base de plantes en vente libre. L'automédication des remèdes à base de plantes n'a jamais été aussi facile grâce à l'information sans limites actuellement disponible, pour la plupart sur Internet. Juste un petit investissement de temps est nécessaire afin de parcourir ces sites Internet et n'importe qui peut prendre une décision éclairée sans avoir à consulter un herboriste médical.

Au 10ème siècle, les Arabes ont inventés un procédé de distillation pour l'extraction d'huiles essentielles de plantes. Ces huiles étaient inhalées comme des arômes, bues comme des breuvages magiques, et portées comme des amulettes aromatiques. C'est l'une des premières utilisations des arômes en tant que parfum. Ce sont sûrement les origines de l'usage des parfums et déodorants moderne. Aujourd'hui, ce processus d'extraction est principalement utilisé pour extraire l'huile des plantes et des fleurs pour une utilisation en aromathérapie.

Cette forme de thérapie qui ne consiste à rien de plus que l'inhalation profonde de différents types d'huiles à base de plantes est utilisé pour traiter un large spectre de maladies, à la fois physique et émotionnelle. Maux de tête, l'herpès, peau sèche, acné, arthrite et asthme sont là que quelques exemples des problèmes que l'on peut guérir à l'aide de l'aromathérapie.

Récemment, la France et l'Angleterre ont entamées un processus de réintroduction de diverses techniques de guérison du monde occidental antique. Ce processus a débuté en 1990 et depuis, l'aromathérapie a acquis une plus large acceptation dans la population.

La France reste le leader mondial dans la redécouverte moderne utilisant des techniques de guérison antiques. Plusieurs éminents médecins français prescrivent des solutions aromatiques régulièrement pour la plupart de leurs patients. Une visite de la plupart des pharmacies françaises révélera un vaste éventail d'huiles essentielles. Les compagnies d'assurance françaises sont plus que disposées à payer pour les traitements d'aromathérapie et d'autres méthodes traditionnelles.

Y a-t-il des Effets Secondaires avec les Remèdes Naturels?

Une étude scientifique a constaté que, bien que pour la plupart des compléments à base de plantes semblent inoffensifs, certains des produits les plus populaires présentent un risque très particulier. Ces compléments particuliers interagissent et réduisent l'efficacité du saquinavir (type de médicament anti-VIH appelé inhibiteur de la protéase). La seule chose à faire pour l'instant est d'éviter de prendre des compléments à base de plantes si vous êtes traité avec le saquinavir.

Les compléments à base de plantes sont destinés à stimuler notre système immunitaire, à fournir de l'énergie en plus et améliorer la santé générale. Bien que les scientifiques affirment qu'une recherche plus étendue est nécessaire pour déterminer quels compléments à base de plantes peuvent avoir des effets défavorables importants sur notre corps, ou peuvent interagir avec d'autres médicaments et réduire leur efficacité, ils restent unanimes dans leurs affirmations, plusieurs des soi-disant compléments inoffensifs peuvent se révéler très dommageable.

Certains des compléments les plus populaires à base de plantes sont la chondroïtine, l'éphédra, l'échinacée et la glucosamine.

La chondroïtine est généralement utilisée dans le traitement de l'arthrose. La chondroïtine peut avoir comme effets secondaires, des complications hémorragiques. Le plus souvent lorsqu'il est utilisé en combinaison avec un médicament d'ordonnance qui fluidifie le sang.

L'éphédra est un grand favori parmi les personnes qui cherchent un complément pour combattre les graisses. L'éphédra favorise la perte de poids, booste l'énergie, et peut également être utilisé pour traiter les problèmes des voies respiratoires comme l'asthme et la bronchite. Récemment, la FDA a interdit l'éphédra en raison des effets secondaires dangereux comme l'hypertension, l'accélération du rythme cardiaque, l'accélération du métabolisme, et tout ce qui peut conduire à un arrêt cardiaque, arythmies cardiaques, les AVC, elle peut même

être fatale dans certains cas.

L'échinacée aide à la prévention et le traitement des infections virales, bactériennes et fongiques. Elle aide aussi à guérir les plaies chroniques, les ulcères et l'arthrite. D'autre part, elle peut causer une immunosuppression qui fera que le corps perdra sa capacité d'auto-guérison et les blessures ne guériront pas d'elles-mêmes. L'immunosuppression réduit également l'efficacité du système immunitaire, rendant plus facile l'infection.

La glucosamine est très souvent administrée en association avec la chondroïtine. Elle contient des substances chimiques qui imitent la fonction de l'insuline et peuvent provoquer un désordre dans l'organisme quand cette insuline artificielle entre dans le flux sanguin. Elle peut être particulièrement néfaste pour les diabétiques.

Autres compléments de plantes soupçonnés d'effets secondaires indésirables, citons le ginkgo biloba, l'hydraste, le chardon-Marie, le ginseng, le kava et l'ail. Il est fortement conseillé de consulter votre médecin avant de prendre des compléments à base de plantes ou autre. En plus de vous informer des risques potentiels pour la santé, le médecin peut donner de précieux conseils sur l'alimentation, la nutrition, et les compléments.

Ayurveda

Les traitements ayurvédiques sont originaires de l'Inde, ils dateraient de cinq mille ans. Le succès d'un traitement ayurvédique dépend de la qualité de ses ingrédients.

Rechercher des plantes pour leurs pouvoirs de guérison est une idée ancienne et fût adopté par les guérisseurs de l'Inde antique. L'Ayurveda est une médecine alternative par les plantes de l'Inde qui affirme que les métaux lourds sont thérapeutiques. La FDA estime que les métaux lourds sont très dangereux pour la consommation et c'est pourquoi les médicaments ayurvédiques sont vendus comme compléments plutôt que comme médicaments aux États-Unis. L'Ayurveda est une des plus anciennes médecine traditionnelle à avoir établi la routine du diagnostic et les remèdes à base de plantes appropriés contre plusieurs maladies.

Compléments nutritifs à base de plantes naturelles

Les gens qui optent pour des compléments naturels ou pour un régime alimentaire complet, souhaitent généralement inclure des vitamines. Les compléments naturels à base de plantes manquent généralement de certaines vitamines qui ne se trouvent que dans le règne animal, y inclure un complément de vitamine est une sage décision. Il existe de nombreuses sociétés proposant ces compléments vitaminiques. Une des raisons de préférer ces vitamines, c'est qu'elles ne sont pas fabriquées en usine, elles sont très proches de la forme naturelle.

Lorsque vous achetez des vitamines, prêtez-y une attention particulière et assurez-vous de ne pas acheter des produits avec des conservateurs ou des additifs. Certaines personnes peuvent également préférer les compléments sous forme liquide. Au cas où un professionnel de la santé vous recommande de prendre des compléments, assurez-vous que le produit que vous achetez est 100% naturel et ne contient pas de produits chimiques synthétiques. Il est commun que les produits alimentaires entiers contiennent une combinaison des vitamines, des minerais, et d'autres aliments essentiels. Vous êtes susceptibles de ne pas trouver un produit

alimentaire entier qui contient juste une vitamine ou un minéral spécifique.

Manger des aliments complets et en prendre des vitamines naturelles est une bonne idée car ils aident à maintenir les cellules saines. En raison de la pollution de l'environnement, des corps en suspension très divers peuvent facilement causer des dommages cellulaires. Les aliments complets dans toutes les formes peuvent aider à réparer ce préjudice. Une autre option saine consiste à inclure autant de produits crus que vous le pouvez. De nos jours, à cause des pesticides, des conservateurs, des traitements chimiques, et autres processus qui sont infligés aux denrées alimentaires afin de les rendre plus saines, une proportion considérable de vitamines et de nutriments est détruite. Quand ils arrivent finalement dans votre cuisine, ces aliments crus sont déjà énormément appauvris. Les cuisiner ne fait qu'aggraver les choses en emportant encore plus de vitamines et de minéraux. Avoir un régime cru vous assure d'obtenir le maximum de vos aliments. Avec une alimentation crue, vous vous sentirez en meilleure santé.

La nouvelle tendance?

En dépit de l'augmentation de la popularité que connaît la médecine alternative et la thérapie à base de plantes depuis la fin du 20^e siècle, il y a des opposants à l'idée que ces alternatives sont mieux que les médicaments classiques. Le nombre d'adhérents aux thérapies alternatives et des remèdes à bases de plantes augmente de plus en plus, ces personnes ont fait le choix de mener une vie complètement exempte de "drogue". Selon eux, même les produits légalement fabriqués et vendus par les sociétés pharmaceutiques sont malsains en raison de leur base de produits chimiques synthétiques.

Cette tendance se répand de plus en plus, aujourd'hui il existe des célébrités de plus en plus riches et des figures publiques qui adoptent ce mode de vie sans "drogue". Ces exemples de personnes préfèrent l'utilisation de remèdes alternatifs, même pour des problèmes simples tels que des migraines, des douleurs ou des crampes. Ils refusent obstinément l'utilisation de médicaments conventionnels et ne céderaient pas à un Advil ou à une Aspirine en raison de leur ferme croyance dans les bienfaits sur la santé d'un mode de vie sans "drogue".

Puisque ces traitements et remèdes à base de plantes existent depuis plusieurs millénaires, il ne serait pas surprenant que la liste des maladies qu'ils peuvent guérir et le nombre de guérisons qu'ils offrent soit exhaustive. Il existe toute une variété de symptômes, de maladies, de troubles mentaux, et certains problèmes de forme physiques (acné), ou des conditions embarrassantes comme la mauvaise haleine qui peuvent effectivement être guéris ou grandement améliorés par l'utilisation de ces remèdes.

Et, après tout, pourquoi pas? Ne vous êtes-vous jamais demandé d'où viennent les médicaments? Tout doit avoir ses racines dans la nature. Il n'existe aucun médicament d'origine extraterrestre. Tous les médicaments disponibles aujourd'hui sur le marché utilisent des substances naturelles. Cela a changé quand la synthèse chimique à mené à la production rapide de médicaments. C'était une bonne chose car plus de personnes peuvent être traitées rapidement et cela a rendu quelques sociétés pharmaceutiques très riche. Notez également que le même produit lorsqu'il est dans un état naturel nécessite moins de traitement par l'organisme par rapport à son équivalent manufacturé. Les produits naturels ont aussi tendance à laisser moins de toxines dans l'organisme et sont donc mieux que les produits artificiels.

Le scepticisme est naturel quand il s'agit d'abandonner toute une vie de foi et de dépendance dans les produits pharmaceutiques. Ce qui doit être considéré, est le nombre toujours croissant de personnes qui veulent adopter un mode de vie naturel à base de plantes et tirent réellement bénéfice de ses résultats. Le fait qu'il existe certaines sociétés peu fiables qui vendent des produits naturels à base de plantes, ne fait qu'accroître le scepticisme.

Le marché est aujourd'hui tellement mauvais que pour chaque bon produit, il y a une moyenne de deux ou trois produits complètement inutiles. Les bons sont noyés par les mauvais qui veulent seulement faire du chiffre dans un marché à forte demande.

Dans une telle situation, vous avez la responsabilité de rechercher correctement le produit et le fabricant. Recherchez des témoignages et commentaires publiés sur des forums ou des sites neutres. Quelle sorte d'approbation a le produit? Les ingrédients sont-ils examinés pour assurer leur pureté? Quelle est la source naturelle des ingrédients?

Quelles sont les normes de suivi de fabrication? Depuis combien de temps la société est dans ce domaine? Toutes ces questions sont légitimes et, en général, vous devriez être en mesure d'appeler la société sur un numéro téléphone fourni pour répondre à toutes vos questions.

Peu importe quelle est la raison de votre décision de prendre des compléments à base de plantes. Peut-être souhaitez-vous simplement une amélioration de votre santé générale ou vous voulez essayer de combattre certains symptômes qui indique la carence de certains nutriments essentiels manquant dans votre alimentation. Ce qui importe est que vous vous rappeliez que, lorsque vous allez acheter le complément de votre choix, un complément à base de plantes choisies de manière incorrecte vous plongera dans le groupe de personnes qui pensent que tout ce domaine n'est qu'arnaque. Un complément bien choisi, d'autre part pourrait faire de vous un converti et vous répandrez votre opinion à tous ceux que vous rencontrerez pour le reste de votre vie.

Soins Naturels De la Peau

Les soins biologiques de la peau font référence à l'utilisation de produits naturels ou thérapies pour les soins de la peau. Les ingrédients de ces produits naturels sont cultivées organiquement dans

des lieux riches en éléments nutritifs, contrairement aux produits similaires qui sont fabriqués selon des procédés et des ingrédients purement synthétiques.

Les soins biologiques de la peau font usage de plusieurs types de plantes, d'extraits, d'herbes, de fleurs et d'huiles naturelles. Les produits de soins de la peau sont simplement une extension des thérapies naturelles des soins de la peau.

Les produits biologiques de soins de la peau sont non toxiques et pleins de nutriments essentiels pour la peau, extraits de sources naturelles. Ces produits nourrissent la peau et la rajeunissent délicatement. Certains des problèmes qu'ils peuvent guérir, sont les cernes, les rides et les boutons noirs. L'effet global des produits organiques de soins de la peau est de rajeunir et avoir une peau plus saine.

Il existe différents produits biologiques de soin de la peau disponibles pour le visage et pour d'autres parties du corps. Puisque la structure de la peau est différente selon la partie du corps, il est important de choisir le produit approprié.

Indépendamment de rajeunir la peau, les produits biologiques de soins de la peau exercent également un effet calmant et curatif sur le corps. Certains des ingrédients sont riches en essences calmantes et ont un effet apaisant. Les produits de soins biologiques de la peau vous rafraîchissent, en plus de nourrir votre peau.

Certains fabricants des produits ont déjà commencé à utiliser les qualités particulières de plantes et d'extraits végétaux. L'aloë vera, la lavande, le jojoba, l'huile d'olive, l'extrait de romarin sont maintenant des ingrédients ordinaires dans de nombreux produits de soins biologiques pour la peau.

La peau est nourrie par le nettoyage, l'hydratation et la tonification. L'utilisation régulière de produits de soins biologiques de la peau veillera à ce que votre peau n'ait pas de taches, de boutons, ou des allergies. Ces produits assurent également une peau plus douce et plus souple. Une peau saine produit moins de rides en raison de sa fermeté.

Remèdes pour l'Acné à Base de Plantes

Une des formes les plus puissantes de remède contre l'acné sont les plantes. Pour les personnes qui sont obligées de prendre des médicaments puissants contre l'acné, l'option des plantes est très bonne. Le seul problème avec les remèdes à base de plantes, c'est qu'ils ont une action lente et les résultats peuvent prendre jusqu'à un mois pour être visibles.

Néanmoins, les remèdes à base de plantes pour l'acné fait maison, sont de bons compléments aux autres traitements utilisés. La raison pour laquelle les remèdes à base de plantes pour l'acné prennent du temps, c'est parce qu'ils dépendent de la capacité du corps à métaboliser les graisses et les glucides. Les remèdes naturels traitent la peau en encourageant l'élimination de l'acné par le système lymphatique.

Il existe une variété de plantes nommée "herbes alternative". Ces herbes sont essentiellement utilisées à des fins de nettoyage des tissus corporels. Ce sont des herbes qui aident l'organisme dans le processus de désintoxication. Cependant, elles n'éliminent pas les toxines de l'organisme par les voies d'élimination normales comme les poumons, les reins, ou le côlon.

Alors qu'ils ne sont pas aussi populaires dans la culture occidentale, les remèdes contre l'acné à base de plantes ont une longue histoire de succès dans le traitement des problèmes d'acné et ils sont tellement inoffensifs que vous devriez au moins leur donner une chance. D'autre part, puisque la plupart des remèdes à base de plantes contre l'acné travaillent de l'intérieur du corps, ils n'interfèrent pas avec les médicaments classiques contre l'acné (appliqués à l'extérieur).

Les herbes alternatives sont d'une action très douces, il n'y a aucune gêne dans leur utilisation. Toutefois, comme elles sont douces par

nature, elles demandent plus de temps et une utilisation cohérente pour montrer des résultats. En dépit de cela, le fait demeure que les résultats sont meilleurs et durables. Qui plus est, ces plantes ont généralement un effet bénéfique sur le reste du corps. Elles peuvent même être utilisés pour traiter les affections chroniques inflammatoires.

Certaines des herbes alternatives sont la bardane, le trèfle violet, la scrofulaire, l'echinacea.

Comme la plupart des remèdes à base de plantes, ces traitements contre l'acné à base de plantes sont aussi les meilleurs quand une combinaison de plantes est utilisée.

Une combinaison fréquemment utilisée est le pissenlit, la salsepareille, et la bardane. Mélangez-les quand les plantes sont sèches. Préparez une infusion et buvez-en 3 tasses par jour. Une autre combinaison pour l'acné est la lavande, l'achillée, et des fleurs de sureau.

Des remèdes à base de plantes pour l'acné sont aussi disponibles pour un usage local.

Prenez de l'huile essentielle d'arbre à thé et appliquez-la sur la région touchée par l'acné. Cette huile peut être un peu forte, donc si vous avez la peau sensible, il vous suffit de la diluer avec de l'eau. Du jus de chou frais est aussi un bon remède base de plantes contre l'acné. Il s'agit également d'un meilleur choix pour les personnes sensibles qui ne supportent pas l'huile essentielle d'arbre à thé.

La calendula et la camomille peuvent être utilisée pour faire un lavage anti-inflammatoire de la peau. Préparez une infusion avec ces deux plantes, mais au lieu de boire le laisser refroidir. Conservez-la au réfrigérateur. Une fois refroidie, appliquez-la sur les zones touchées.

Les minéraux comme le phosphate de potassium et phosphate de magnésium sont aussi bons pour la peau. Le zinc aide à guérir les cicatrices.

La vitamine C aide à la guérison des lésions acnéiques et agit

comme un anti-oxydant.

Ce ne sont que quelques cas de remèdes pour l'acné à base de plantes qui peuvent être utiles.

Recette à Base de Plantes Naturelles

Il est très facile de faire vos propres médicaments à base de plantes. En effet, puisque la plupart des remèdes à base de plantes sont meilleurs quand ils sont consommés frais, vous avez même le meilleur de tous les choix: faire vos propres remèdes frais avec vos propres plantes, cultivées par vous-même.

Cependant, il est important d'avoir une connaissance complète du processus pour faire vos propres remèdes, sinon vos plantes risquent fort de se retrouver dans la poubelle.

Gardez toujours à l'esprit que, contrairement aux médicaments modernes, les remèdes à base de plantes ne sont pas une affaire de jours. Ils prennent du temps pour montrer leurs effets parce qu'ils fonctionnent plus graduellement.

Lorsque vous préparerez vos propres remèdes à base de plantes, n'utilisez pas de pot métallique ou en émail.

Les infusions sont principalement des boissons comme le thé, qui sont réalisés en combinant des herbes fraîches et de l'eau bouillie. La méthode commune est le trempage. Le mélange doit macérer pendant au moins 10 minutes.

Pour les extraits froids, faites usage de l'eau froide au lieu de l'eau bouillante. L'avantage est que, contrairement à l'ébullition, quelques-uns des ingrédients les plus volatiles des plantes ne sont pas gaspillés dans le processus d'extraction. Pour préparer des extraits à froid, doubler la quantité de plantes et laissez-les macérer dans l'eau froide pendant environ 12 heures puis filtrer le mélange avant de le boire.

La décoction est une méthode de préparation qui se concentre sur l'extraction des sels minéraux plutôt que des vitamines. Vous devez faire bouillir 1 / 2 once de plantes avec une tasse d'eau pendant 4-5 minutes. Laissez macérer le mélange pendant quelques minutes avant de l'utiliser

Les jus de plantes ne doivent pas être préparés dans un mixeur. Couper et broyer simplement les plantes pour en extraire le jus. Ajouter un peu d'eau à ce concentré, puis écrasez-les un peu plus, et buvez immédiatement. Ne stockez le jus extrait de cette façon.

La poudre peut être fabriqué en mixant les plantes quand elles sont séchées. La poudre peut alors être prise avec de l'eau, du lait ou de la soupe.

Les onguents peuvent être préparés en ajoutant l'huile d'olive à une décoction préalablement préparé, puis mettre à mijoter jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. La cire d'abeille peut être incluse pour améliorer la consistance.