



SPECIAL BOSWELLIA SERRATA

UNE ASSOCIATION A VOTRE SERVICE

Nous allons nous efforcer, dans un langage clair mais fidèle à la réalité, de vous apporter un maximum d'éléments pratiques capables d'améliorer votre qualité de vie.

Les Chinois et Indiens ont de tout temps accordés une importance primordiale à la prévention.

Comment retrouver sa mobilité articulaire grâce à l'action anti-inflammatoire de BOSWELLIA SERRATA

L'articulation:

Une **articulation** est l'ensemble des éléments qui assurent la jonction entre deux (ou plusieurs) os. Les articulations principales du corps humain sont :

- Le **genou**, jonction du fémur avec le tibia et la rotule.
- La **hanche**, jonction du fémur et du bassin.
- L'**épaule**, jonction de l'humérus avec l'omoplate et la clavicule.
- Le **coude**, jonction de l'humérus avec le cubitus et le radius.
- La **cheville**, jonction du tibia et du péroné avec le pied.
- Le **poignet**, jonction du cubitus et du radius avec la main.

Les **disques** qui séparent les vertèbres les unes des autres sont considérés comme étant de nature articulaire, ainsi que les espaces séparant les quatre os de chaque doigt de la main et les trois os de chaque orteil du pied.

Chaque articulation comprend quatre éléments de nature différente, mais qui sont solidaires quant à leurs fonctions :

- Le **cartilage**, tissu conjonctif qui occupe l'essentiel de l'espace articulaire.
- La **membrane synoviale**, qui sécrète la synovie, liquide lubrifiant l'articulation.
- Les **tendons**, qui permettent aux muscles de s'insérer dans les os.
- Les **ligaments**, qui maintiennent l'articulation en place.

Le **cartilage** est constitué de cellules nommées **chondrocytes** qui sont situées dans des cavités appelées **chondroplastes** au sein d'une **matrice** extracellulaire formée de trois types de **macromolécules protéiques**:

- Le **collagène**, de structure fibreuse, qui confère au cartilage ses capacités de résistance, de souplesse, de flexibilité, de traction.
- L'**élastine**, substance d'ancrage qui contribue à l'adhésion entre les différents constituants cartilagineux.
- Les **glycosaminoglucanes** qui remplissent l'espace extracellulaire en se liant au collagène et à l'élastine.

Ce sont les chondrocytes de la matrice cartilagineuse qui effectuent la synthèse des composants de celle-ci à partir des nutriments issus du métabolisme digestif.

Sans entrer dans les détails (qui dépassent le cadre de ce document) pour fabriquer du collagène, par exemple, les chondrocytes ont besoin de trois acides aminés, la lysine, la proline et la glycine.

SOMMAIRE:

- Une association à votre service
- Comment retrouver sa mobilité articulaire grâce à l'action anti-inflammatoire de Boswellia serrata
- Le processus de l'arthrose
- Composition de Boswellia serrata
- Boswellia serrata
- Indications de Boswellia serrata
- Ashwagandha
- Informations

LE PROCESSUS DE L'ARTHROSE

Avec le temps, le cartilage s'use car il est soumis à des pressions constantes et de forte intensité. On compare souvent le cartilage humain à l'amortisseur d'une automobile. Il subit peu à peu une **lente érosion** qui tend à sa destruction.

En perdant de sa substance, le cartilage perd de sa souplesse. Il s'altère, **se fissure, se craquelle**, jusqu'à ne plus pouvoir éviter des **frottements entre les os**.

Quand les surfaces osseuses entrent en contact, **l'articulation se bloque**, devenant très **douloureuse** (d'où la nécessité de prendre des antalgiques en permanence).

Cette évolution va de pair avec l'atrophie progressive de la membrane synoviale : l'articulation n'étant plus correctement lubrifiée finit par se gripper, accentuant encore la **douleur** induite par le **blocage articulaire**.

Cette **pathologie dégénérative** porte un nom : **ARTHROSE**.

Au début de cette **érosion cartilagineuse**, les chondrocytes deviennent hyperactifs pour réparer les dégâts : ils remplacent au fur et à mesure de leur disparition les composants de la matrice articulaire (collagène, élastine, glycosaminoglucanes).

Mais ils finissent par s'épuiser à la tâche et par ne plus pouvoir exercer leur fonction réparatrice et restructurante. Le phénomène s'inverse alors : il se détruit davantage de matière cartilagineuse qu'il ne s'en produit. Ce **processus dégénératif** entraîne une lente dégradation qui **altère la fonctionnalité de l'articulation**.

La nature a horreur du vide: dans l'espace articulaire qui se vide progressivement de sa substance, les os produisent des excroissances, les **ostéophytes**.

Ces excroissances osseuses **compriment et irritent les nerfs**, ce qui provoque une **INFLAMMATION** elle aussi très **douloureuse** appelée **FLUXION articulaire**.

L'articulation soumise à cette **PATHOLOGIE INFLAMMATOIRE** est **gonflée, raide, chaude**. Ses mouvements sont freinés, limités, difficiles.

Ce sont les articulations dites porteuses qui sont en général les

plus touchées par **l'arthrose**: le genou et la hanche. Les personnes atteintes par cette dégénérescence articulaire ont leur **mobilité réduite** au point de voir leur **périmètre de marche diminuer** sensiblement.

A ce **stade invalidant** l'acte chirurgical est une solution libératrice. On remplace l'articulation dont le cartilage a été détruit par une **prothèse**.

Certains **facteurs de risques** aggravent la pathologie arthrosique:

- ▶ **L'obésité**, qui induit une surcharge pour les articulations porteuses.
- ▶ Les dépôts d'**acide urique** qui infiltrent le tissu cartilagineux.
- ▶ **L'ostéoporose**, qui affecte aussi bien la masse osseuse que l'articulation.
- ▶ Les **traumatismes articulaires** dus aux activités brutales.
- ▶ Le **surmenage articulaire** professionnel (port de charges lourdes par exemple).

Heureusement, avant d'arriver au stade ultime et invalidant de la dégénérescence arthrosique (et d'envisager une opération) il est possible d'agir pour stopper le **processus**, car celui-ci est largement **réversible**, à condition de s'y prendre à temps.

En résorbant l'inflammation caractéristique de la fluxion articulaire, on apaise la douleur, et ainsi, on retrouve logiquement peu à peu une certaine mobilité.

Généralement, les «**rhumatisants**» (nom générique sous lequel on désigne ceux qui souffrent de telles **pathologies inflammatoires**) prennent donc tout à la fois des corticoïdes anti-inflammatoires et de l'aspirine antalgique, de façon constante.

Mais nous connaissons bien les conséquences iatrogènes de telles médications à long terme : c'est la muqueuse digestive qui souffre à son tour. On soulage d'un côté (les articulations), mais on induit une autre douleur de l'autre (l'estomac). Un cercle vicieux qui limite l'usage prolongé des anti-inflammatoires et des antalgiques.

La phytothérapie offre une précieuse alternative thérapeutique à la consommation massive d'**ANTI-INFLAMMATOIRES** et d'antalgiques.

COMPOSITION DE BOSWELLIA SERRATA

La composition de **BOSWELLIA SERRATA** est d'une grande richesse:

- ▶ **Acide boswellique** (c'est cet actif spécifique qui est **anti-inflammatoire**).
- ▶ Olibanorésène, Olibanol.
- ▶ Huile essentielle contenant : Pinène, Dipentène, Phellandrène.
- ▶ Verbénol, Verbénone.

Les médecins ayurvédiques conseillent **BOSWELLIA SERRATA** :

- ▶ Pour réduire et apaiser les inflammations rhumatismales douloureuses.
- ▶ Pour soulager les affections respiratoires (inflammation des bronches).
- ▶ Pour soulager la colite (inflammation des intestins).
- ▶ En usage externe (dans des baumes) pour massage des articulations douloureuses.
- ▶ En usage externe dans la traumatologie sportive (entorses, contractures ...).



BOSWELLIA SERRATA

Une **PLANTE** a principalement des vertus

ANTI-INFLAMMATOIRES:

Le **boswellia**, originaire du Continent Indien.

BOSWELLIA SERRATA est un petit arbre originaire des régions montagneuses du Nord de l'Inde, contreforts de la chaîne himalayenne.

Cet arbre appartient à la famille des **burséracées**, arbres qui ont tous une caractéristique: ils possèdent des **canaux sécréteurs** intralibériens et médullaires qui produisent des **oléorésines** odorantes employées dans la pharmacopée traditionnelle, mais aussi dans la fabrication de parfums. Au nombre de ces arbres :

- **Boswellia serrata**, produisant un exsudat nommé **salai** en Inde (**encens d'Inde**).
- **Boswellia carteri**, originaire d'Afrique orientale, produisant l'**encens**.
- **Commiphora simplicifolia**, originaire de Somalie, produisant la **myrrhe**.
- **Commiphora erythraea**, originaire de la péninsule Arabique, produisant le **bissabol**.
- **Commiphora mukul**, originaire de l'Inde, produisant le **bdellium**.
- **Commiphora opobalsamum**, originaire du Yémen, produisant l'**opopanax**.
- **Basamodendron africanum**, originaire d'Abyssinie, produisant l'**oanka**.
- **Protium icariba**, originaire du Brésil, produisant l'**élémi**.
- **Canarium obtusifolium**, originaire de Madagascar, produisant l'**aramy**.
- **Protium guianense**, originaire de Guyane, produisant la **tacamaque**.

Comme on le voit, cette famille des **burséracées** est d'une très grande richesse. Ces **oléorésines** exsudant du tronc de leurs arbres, lorsqu'on incise l'écorce, ont connu depuis la nuit des temps de multiples utilisations, aussi bien en Asie qu'en Afrique ou en Amérique du Sud.

Sous le nom général d'**oliban**, ces exsudats furent dès l'Antiquité employés en **médecine** interne et externe (nombre de **baumes** sont fabriqués à partir de ces résines), mais aussi pour confectionner des **parfums**.

Sans oublier les usages dans les **cérémonies religieuses**. Les prêtres font brûler de l'**encens** (dans un encensoir) et cette oléorésine est devenue familière de nos jours pour parfumer et désinfecter nos maisons. Nous voulons parler des authentiques «**larmes d'encens**» (de la grosseur approximative d'un petit pois) telles qu'elles sont récoltées lorsqu'elles coulent après incision de l'écorce de l'arbre, et non de ces vulgaires bâtonnets enrobés de poudre d'encens comme on en voit trop aujourd'hui.

Faire brûler de véritables larmes d'encens sur un charbon ardent, dans un brûle parfum, est un ravissement pour les sens ... et aussi pour la **santé** (les voies respiratoires, en l'occurrence, pour l'encens aux propriétés bactéricides).

Certaines de ces oléorésines figuraient déjà sur des hiéroglyphes égyptiens du XVIIe siècle AJC, ainsi que dans l'encens des Hébreux. Et on les retrouve dans l'offrande faite à l'Enfant Jésus par les **Rois Mages**. C'est dire si elles sont précieuses.

Pour en revenir à **BOSWELLIA SERRATA** (mais cette longue parenthèse ne fut pas inutile, afin de mieux «situer» cet arbre), voici comment on récolte la résine :

On incise l'écorce de l'arbre selon d'étroits lambeaux longs d'une dizaine de centimètres. Un **suc** blanchâtre coule. Il se solidifie au contact de l'air, et durcit sous forme de concrétions appelées **larmes**, tout en restant collé à l'arbre (à l'inverse de la résine du pin, par exemple, autre exsudat, qui coule par terre).

Les larmes sont de forme globuleuse, d'environ 2 cm de diamètre.

On les récolte à la saison sèche. Pendant les pluies, cela n'est pas possible.

Puis on les réduit en **poudre** pour leur **usage thérapeutique**.

Dans la **médecine ayur-védique**, **BOSWELLIA SERRATA** jouit d'une réputation extraordinaire (au sens propre : sortant de l'ordinaire) pour ses **vertus anti-inflammatoires** qui en font le remède traditionnel contre les **RHUMATISMES**.

INDICATIONS DE BOSWELLIA SERRATA :

- Toutes les affections dites rhumatismales.
- Arthrose de la hanche (coxarthrose).
- Arthrose du genou (gonarthrose).
- Arthrose cervicale.
- Arthrose lombaire.
- Polyarthrite chronique évolutive.
- Spondylarthrite.
- Arthrites.
- Sciatique.
- Lombalgies chroniques.
- Lumbago aigu.
- Névralgie cervico-brachiale.
- Névralgie crurale d'origine discale.
- Torticolis.
- Bursite.
- Tendinites.
- Epicondylite.
- Goutte.
- Sciatique.
- Hernie discale.
- Entorses.
- Myalgies.
- Dorsalgies.



Ashwagandha – Withania somnifera

Panacée

Plante réellement mythique de la phytonutrition Ayurvédique, l'Ashwagandha a un surnom évocateur: **le ginseng indien**. En effet, depuis la nuit des temps, l'Ashwagandha est considérée en Inde telle une **panacée** (pouvant guérir tous les maux, au sens propre du terme) et un remède de *longue vie*.

En sanscrit, Ashwagandha signifie «qui a la force du cheval» et cela veut tout dire, tant cet animal symbolise aussi bien la **vitalité** que **l'énergie**.

L'Ashwagandha est une plante de la famille des solanées qui pousse à l'état sauvage dans le Nord de l'Inde, sur les contreforts arides et rocailleux de la chaîne himalayenne, loin de toute pollution. Ses rameaux se dressent à une hauteur d'environ 1 mètre, portant des feuilles ovales et des fleurs à corolle jaune qui deviennent des fruits rouges, petites baies brillantes.

Ce sont les **racines** de l'Ashwagandha qui concentrent ses **actifs** (à l'instar du ginseng, autre similitude) : des alcaloïdes (withasomnine, cuscohygrine) et des lactones stéroïdiques (withaférine A, withanolide).

De nombreuses études cliniques, aussi bien en Inde qu'aux Etats-Unis (où cette plante rencontre depuis peu un immense succès) ont démontré les **propriétés adaptogènes** de l'Ashwagandha sur l'organisme humain (là encore, la comparaison avec le ginseng est évidente).

Ce ne sont pas les seules vertus de cette plante majeure, puisqu'elle est aussi **tonique, stimulante, aphrodisiaque, anti-inflammatoire, anti-stress, anti-infectieuse, anti-tumorale, anti-oxydante** ... Beaucoup d'atouts !

Ainsi, à tous les âges de la vie, l'Ashwagandha est le nutriment clé:

- ▶ Des **adolescents** pour le soutien scolaire et la préparation des examens.
- ▶ Des **adultes** fatigués (physiquement) et stressés (nerveusement).
- ▶ Des **sportifs** en phase d'entraînement, de compétition, de récupération.
- ▶ Des **séniors** pour freiner les atteintes et les stigmates du vieillissement.

Sans oublier différentes circonstances exceptionnelles de l'existence:

- ▶ Après une hospitalisation, pour accélérer la **convalescence**.
- ▶ Après une maladie infectieuse, pour stimuler l'**immunité**.
- ▶ Pour amortir les effets de la **ménopause** et de l'**andropause**.
- ▶ Pour réveiller la **libido** endormie et retrouver une sexualité épanouie.



Oui, je voudrais:

- recevoir gratuitement un exemplaire de E.I.T.C.A.M. Info
- recevoir des informations par e-mail
- recevoir gratuitement un exemplaire du Guide de la Phynutrition Ayurvédique
- devenir adhérent de l'E.I.T.C.A.M. en envoyant un chèque de 10 euro et devenir membre pour l'année 2003-2004.

Vous recevrez alors gratuitement:

1. Votre carte de membre 2003-2004.
2. Chaque trimestre un bulletin d'information "E.I.T.C.A.M. Info", plein de conseils pour garder ou retrouver la "PLEINE FORME".

N'hésitez pas à demander l'avis de votre détaillant-conseil!

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code Postale: Ville:

Tel:

Pour recevoir, indiquez votre adresse et renvoyez ce bon à:

E.I.T.C.A.M.
B.P. 58
B- 8790 WAREGEM
Belgique

E-mail: info@eitcam.com
www.eitcam.com

*L'éditeur n'est pas responsable pour les dommages, quel que soit la nature, des actions ou décisions, basées sur l'information parue.

Offert par votre détaillant-conseil: