plantavita Guide pratique

L’encens – le joyau parmi les présents royaux

Information importante

Cette brochure contient des informations sur des thèmes relatifs à la santé. Ce document a été rédigé à la suite de recherches approfondies et correspond à l'état actuel des connaissances au moment de l'impression. L'auteure et l'éditeur n'ont pas pour objectif de poser des diagnostics ou de recommander des traitements. Les informations contenues dans cette brochure servent uniquement à une information générale et ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation professionnelle ou un traitement médical. En cas de symptômes médicaux, consultez un médecin ou demandez conseil à un membre de la communauté médicale. L'auteure et l'éditeur n'endossent aucune responsabilité en cas de dommages susceptibles d'être causés par une utilisation non conforme des informations présentées.

plantavita Guide pratique

L’encens

- **Établi dans la médecine ayurvédique en cas d’arthrose ou d’arthrite**
- **Apprécié pour son effet similaire à celui de la cortisone en cas de maladies auto-immunes comme les rhumatismes, les inflammations intestinales, l’asthme, le psoriasis et la sclérose en plaques**

Sommaires

	Pages
L'encens – le joyau parmi les présents royaux	6
Espoir de l'Orient	7
L'encens: un trésor de bienfaits curatifs	9
La résine contre les douleurs articulaires	10
Effet sur les inflammations intestinales et le côlon irritable	12
L'extrait de perles d'encens soulage l'asthme en douceur	13
L'extrait de la «sueur des dieux» en substitut de la cortisone en cas de sclérose en plaques ou de métastases au cerveau	14
Issus de la pharmacie du Bon Dieu – les domaines d'utilisation de l'encens	17
Préparations	18
Des effets secondaires sont-ils à craindre?	18
Le précieux cadeau de la nature n'est pas indiqué pour certaines personnes	18

« L’encens – le joyau parmi les présents royaux »

Les rois mages ont fait le voyage de l’Orient jusqu’à Bethléem pour offrir à Jésus, alors nouveau-né, les précieux trésors de l’époque: l’or, la myrrhe et l’encens.

Espoir de l'Orient

L'encens véritable est la sève séchée du Boswellia ou arbre à encens. La réalisation d'incisions sur le tronc et les branches permet l'écoulement de la sève laiteuse qui doit ensuite être séchée pendant trois semaines avant de pouvoir être récoltée. Après la première récolte de qualité inférieure d'un petit nombre de gouttes de résine sombres de quelques millimètres, la sève laiteuse devient plus pure et plus claire et les gouttes, appelées aussi «sueur des dieux», peuvent ainsi atteindre un centimètre. Cette résine était déjà utilisée pendant l'antiquité dans différentes cultures, non seulement pour les fumigations odorantes et aromatiques lors des cérémonies, mais aussi comme désinfectant et anti-inflammatoire.

La «fumigation sacrée» est utilisée dans de nombreuses religions, notamment le culte de l'église catholique romaine. Les offrandes de l'eucharistie et tous les symboles du Christ dans l'église sont encensés avec cette odeur capiteuse et sucrée caractéristique, tout comme les prêtres et les fidèles. Elle sert à la purification et à honorer Dieu. Dans la liturgie orientale et orthodoxe, l'encens symbolise la «senteur du ciel». Cette précieuse résine était acheminée partout dans le monde via la route de l'encens (Oman, Yémen, Hedjaz, Gaza, Damas). La résine de l'arbre à encens arabe «Boswellia sacra» et de l'arbre à encens indien «Boswellia serrata» était particulièrement recherchée. Au 20è siècle, le potentiel médical de l'encens a sombré dans l'oubli en raison de la synthèse des antibiotiques et de la cortisone.

« Dans l'antiquité déjà, la sève séchée de l'arbre à encens était utilisée pour des fumigations parfumées et aromatiques lors des cérémonies religieuses»

L'encens: un trésor de bienfaits curatifs

Les perles de résine séchée contiennent, outre de la résine (jusqu'à 60%), environ 20% de gomme et 8% d'huile essentielle. Les quelque 200 composants rendent plausible l'usage médical de cette résine pour nettoyer les plaies, en cas de maladies inflammatoires et de maladies respiratoires. L'encens tire sa particularité des acides résiniques qui le composent. De nouveaux résultats d'études sur les acides résiniques expliquent l'efficacité extraordinaire de cette puissante résine.

Le pionnier dans la recherche sur l'encens en Allemagne, le professeur émérite Ammon de l'université de Tübingen, a découvert en 1991 que les acides résiniques de l'encens inhibent certains messagers de l'inflammation qui jouent aussi un rôle dans les maladies auto-immunes. Ces acides puissants diminuent en outre l'activité de certaines enzymes nécessaires aux réactions inflammatoires.

Pour les maladies surtout traitées par la cortisone au cours du siècle dernier, on peut désormais aussi utiliser de l'encens. Des préparations d'encens standardisées en fonction de la teneur en acides résiniques peuvent être utilisées en cas de rhumatismes, d'inflammations intestinales, d'asthme, de psoriasis, de sclérose en plaques et de tumeurs cérébrales.

La résine contre les douleurs articulaires

L'arthrose peut toucher une ou plusieurs articulations. Le plus souvent, ce sont les genoux qui sont atteints, suivis chez les hommes par les hanches et chez les femmes par les articulations des doigts. Parfois, l'arthrose se manifeste aussi dans les épaules et l'articulation à la base du pouce. Les symptômes de l'arthrose sont traités par des anti-inflammatoires synthétiques ou la cortisone. Dans la médecine indienne ayurvédique traditionnelle, la résine de Boswellia serrata est utilisée depuis des siècles en cas de maladies rhumatismales. Ce produit est disponible sur les marchés en Inde sous le nom de «Salai Guggal».

L'extrait d'encens inhibe les messagers de l'inflammation et de la destruction du cartilage. Cet effet anti-inflammatoire a été confirmé dans le cadre d'expérimentations animales et d'études de pharmacologie humaine. Les études cliniques indiquent une efficacité en cas de rhumatismes inflammatoires et de rhumatismes dus à l'âge. La diminution de la douleur, du gonflement et de la rigidité des articulations ainsi que l'amélioration de la fonction articulaire ont été évaluées avec des instruments de mesure reconnus. Les résultats étaient cliniquement pertinents. Dans la ponction articulaire, les marqueurs inflammatoires et de la destruction du cartilage ont diminué par rapport au placebo. Des effets indésirables sévères pouvant survenir sous traitement par anti-inflammatoires synthétiques ou cortisone, l'extrait d'encens devrait être utilisé si possible dès l'apparition des symptômes de l'arthrose. Cet anti-inflammatoire végétal peut aussi être employé pour diminuer la dose de médicaments synthétiques.

Effet sur les inflammations intestinales et le côlon irritable

Chez les patients souffrant de colite ulcéreuse, les symptômes comme les douleurs abdominales diffuses, les selles liquides ou le sang dans les selles, les crampes intestinales, le sentiment de malaise et l'anémie se sont améliorés sous administration d'extrait d'encens. Les globules blancs en tant que signe de l'inflammation ainsi que la calprotectine (marqueur de l'inflammation dans les selles) ont diminué par rapport à la prise du placebo. D'autres études ont confirmé la diminution de la fréquence des selles. La proportion de patients avec une réduction durable de la fréquence des diarrhées a été 44% plus élevée sous encens que sous placebo. L'amélioration était du même ordre que le succès thérapeutique d'un sulfonamide difficilement soluble, le traitement de référence en cas de maladies intestinales inflammatoires. En cas de maladie de Crohn aussi, l'extrait d'encens ne semble pas être inférieur au traitement de référence.

Pour les patients présentant des symptômes de côlon irritable, les douleurs abdominales, le nombre de passages à la selle et les crampes intestinales ont également diminué sous extrait d'encens par rapport à la prise de médicaments anticonvulsifs synthétiques. Sous extrait d'encens, les effets secondaires ont été moindres que sous antispasmodiques synthétiques.

L'extrait de perles d'encens soulage l'asthme en douceur

Les antiasthmatiques sont divisés en deux classes: les «relievers» et les «controllers». Les relievers sont des médicaments d'urgence pris en cas de besoin et destinés à soulager les symptômes. Les controllers sont des traitements au long cours pour le contrôle à long terme de l'asthme. Ils répriment la tendance inflammatoire chronique des voies respiratoires et luttent ainsi contre la cause de l'asthme.

L'extrait d'encens fait partie des controllers et induit une diminution du gonflement, de la formation de mucus et de l'inflammation chronique dans les bronches. Cet effet n'est pas immédiat, il intervient après un certain temps. Les controllers agissent en prévention en induisant une diminution globale de la fréquence et de l'intensité des crises d'asthme. Ils doivent donc être pris régulièrement, même en cas d'absence de symptômes, afin d'armer le patient en vue d'affronter les périodes difficiles. L'extrait d'encens entraînant moins d'effets secondaires que la cortisone classique, il doit être administré avant la corticothérapie. Les études montrent que, grâce à l'encens, l'utilisation de la cortisone a pu être réduite et que les symptômes de l'asthme ont diminué. Ces résultats ont été objectivés par des tests de la fonction respiratoire.

En cas d'allergie prouvée, l'évitement strict de l'allergène reste la seule méthode efficace. Il faut donc se séparer de l'animal de compagnie en cas d'allergie aux poils animaux et porter un masque de protection respiratoire la nuit en cas d'allergie aux acariens domestiques ou pendant le sport en cas

d'allergie au pollen. En cas d'allergie aux acariens ou au pollen, une désensibilisation ou une immunothérapie spécifique est aussi une option possible.

En cas d'asthme non allergique, les causes doivent être traitées, comme les infections respiratoires fréquemment à l'origine de l'asthme ou le reflux de l'acide gastrique. Occasionnellement, des médicaments peuvent induire un asthme, ce qui nécessite un changement de traitement. Des molécules irritantes ou une activité physique intense peuvent aussi parfois être à l'origine de l'asthme, il faut dans ce cas les éviter strictement.

L'extrait de la «sueur des dieux» en substitut de la cortisone en cas de sclérose en plaques ou de métastases au cerveau

À l'institut de neuro-immunologie et de recherche clinique sur la sclérose en plaques de Hambourg, des patients souffrant de sclérose en plaques évoluant par poussées ont reçu pendant 8 mois des capsules d'extrait d'encens mais ni cortisone ni d'interféron. Le nombre de lésions nerveuses a diminué de presque 60% et le taux annuel de nouvelles poussées est passé de 0,94 à 0,32.

Les résultats de deux études cliniques et de deux études d'observation suggèrent des effets favorables sous hautes doses d'extrait d'encens sur les œdèmes et les métastases dans le cerveau. Cependant, il est impossible à l'heure actuelle de tirer des conclusions sur les effets d'une préparation donnée chez les patients atteints de tumeurs cérébrales. L'intensité de l'inhibition tumorale n'est pas non plus élucidée.

Issus de la pharmacie du Bon Dieu – les domaines d'utilisation de l'encens

Pour le traitement de soutien

- **des maladies rhumatismales**
- **des maladies intestinales inflammatoires**
- **de l'asthme**
- **de la sclérose en plaques**

Comme thérapie de soutien également en cas d'autres maladies auto-immunes, de cancer, d'inflammations, etc.

Préparations

Lors de l'achat de produits à base d'encens, soyez vigilant quant à leur qualité. Nous vous recommandons de vous faire conseiller en pharmacie et en droguerie et, lors d'un achat sur Internet, de choisir des produits suisses sérieux. Les préparations qui contiennent de la résine d'encens réduite en poudre ne se dissolvent éventuellement pas de manière optimale dans l'organisme et peuvent parfois être éliminées partiellement sans avoir été assimilées.

La formulation idéale est la capsule molle contenant la précieuse résine d'encens indien sous forme de pâte, éventuellement combinée avec un phospholipide naturel qui améliore la solubilité. La combinaison avec des vitamines et des huiles végétales, par ex. de l'huile de chanvre (cannabis), est aussi possible.

Un fabricant sérieux a recours à des méthodes d'analyse correspondantes pour vérifier la teneur et l'absence de toxines dans la préparation.

Des effets secondaires sont-ils à craindre?

Chez les personnes sensibles, des symptômes abdominaux comme la nausée, des brûlures d'estomac, des vomissements et une diarrhée sont possibles après la prise d'une préparation d'encens. Des réactions cutanées allergiques surviennent également occasionnellement. Des effets indésirables graves ne sont pas décrits après administration d'extraits d'encens. Par mesure de précaution, il ne faut pas prendre d'extrait d'encens avec des inhibiteurs de la coagulation sanguine.

Le précieux cadeau de la nature n'est pas indiqué pour certaines personnes

Les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes et les mères qui allaitent ainsi que les personnes allergiques à certains composants de la résine ne doivent pas prendre les préparations à base d'encens.

plantavita

Association pour la promotion de l'information liée à la santé

www.plantavita.ch

plantavita Guide pratique

Dans l'antiquité déjà, la sève séchée de l'arbre à encens était utilisée pour des fumigations parfumées et aromatiques lors des cérémonies religieuses, pour la désinfection et en tant que médicament anti-inflammatoire. La résine d'encens a sombré dans l'oubli au cours du siècle dernier, depuis la mise à disposition de la cortisone et des antibiotiques. Désormais, le mécanisme d'action de l'encens est largement élucidé. Les premières études cliniques, complétées par les rapports d'expérience émanant de la pratique médicale, démontrent une efficacité en cas de maladies inflammatoires chroniques et auto-immunes comme les rhumatismes, les inflammations intestinales, l'asthme, le psoriasis ou la sclérose en plaques.

Ce guide fait un tour d'horizon de la redécouverte de l'encens en tant que médicament prometteur.