

## SNEHANAM

# LA THÉRAPIE PAR LES HUILES MÉDICINALES AYURVÉDIQUES OU L'ÉNERGIE DU SOLEIL AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ

J.-P. Bigler & Dr S. Hunziker  
Recto-Verseau, octobre 2004

## ORIGINE DES HUILES VÉGÉTALES - LES HUILES MÉDICINALES ET L' AYURVÉDA

### ORIGINE DES HUILES VÉGÉTALES

Au Moyen de leurs racines les plantes récupèrent de l'eau et des sels minéraux dans le sol. Ces éléments vont transiter dans les canaux des tiges pour rejoindre le feuillage. Les feuilles sont de véritables panneaux solaires emmagasinant lumière et chaleur au sein de milliers de cellules dans lesquelles aura lieu une transformation chimique spectaculaire dont nous ne pouvons imaginer l'ampleur !

Par un processus de transformation de l'eau et du gaz carbonique issu de l'air ambiant, la lumière solaire va devenir énergie sous forme de glucose. Ce glucose, sucre hydrosoluble, est acheminé vers l'endroit où la plante forme une chambre de stockage, à savoir les fruits ou les germes. C'est dans des réservoirs microscopiques que ce glucose est stocké sous forme d'amidon et par l'entremise d'un processus biochimique se transforme en huile. Les plantes comme le colza, le sésame, le soja, l'arachide, l'amandier, l'olivier et bien d'autres qu'il serait trop long à énumérer, vont stocker dans leurs graines et leurs fruits des huiles précieuses qui sont les réserves nutritives du germe de la nouvelle plante ... et que nous pouvons extraire. Presque toutes les plantes contiennent des graisses et des huiles dans leurs germes. Mais ce sont les plantes oléagineuses contenant les plus fortes teneurs en huile qui sont exploitées par l'homme.

Ces huiles végétales pures résultent d'un processus vivant qui est tout à fait apparenté à celui qui produit les lipides dans le corps humain. Tout comme la plante, notre organisme transforme l'amidon en matière grasse (acides gras). Les huiles végétales, pour autant qu'elles n'aient pas subi de traitements chimiques (extraction par solvants, pression à chaud, purifications diverses qui les dénaturent) sont ainsi harmonieusement métabolisées dans l'organisme humain.

### LES HUILES MÉDICINALES ET L' AYURVÉDA

L'Ayurvéda sait depuis des milliers d'années que la peau est un des organes les plus importants du corps humain et que les huiles végétales permettent de soutenir les fonctions cutanées et servent de médiatrices entre l'intérieur et l'extérieur de l'organisme. Ces huiles aisément absorbées par la peau développent quasiment instantanément leur action réchauffante, rafraîchissante ou vivifiante. Ceci donna l'idée aux « Siddhis » (êtres réalisés et premiers médecins de l'humanité) d'utiliser ces huiles comme « Anupana », c'est-à-dire moyen d'absorption pour les remèdes. La pratique Siddha (système médical sûrement le plus ancien au monde qui a précédé l'Ayurvéda dans le sud de l'Inde) utilisait en plus des pratiques surnaturelles des centaines de plantes médicinales, comme le fait présentement la médecine ayurvédique pour soigner les différentes maladies. Ces médecins proches de la nature ont constaté que les principes actifs des plantes oeuvrant en synergie (Soma) passaient facilement dans l'huile par différents procédés de macération ou de décoction.

Les huiles médicinales qui en résultent sont utilisées pour agir principalement sur les « dhatus » (dénomination générale des tissus du corps humain en Ayurvéda) suivants : la peau, le sang et les muscles, et indirectement sur les nerfs ; par voie externe sous forme de massages, compresses et fomentation, par voie interne sous forme de lavements ou instillations. Par voie externe ces huiles médicinales améliorent par leur action spécifique

la fonction de « rasa dhatu » (tissu plasmatique ou lymphé), de « rakta dhatu » (tissu sanguin) et de « mamsa dhatu » (tissu musculaire). Par le biais du côlon en voie interne, elles agissent sur le « majja dhatu » (tissu nerveux).

Une bonne pharmacie ayurvédique dispose au minimum d'une trentaine de différentes « Tailas » (huiles médicinales ayurvédiques) pour faire face aux pathologies courantes. Ce nombre peut dépasser la centaine pour des pharmacies plus spécialisées. Le mot « Taila » provient du mot sanskrit « Till » qui signifie sésame. En effet le sésame est la plante oléagineuse la plus populaire et la plus cultivée en Inde et représente pour cette raison la base pour le 80 % des huiles médicinales. Il est toutefois important de noter que le choix de l'huile végétale de base utilisée pour la préparation d'une huile médicinale n'est pas fortuit car les propriétés de l'huile végétale jouent également un rôle thérapeutique. Selon les pathologies à traiter d'une part et la constitution du patient de l'autre, les indications pour le choix des huiles végétales varient. La pratique ayurvédique courante devrait disposer d'un grand choix d'huiles végétales pour les préparations des huiles médicinales. Exemples : L'huile de sésame contient des anti-oxydants naturels lui permettant d'être conservée longtemps sans rancir ; de plus elle est riche en fer, phosphore, magnésium, cuivre, calcium et lécithine. L'huile d'amande douce qui est très riche en vitamines A et E, fer, zinc, phosphore, soufre, manganèse, fluor, iode et qui possède une action tonique sur le système nerveux et un haut pouvoir adoucissant, est particulièrement indiquée en pédiatrie et en gériatrie. L'huile de coco avec son pouvoir rafraîchissant est utilisée dans les dérèglements de la constitution Pitta (feu). Elle aide à la guérison des maladies de la peau et des brûlures.

Pour l'Ayurvéda l'utilisation des huiles médicinales est un des outils thérapeutiques principaux. Aucun autre système phytothérapeutique utilise une si grande variété de plantes. Beaucoup d'huiles couramment utilisées comme par exemple la « Mahanarayan » renferment jusqu'à soixante plantes différentes. Le processus de décoction ou de macération de plantes médicinales dans l'huile végétale peut s'étendre sur une période allant jusqu'à 40 jours. L'huile, maintenu à température stable, est quotidiennement agitée au lever et au coucher du soleil sous récitation d'un mantra et peut ensuite être exposée à la lumière d'une couleur donnée afin d'augmenter son « prana » (énergie subtile). Toute cette procédure complexe confère aux huiles médicinales de traitement et de massage ayurvédique leur pouvoir thérapeutique. Il n'y a pas de comparaison possible avec les huiles de massage parfumées aux huiles essentielles qui sont communément utilisées en occident de nos jours pour la détente et le bien-être. L'aromathérapie quant à elle, est également connue et utilisée en Ayurvéda, mais pour des situations cliniques bien précises.

Souvent méconnues, les huiles médicinales ayurvédiques ne représentent donc pas une procédure annexe, mais constituent un outil principal et une approche thérapeutique de base de l'art de guérir de l'Ayurvéda. Elles couvrent un large registre d'effets médicinaux grâce à leurs propriétés analgésique, anti-inflammatoire, antispasmodique, cicatrisante, émolliente, expectorante, fébrifuge, détoxiquante, tensorégulatrice, immunostimulante, tranquilisante, vermifuge, etc., et mériteraient d'être mieux connues autant par les patients que par le corps médical qui s'intéresse à l'Ayurvéda.

[\[haut de page\]](#)

[\[Imprimer le text\]](#)

[\[Voir les publications\]](#)

[\[Retour à l'accueil\]](#)