



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

Les solutions ayurvédiques contre les troubles féminins tabous



SOMMAIRE

CES TROUBLES EN AYURVÉDA..... 3

Comprendre ces différentes pathologies.....	4
Quelques chiffres.....	4
Les définitions en médecine occidentale.....	6
Les définitions en médecine ayurvédique.....	7
Les causes de ces pathologies.....	10

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES.....15

Pratiques ayurvédiques.....	16
Conseils alimentaires et pharmacopée ayurvédique.....	16
La dimension psychologique.....	28
Conclusion.....	33

LES QUESTIONS DES ABONNÉS.....36

Le cystocèle.....	37
L'argent colloïdal.....	38
Les calculs rénaux.....	38
Kyste à la vessie.....	39
Infections dans le cas d'une paralysie.....	39



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

CES TROUBLES EN AYURVÉDA





Présentation du webinaire

Ce soir nous allons découvrir comment cette science millénaire répond à un nouveau sujet médical un peu tabou, à savoir les **cystites**, les **vaginoses** et les **hémorroïdes**. Joyce parlera sans langue de bois sur ces thématiques-là avec l'Ayurvédā.

Il est rare qu'une femme n'ait pas souffert au moins une fois dans sa vie de l'une de ces trois problématiques. Cela peut arriver à n'importe quel âge, dans n'importe quelle circonstance. Cela peut être gênant d'en parler à son pharmacien, surtout quand il y a beaucoup d'attentes derrière vous des personnes à côté. Ce sont souvent des problématiques qui sont assez tabous.

La plupart du temps, on nous prescrit des crèmes ou des ovules, ce qui peut être très pratique si on est concerné une à deux fois dans sa vie. Quand ça devient chronique, on voit vite les limites de ces solutions-là. C'est là que l'Ayurvédā est assez incroyable avec ces **remèdes qui agissent de façon holistique**. Il existe beaucoup de solutions, que ce soit dans **l'alimentation, la pharmacopée ayurvédique**, mais aussi des recommandations plus générales sur **l'hygiène de vie**. Tout ça pour soigner sur le moment mais aussi prévenir ces troubles.



Comprendre ces différentes pathologies

Quelques chiffres

Joyce Villaume-Le Don : Ce soir, on va donc voir les **cystites**, les **vaginoses** et les **hémorroïdes**. Les **cystites**, c'est quelque chose qui arrive de manière aiguë, la plupart du temps de manière fulgurante. On dit qu'il y a toutes les 30 secondes, une femme en France qui déclare une nouvelle infection urinaire, ou cystite. Il y a 20 % d'entre elles qui vont déclencher un épisode infectieux sur six mois, pour non seulement une **cystite**, mais aussi une récurrence.

Ce n'est pas le problème de les traiter une fois, le problème c'est que ça s'installe, ce qui détériore la qualité de vie de la personne qui est touchée et qui doit en permanence faire attention à son alimentation ou penser à prendre telle chose. C'est plutôt la récurrence qui est un souci. Sinon, ce sont des choses qui se soignent facilement et rapidement.

- Pour ce qui concerne les **cystites**, c'est 1 femme sur 10 qui en souffre chaque année.
- En ce qui concerne les **vaginoses**, cela concerne 22,8 % des femmes en âge de procréer en Asie centrale et en Europe. Cela entraîne un coût annuel de 2,4 milliards de dollars mondialement.
- Après 50 ans, on compte 1 adulte sur 2 qui est atteint d'**hémorroïdes**. Près de 80 % de la population aurait des hémorroïdes à un moment donné de sa vie, que ce soit un homme ou une femme.



De ces trois pathologies, ce sont clairement les **hémorroïdes** qui vont être les plus communes, mais la plupart du temps aussi qui sont les plus graves. Les **hémorroïdes** existent en interne et en externe, et peuvent demander un recours chirurgical et une **cautérisation** lorsqu'on perd beaucoup de sang.

La **vaginose** ne va être problématique que si la femme est enceinte et là, cela peut vraiment créer des problèmes.

La **cystite** est problématique lorsque ça remonte aux reins, et là, vous perdez toute votre énergie.

On est vraiment sur des choses qui sont normalement bénignes. Néanmoins, des trois, les **hémorroïdes** restent le plus gênant.

Les définitions en médecine occidentale

Clara : Il y a beaucoup d'entre nous qui savent plus ou moins reconnaître les symptômes de ces troubles-là, mais on en sait peu sur leur définition, en tout cas en médecine occidentale.

Est-ce que vous pouvez peut-être un peu nous éclairer sur la définition d'une **cystite**, d'une **vaginose** ou des **hémorroïdes** ?

Joyce Villaume-Le Don : Une **cystite** se produit lorsqu'il y a des bactéries qui passent par l'**urètre**, ou qui sont dans la **vessie**, et qui vont entraîner une inflammation et une infection de la **vessie**.



Les **symptômes** sont très faciles à repérer, parmi lesquels nous pouvons trouver :

- une **lourdeur au niveau de la vessie** ;
- une envie d'**aller uriner** ;
- des **douleurs à la miction** ;
- des **sensations de brûlure** ;
- du **sang dans l'urine** ;
- une **odeur étrange dans l'urine**.

La **vaginose** est une infection bactérienne du **vagin**. La **flore vaginale** contient des **lactobacilles** qui vont disparaître, ou deviendront minoritaires, ce qui va déséquilibrer cette **flore vaginale**. Nous aurons des germes comme le **Gardnerella Vaginalis** qui va s'installer. C'est souvent **asymptomatique**, mais parfois, on peut avoir des pertes odorantes.

Toutefois, la **vaginose** va apparaître lors d'un frottis et **il sera important de la détecter si vous tombez enceinte**.

Les **hémorroïdes** est une dilatation des **vaisseaux sanguins**, ce qui correspond à ce qu'on appelle une **varice**. Cela peut être sur les jambes, mais dans ce cas, ça va être sur la paroi inférieure du **rectum** et de **l'anus**.



Ces **vaisseaux** vont s'inflammer et créer une **crise hémorroïdaire**, en pouvant aller jusqu'au saignement. Parmi les **symptômes**, nous pouvons mentionner :

- des **saignements spécifiques**, après être allé à la selle, en général, pas avant ;
- une **défécation douloureuse** ;
- des **démangeaisons anales**.

Les définitions en médecine ayurvédique

Clara : Est-ce que vous pourriez nous en dire plus sur comment l'Ayurveda perçoit ces trois pathologies ?

Joyce Villaume-Le Don : La **cystite** appartient à une famille de maladies qui s'appelle *Mutrakrichra*, c'est une « insuffisance d'urine » en sanskrit.

La plupart du temps, les **cystites** sont imputées à **Pitta**, en tant que maladie inflammatoire, mais il peut y avoir des **cystites** de type **Vata**, **Pitta**, **Kapha** et même de type **Rakta** quand vous urinez du sang par exemple.

La **vaginose** est appelée *Sannipatik yonivyapad*, ce qui veut dire :

- **Sannipatik** : « les trois doshas » ;
- **Yoni** : « vagin » ;



- **Vyapad** : « qui est abîmé ou endommagé ».

C'est une perturbation vaginale liée au **trois doshas**. Pour nous en Ayurvédā, on comprend que si ce déséquilibre de **la flore positive** représentée par les **lactobacilles** est possible, c'est qu'il y a déjà un déséquilibre de **doshas** sur lequel l'infection va pouvoir s'implanter. Cela peut être lié à un des trois **doshas** mais la plupart du temps, la **vaginose** est liée au **dosha Pitta**.

En effet, cette maladie est un peu gênante pour les femmes car cela donne des pertes vaginales avec une odeur de poisson. Tout ce qui est très malodorant est toujours lié au **dosha Pitta**.

Les **hémorroïdes** en Ayurvédā sont liées à une aggravation d'**Apana Vata**, qui est un sous-docha **Vata**, qui est situé dans le bas du corps, dans la **vessie**, le **vagin**, le **rectum** et le **côlon**. Ce **sous-docha** va se localiser dans le **sang**, qu'on appelle **rakta**, on appelle les **hémorroïdes Arsha** en sanskrit qui signifie « polype ».

Clara : Si j'ai bien compris, les deux premières pathologies dont vous avez parlé, la **cystite** et la **vaginose**, sont plus liées à **Pitta** ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui.

Clara : Est-ce qu'il y a des profils plus susceptibles de déclencher ces maladies ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui, en effet. Les personnes qui suivent ce webinaire et l'École de l'Ayurvédā doivent connaître les profils Ayurvédā.



Aussi, selon le profil ayurvédique, on aura tendance à développer, par exemple, des **cystites**.

Les femmes qui ont du **Pitta** et du **Vata** ont tendance à développer des **cystites**.

La **vaginose** peut atteindre tous les **doshas**, même si nous pouvons les retrouver un peu plus chez les femmes **Vata**. Toutefois, la plupart du temps c'est lié à une mauvaise alimentation et à l'hygiène de vie, plutôt qu'à la constitution de naissance.

Les **hémorroïdes**, tout le monde peut en avoir. Je n'aurais pas de réponse spécifique, hormis l'hygiène de vie et l'âge, ainsi que certains phénomènes comme la grossesse, qui vont entrer en ligne de compte.

Clara : Est-ce que vous considérez que ces trois catégories de pathologies plutôt inflammatoires sont liées au feu ?

Joyce Villaume-Le Don : Non. Nous avons deux grandes formes de **cystite** dans la médecine moderne : celle qui est juste une inflammation de la **vessie** et celle qui correspond à une **infection urinaire**.

Lors de l'**infection urinaire**, il est nécessaire d'aller faire des tests car un simple antibiotique ou toutes les méthodes de base contre la **cystite** ne vont pas fonctionner.

Si c'est juste une **cystite** sous sa forme de base, nous, effectivement, on l'impute plutôt à **Pitta**.



S'il s'agit d'une **infection urinaire**, il y a des chances que ce soit lié à d'autres **doshas**.

Nous n'utilisons pas le terme « inflammatoire », car cela veut dire « qui est en lien avec **Pitta** ». Si on fait un raccourci, ces pathologies peuvent être en lien avec **Pitta**, sans être en lien du tout avec **Pitta**.

Les causes de ces pathologies

Clara : Comme énoncé au début du webinaire, il y a beaucoup de personnes qui souffrent de ces pathologies, sans savoir d'où ça peut provenir. Vous avez cité l'alimentation comme étant une cause principale pour les deux premières et on peut imaginer que pour les **hémorroïdes** aussi.

Pouvez-vous nous expliciter un peu plus les causes **physiologiques** dans ces trois cas ?

Joyce Villaume-Le Don : La **cystite** est celle qui a le plus de causes. Cela peut être lié à :

- un **excès d'activité physique** ;
- des **prises de médicaments** ;
- une **alimentation ou des boissons qui sont asséchantes**. Qu'est-ce que je veux dire par là ? Suivant ce que vous mangez, vous reprenez ou pas l'eau dans votre corps. Par exemple, en mangeant des



légumineuses, vous allez naturellement plus retenir l'eau, et au contraire, si vous prenez des substances qui ont tendance à être diurétiques, cela va assécher votre organisme. Dans ce cas, les reins fonctionnent moins bien et cela favorise une **cystite**.

- La **consommation d'alcool** peut être source de **cystite**.
- La **danse**. Le fait de beaucoup danser, bien qu'il y ait plein d'effets bénéfiques et c'est un sport souvent conseillé en Ayurvédā, parce que c'est en lien avec une pratique artistique, il y a une forme d'exutoire émotionnel et son côté physique, nous avons plutôt tendance à valoriser cette pratique. Néanmoins, le fait de beaucoup danser est cité dans notre texte classique comme une cause de **cystite**. C'est une cause dont on n'entend pas vraiment parler.
- **Monter à cheval, faire de la moto ou faire du vélo à vive allure**, peut provoquer des **cystites**. Dans ces cas, c'est plus par rapport au frottement et la déshydratation liée au voyage.
- La **consommation de viande grasse et de poissons** peut provoquer des **cystites**.
- Les **excès alimentaires** peuvent provoquer des **cystites**.
- La **consommation de crudités ou d'aliments non cuits** peuvent provoquer des **cystites**.
- Certains **médicaments**, tels que les antibiotiques, peuvent avoir une tendance à créer des **cystites**. Les femmes savent que lorsqu'elles



soignent leur **flore vaginale** et leur **flore urinaire**, si elles prennent des médicaments de médecine moderne, chimique, cela soigne l'un et cela déséquilibre l'autre.

- Les **rapports sexuels** sont souvent source, chez la femme, de **cystite**.

Clara : Chacune pourra faire des rapports entre certaines causes que vous avez citées et la prévalence de **cystite** dans leur quotidien.

Qu'est-ce qu'une boisson asséchante ? Est-ce que vous pouvez nous donner quelques exemples de boissons qui assèchent ?

Joyce Villaume-Le Don : Il s'agit de boissons diurétiques, c'est-à-dire qu'on boit un verre et tout de suite on a envie d'uriner. Ça va être en particulier le cas du **thé** et du **café**, qui sont les deux grands aliments asséchants. Aussi, **l'eau gazeuse** peut avoir une tendance à être plus asséchante, surtout si elle contient beaucoup de sel. Ce genre de boissons qui sont très communes.

Clara : On se focalisera sur les tisanes. Nous avons fait le tour pour les causes de la **cystite**.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur les causes de la **vaginose** ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour la **vaginose**, nous pouvons mentionner :

- une **mauvaise alimentation** en premier lieu : une alimentation carencée, manger toujours la même chose, pas assez de vitamines, riche en sucre, en produits laitiers, la *junk food* ;



- **les rapports sexuels ;**
- **la prise d'antibiotiques et de médicaments ;**
- **une mauvaise hygiène intime ;**
- **des modifications hormonales.**

J'insiste sur le premier point à regarder, même en dehors des rapports sexuels, ce serait la **mauvaise alimentation**. Le rapport sexuel est une cause, mais l'hygiène de vie en est une autre.

Clara : Lorsque vous faites référence à des modifications hormonales, est-ce que vous pensez en particulier à la **ménopause** ou est-ce qu'il y en a d'autres ?

Joyce Villaume-Le Don : Cela peut être la **ménopause** ou des changements au niveau de la **thyroïde**, ainsi que des **perturbations de fin de grossesse**, la **reprise des règles**. En effet, tout changement de rythme hormonal peut déclencher des **vaginoses**.

Clara : Cela veut dire qu'un déséquilibre provoque d'autres déséquilibres. J'aimerais bien aussi savoir quelles sont les causes des **hémorroïdes**.

Joyce Villaume-Le Don : Les **hémorroïdes** sont beaucoup liées à la **constipation**. Une **constipation** souvent **chronique** ou une très grosse **constipation** peut mener à des **hémorroïdes**.



Une alimentation à base d'aliments incompatibles. Les aliments incompatibles sont une **spécialité de l'Ayurvédā**. En effet, l'Ayurvédā considère que le fait de mélanger du **lait** avec d'autres aliments pourrait créer des maladies, tels que :

- du **sel** ;
- des **fruits** ;
- du **poisson** ;
- de la **viande** ;
- ou d'autres **produits laitiers**.

L'excès d'**épices**, d'**alcool** et, bien sûr, la grossesse, peuvent aussi créer ce genre de problématique.

Clara : En ce qui concerne les excès d'**épices**, pourriez-vous nous préciser s'il s'agit d'**épices pimentées** ou d'**épices douces** ?

Joyce Villaume-Le Don : Cela va dépendre de la quantité plutôt. On a plus de risques si c'est du **piment** que si c'est du **cumin**, mais ça peut être juste une question de quantité excessive.

Clara : Merci pour votre précision.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

LES TRAITEMENTS AYURVÉDIQUES





Pratiques ayurvédiques

Conseils alimentaires et pharmacopée ayurvédique

Clara : Nous savons tous que l'Ayurvédâ regorge de remèdes qui font leur preuve depuis des milliers d'années. Ce qui nous intéresse particulièrement maintenant, pour maintenir cette zone intime en pleine santé, ce sont les traitements proposés par l'Ayurvédâ, que ce soit contre la **cystite**, la **vaginose** ou les **hémorroïdes**.

Joyce Villaume-Le Don : Pour la **cystite**, les premières plantes qu'on va utiliser seront diurétiques et des anti-inflammatoires.

- Lors d'une **cystite sans infection**, on va donner une plante qu'on appelle **Punarnava**. C'est une plante qui fait fonctionner les **reins** très bien et va aider à faire uriner la personne et c'est cela qu'on recherche. Elle est très utile aussi pour traiter les **calculs rénaux**.

Posologie : prendre jusqu'à 4 g par jour.

- Nous allons donner du jus d'**Amalaki**, qui est un fruit qui contient énormément de **vitamine C**. C'est un fruit très utilisé dans la **médecine ayurvédique**, on va faire des décoctions d'**Amalaki**.
- On peut donner des décoctions d'**Haritaki** avec du **miel**. L'**Haritaki** est utilisé dans un mélange qu'on appelle le **Triphala**, les trois fruits. On va juste utiliser **Haritaki** seul et on va le mettre avec du **Gokshura**, qui est



aussi une plante très diurétique. En ajoutant du **miel**, cela sera en particulier efficace pour les sensations de brûlure. Lorsque c'est particulièrement inflammé on va mélanger **Haritaki** et **Bibhitaki**.

- Nous pouvons utiliser, ensemble ou séparément, le **Trikatu**, qui sera intéressant s'il y a une **infection**, parce que le **Trikatu** ce sont trois épices, et s'il y a une infection, ça nous intéresse. Quand il y a une **infection**, vous commencez à avoir des **urines** qui sont un peu troubles. Nous pouvons donc proposer du **Trikatu** ou du **Triphala**. Les trois fruits dont j'ai parlé tout à l'heure, **Musta**, du **Guggulu** sous forme de poudre et du **miel**. Je vais faire **Trikatu** en ajoutant du **miel** par exemple.

Afin de déterminer le traitement le plus approprié, nous devons faire un petit diagnostic ayurvédique pour savoir de quel type de **dosha** est cette **cystite**.

Il y a différentes formes de **cystites** et certaines sont liées à **Vata**, certaines sont liées à **Pitta**, certaines sont liées à **Kapha**, certaines sont liées à **rakta**, au **sang** :

- Si c'est lié à **Kapha**, je vais donner du **Trikatu** plus **miel**.
- Si c'est lié à **Pitta**, je vais donner **Musta** plus **miel**.

Concernant le **système urinaire**, il y a deux grandes plantes que nous allons privilégier pour leur effet diurétique et qui prennent soin du système rénal et urinaire :

- **Punarnava** ;



- **Gokshura.**

Aussi, si je prends **Trikatu** plus **miel** plus **Gokshura**, nous allons traiter le **diabète**, la **cystite**, les **calculs urinaires** et la **ménorragie** aussi.

- Je peux aussi prendre de **l'eau de riz**. Pour cela, on fait bouillir le riz et on prend juste l'eau qui est restée avec l'amidon et le côté blanchâtre.
- Je vais y rajouter du **Neem**, qui est parfait contre les **infections**. On va rajouter de la **cardamome**, qui est un **diurétique**, et de la **Guduchi**, un très bon **anti-inflammatoire**. On fait une décoction de ces trois plantes : **Neem, cardamome, Guduchi**. On va également ajouter du **miel**.

Les **cystites** peuvent être récurrentes et si c'est bénin, nous pouvons les traiter correctement avec des plantes. Il faut les avoir à la maison mais, parfois, les plantes **ayurvédiques** mettent du temps à arriver chez vous. Si on était en Inde nous aurions tout à disposition.

Néanmoins, pour ce qui est de ce type d'infection, les antibiotiques peuvent être nécessaires pour éviter que vous vous retrouviez au lit avec de la fièvre et perdre deux semaines de votre temps parce que les plantes n'étaient pas disponibles ou parce que **l'infection** n'a pas été traitée.

Il sera nécessaire de faire des examens si au bout de 48h vous n'avez pas de résultats avec les moyens naturels que vous avez, pour savoir quel germe il faut traiter.



Pendant ce temps, si vous avez du **Neem**, par exemple, ou du **Trikatu**, vous pouvez le prendre. Cela devrait faire effet sous deux jours et si ça ne fonctionne pas, on passe aux antibiotiques. **Avec les infections, il faut faire attention.**

Lorsque je vois que j'ai une **cystite** qui va arriver, parce que je sens d'un coup la vessie qui est lourde et qui me gêne, c'est un peu inconfortable quand je vais uriner, même si je n'ai pas encore tous les symptômes, je vais utiliser deux choses :

- un mélange qu'on appelle **Chandraprabha Vati** qui est très bien contre les **infections urinaires** et qui va me faire uriner ;
- du **bois de Santal**.

Aussi, la **cystite** est en dehors de ma vie grâce à ces éléments.

Clara : On a répondu à la question qui demandait comment on prend le **bois de Santal**. Vous avez dit que c'était **sous format de poudre**. On nous disait aussi d'une personne qui avait des **cystites** à répétition pendant quatre ans et qu'elle n'a jamais eu de diagnostic clair, mais en lui supprimant les jus et les sucres, ça a réglé le problème.

Il y a-t-il des aliments que vous préconisez de supprimer ou, à l'inverse, de consommer un peu plus que d'habitude en cas de **cystites** ?

Joyce Villaume-Le Don : Les **infections** se nourrissent beaucoup de sucre et c'est une bonne idée d'arrêter le sucre dans ce cas.



J'ai parlé d'un certain nombre de causes. J'ai parlé de l'alcool qu'il faut supprimer, et à l'inverse, quand il y a des **cystites**, on peut boire de **l'eau de coco**.

Je conseille toujours de rajouter de la **coriandre** dans l'alimentation.

Clara : Nous allons continuer avec les traitements ayurvédiques, mais cette fois, pour plus pour la **vaginose**.

Joyce Villaume-Le Don : Pour la **vaginose**, je vais conseiller les **lavements**. Pour cela, il faut une seringue en plastique à peu près de 200 ml, que vous trouverez à la pharmacie sous vide.

Pour les 200 ml, nous allons faire un mélange :

- d'**argent colloïdal** ;
- d'**eau de rose** ;
- de **bicarbonate de soude** ;
- et de **vinaigre de cidre**.

La base de ce mélange, c'est **l'argent colloïdal**. Vous rajoutez une ou deux cuillères à café **d'eau de rose**, 1/2 cuillère à café de **bicarbonate de soude** et une cuillère à café de **vinaigre de cidre**.

Pour son utilisation, vous l'injectez comme un **lavement** dans le **vagin** et vous le faites ressortir. Cela va désinflammer grâce à **l'argent colloïdal** et à **l'eau**



de rose, va désinfecter grâce au **vinaigre de cidre**, et ainsi empêcher que la bactérie continue à se développer. C'est vraiment un mélange dont je suis très contente.

Clara : Combien de fois par jour nous faisons ce lavement ?

Joyce Villaume-Le Don : Une fois par jour. Normalement, même si c'est aigu, vous n'aurez pas besoin de le refaire pendant 48h. Cela règle vraiment le problème, surtout si vous traitez en même temps en interne. En effet, si vous continuez à manger n'importe comment et que vous ne traitez pas en interne, cela peut revenir. Vous pouvez recommencer à avoir des symptômes au bout de 48 heures.

C'est vraiment efficace, parce qu'on tue la **flore négative** et on apaise la **paroi vaginale**.

Clara : On a fini avec le lavement maison que vous avez mis au point, mais j'imagine qu'il y a d'autres remèdes.

Joyce Villaume-Le Don : Une option plus simple peut-être si vous avez du **Triphala** à la maison, vous pouvez faire une décoction à base de **Triphala** et faire ce lavement. Bien sûr, ça doit être fait plutôt avec de l'eau froide.

Je dois dire que j'aime moins ce lavement que celui d'avant, mais je vous le donne parce qu'il est plus simple à faire : vous prenez du **Triphala**, vous faites une décoction et c'est tout. **Même si vous devez l'utiliser l'eau froide ou tiède, l'eau doit être bouillie car cela ira dans votre vagin et il ne faut pas créer d'autres infections.**



Posologie : C'est un mélange qui est très astringent et de la même façon, on va le faire entre deux et trois fois dans la semaine, pas plus.

Je précise que lorsque vous faites des **vaginoses** ou surtout des **mycoses**, à la pharmacie, on vous donne des solutions qui nettoient, mais sans vraiment traiter la cause. C'est pour cela qu'il sera nécessaire de faire le traitement au minimum une fois par jour. En revanche, ces lavements vont soigner la cause, c'est pour cela qu'il y aura moins besoin de faire et refaire.

Clara : D'accord. Combien de fois peut-on faire cela au maximum ?

Joyce Villaume-Le Don : Etant donné que c'est une poudre, nous pouvons avoir des dépôts qui vont ressortir et ça peut être un peu asséchant. Mais il n'y a aucun risque parce que le **Triphala**, c'est un **tonique utérin**. Nous aurons des effets secondaires positifs, ce qui est plutôt une bonne chose.

Toutefois, vous allez faire cela régulièrement si vous avez une tendance mais pas si vous n'avez rien. On ne touche pas à son terrain quand les choses vont bien. Mais vous pourriez faire cela cinq fois par semaine si vous avez une tendance aux **mycoses**, pour maintenir votre flore.

Par ailleurs, en interne, on peut prendre du **Neem** que nous avons déjà vu pour la **cystite**. C'est un **antibactérien à large spectre** très efficace, un **anti-inflammatoire** également, qui fonctionne aussi **contre les fièvres** et **contre les virus**. C'est une plante assez drastique.

Posologie : En cas de **vaginose**, on a des posologies un peu plus faibles : max 3 g par jour si vous faites 70 kg avant les repas.



Un point important : dans le cas de la **cystite** et de la **vaginose**, il faut prendre les plantes avant de manger, cela agit davantage.

Prendre une **décoction de curcuma** peut être une très bonne habitude, car le **curcuma** est bon pour plein de choses :

- tue les **cellules cancéreuses** ;
- est très bon pour le **foie** ;
- est très bon pour le **sang** ;
- aide à **digérer les toxines** dans le corps ;
- c'est un **anti-inflammatoire** ;
- c'est bon pour la **peau** ;
- et c'est un **anti-anémique**.

Ainsi, même en dehors du fait de ne pas avoir de **vaginose**, prendre une décoction de **curcuma** tous les jours, c'est bon pour la santé.

En outre, une **mauvaise alimentation quotidienne** maintient le corps **alcalin**. La **vaginose** et la **cystite** s'installent sur un terrain acide qui est trop développé. Nous allons aussi utiliser une **décoction de curcuma** pour agir sur cela également.



Nous avons aussi **Ashokarishta** qui agit en tant que **tonique de la sphère féminine**. Son nom signifie : **Ashoka** = plante, et **Rishta** = alcool médicalisé.

Nous allons l'utiliser pour plein de **problèmes de règles**, mais aussi des **problèmes d'infection**.

Je vais citer d'autres mélanges qu'on utilise pour l'ensemble de la **sphère gynécologique et urinaire** :

- **Pushyanuga Churna**, qui, comme **Ashokarishta**, est un tonique général et on l'utilise pour de **problèmes urinaires** différents ainsi que plein de problèmes **gynécologiques**, tels que des **ménorrhagies**, des **kystes ovariens**, la **vaginose**, l'**endométri**ose, cela **régule les règles**.
- **Chandraprabha vati** est un mélange qui fonctionne sur le **système urinaire** et **gynécologique** en même temps.

Clara : Merci pour tout cela. Ce soir, on a vu qu'il y a beaucoup de sphères qui étaient liées : la sphère des reins, la sphère urinaire et la sphère gynécologique.

Nous allons maintenant parler d'une autre sphère, on va quitter celle du vagin pour partir un peu plus loin, en parlant de l'autre côté, l'autre porte, si on le dit de façon poétique. Pouvez-vous nous parler des traitements pour les **hémorroïdes** ?

Joyce Villaume-Le Don : Voici les différents traitements :



- Pour les **hémorroïdes**, la première chose à proposer va être du **Triphala**, donc ces trois fruits, par ses propriétés **anti-inflammatoires** et qui va réguler ce problème très bien. Nous allons le prendre avant manger, et comme toujours lorsqu'on traite des organes qui sont sur le bas du corps.

Posologie : On peut en prendre jusqu'à **6 g par jour pour 70 kg** avant les repas.

Le **Triphala** est assez disponible actuellement, par exemple, chez la marque [Ayur-vana](#). Vous pouvez le commander en pharmacie ou le trouver en magasin bio. Je l'ai même vu dans des supermarchés comme Monoprix.

- L'Ayurvédā va conseiller aussi l'opération des **hémorroïdes** si cela devient récurrent. L'Ayurvédā a développé une méthode qui lui est particulière pour cautériser avec des substances extrêmement abrasives, appelés les **Kshara Karma**, qu'on va appliquer dans un bloc opératoire pour cautériser et éviter les **saignements**.

Ce type d'opération se fait en Inde et ça ne se pratique pas en France. Je n'ai pas le droit de faire cela ici, c'est à titre informatif.

- Ensuite on a la consommation de **buttermilk** pour les **hémorroïdes** liées à un transit intestinal de mauvaise qualité avec une alimentation qui n'est souvent pas de bonne qualité.

Le **buttermilk** est un yaourt qu'on a dilué dans de l'eau et qui contient des **probiotiques naturels** qui nous aident à retrouver une **flore**



intestinale de meilleure qualité et cela va se refléter sur le transit, et par conséquent, sur les **hémorroïdes**.

- Nous allons faire aussi des **décoctions**, qu'on appelle **Kashayam** en sanskrit, à base de **Punarnava**, une plante dont on a parlé pour la **cystite**. Nous aurons le **Punarnava Vadi Kashaya** pour bien soigner les **hémorroïdes**. Cette décoction a un effet **astringent** et en même temps travaille sur la **circulation sanguine**.

Posologie : prendre une **cuillère à soupe par jour**.

- Le **Triphala** est un peu astringent et va **arrêter les saignements** pendant que le **Guggulu** traite la **varice**.
- La marque Himalaya, qui est la marque numéro un en **Inde**, a développé un produit qui s'appelle **Pilex** et qui est contre les **hémorroïdes**. Nous pouvons nous en procurer par Internet.

Clara : Contre les **hémorroïdes**, avez-vous des recommandations d'aliments à éviter ou à ajouter à notre quotidien ?

Joyce Villaume-Le Don : Nous allons éviter la *junk food*, qui est à la fois asséchant, déshydratant et inflammatoire qui peuvent provoquer pas mal de constipation. De même pour les pizzas, et en même temps si c'est pimenté, c'est une catastrophe.

Nous allons éviter de manger très pimenté et de prendre des aliments qui sont constipatoires. Dans certains pays, on utilise en base du **riz** avec beaucoup de légumineuses, comme par exemple, différentes formes de **lentilles**. C'est ultra



constipant et cela récupère tout l'eau du corps. Si en plus c'est gras, cela va favoriser les **hémorroïdes**.

Le manque de fibres aussi, le fait de ne pas manger suffisamment de **fruits et de légumes**.

À l'inverse, le fait de consommer du **buttermilk**, nous permettra d'avoir un apport équilibré en fibres.

Concernant les fibres, elles peuvent venir surtout de sucres lents complets, tels que le **pain complet**, le riz **complet** ou des **pâtes complètes** pour être sûr que le transit se fait correctement. Il est nécessaire également de boire suffisamment pour éviter la constipation.

Clara : Merci pour ces précisions.

Où trouver ces plantes ?

Je vous conseille les sites suivants pour acheter des plantes et complexes ayurvédiques de très bonne qualité :

laboutiqueayurvedique.com

ayurvana.fr



La dimension psychologique

Clara : Depuis que vous nous suivez, vous avez bien compris que la dimension psychologique est primordiale à prendre en compte pour traiter une maladie. Joyce en parle dans tous les webinaires jusqu'à présent et c'est en comprenant les racines de ces maux qu'on peut aller vraiment chercher la solution. Sur ces problématiques vous aviez dit que c'est particulièrement important.

Et est-ce que vous pourriez nous guider sur la **cystite**, la **vaginose** et les **hémorroïdes** ?

Joyce Villaume-Le Don : Sur les quelques clés à comprendre, je vais rebondir sur ce que vous dites concernant les causes psychologiques.

Souvent, comme on évoque ça plutôt sur la dernière partie du webinaire, on peut penser que c'est un peu anecdotique et vous avez justement cité que c'était la racine du problème. En fait, il y a une loi thérapeutique qui indique que tout ce qui est exprimé par l'individu ne sera pas somatisé. Ainsi, tout ce qu'un individu somatise par une maladie est quelque chose qui est inconscient et qui n'a pas été exprimé ou pas totalement exprimé.

Pour citer l'importance, je vais vous parler d'un cas que j'ai eu hier, qui n'est pas en lien avec les trois problèmes, mais pour vous citer l'importance :

J'ai en consultation une dame qui, globalement, ne peut plus manger que quatre ou cinq types d'aliments, qui réagit à tout. Elle ne supporte aucune odeur, même les plus faibles, qui ne peut pas prendre de douche, parce



qu'elle peut réagir à l'eau, qui ne peut plus prendre aucun médicament, parce qu'elle y réagit.

Il n'existe aucune plante qui soit trop sensible à tous les stimuli, qui, avant de déclarer cette maladie, a fait un **cancer du pancréas**. Elle me demande de la traiter en **Ayurvédā**. Mais, vu le terrain, n'importe quoi que je puisse donner peut la faire réagir, puisqu'elle réagit à absolument tout. Même le fait de boire de l'eau peut être un problème.

Le seul moyen que je peux avoir de l'aider à s'en sortir, ce n'est pas d'essayer de trouver une plante miraculeuse ou le énième traitement, parce que forcément elle est passée par des dizaines et des dizaines de personnes, et tous les traitements lui donnent de vomissements, mais c'est de trouver la raison pour laquelle elle se fait ça à elle-même.

En effet, dans l'absolu, une maladie, c'est quelque chose que l'on fait à soi-même. C'est une règle valable pour n'importe qui, n'importe quelle maladie et quelle que soit la gravité. La raison pour laquelle on déclenche la maladie est inconsciente.

Aussi, si à chaque fois, en fin de partie de webinaire, on parle des raisons psychologiques, c'est parce que si vous conscientisez la raison pour laquelle vous faites des **cystites**, vous faites des **hémorroïdes** ou vous faites une **vaginose**, ces pathologies n'auront pas d'autre solution que de disparaître.

C'est une loi, et c'est pour cette raison qu'on le mentionne, et non pas juste pour agrémenter et donner un petit côté holistique, sinon, parce qu'effectivement, c'est la racine de n'importe quelle maladie, et parfois, quand



il ne reste plus rien sur lequel on peut s'accrocher, on peut encore traiter avec cette partie-là.

Par la suite, si vous le souhaitez, vous pouvez expérimenter avec certaines plantes ou aliments et essayer des choses et de voir sur vous. Il suffit de conscientiser une raison pour laquelle vous êtes tombé malade ou de vous poser la question : « *La dernière fois que je suis tombé(e) malade, si c'est moi qui ai créé ça dans mon corps, au final, pourquoi est-ce que j'ai fait ça ?* ». Vous allez voir que vous allez commencer à avoir des réponses.

Nous allons rebasculer sur la psychologie vis-à-vis de ces trois pathologies : **cystite, vaginose et hémorroïde**.

La **cystite**, c'est « *Je brûle d'impatience* ». Cela peut correspondre à une situation dans laquelle on est forcé de rester et on n'a pas envie. Par exemple, différents types de situations où on veut que ça aille plus vite, que ça bouge, qu'on sorte d'une situation.

Pour l'autre partie, la **vessie** et même le **l'utérus** sont en lien avec le **2^e chakra**, qui est un **chakra** avec lequel on fait des liens énergétiques avec d'autres personnes et sur lesquels on peut d'ailleurs travailler en énergétique.

La **cystite** est quand même beaucoup plus féminine et c'est qu'on n'arrive pas à avoir suffisamment d'espace vital, à se positionner vis-à-vis d'autres personnes.

Les **cystites** ont une tendance à arriver avec les rapports sexuels, l'objet c'est de vous questionner « *Pourquoi je suis en train de me créer ça ? Qu'est ce que je n'arrive pas à dire ? Qu'est-ce que je n'arrive pas à conscientiser, à*



exprimer ? » Et si vous arrivez à le sortir, parce que ce n'est pas toujours évident, parce que votre conscient va vous dire « *Mais non, tout va bien* », mais si tout va bien, pourquoi est-ce qu'on fait une **cystite** ? Vous pourrez ainsi chercher dans ces deux directions : l'espace vital et la relation avec son partenaire.

Une fois vous conscientisez on sera sûr que ça va pouvoir être guéri normalement.

En ce qui concerne la **vaginose**, cela correspond à la porte de la sexualité pour la femme. Cela sera souvent lié au partenaire sexuel, même si votre conscient va vous dire « *Mais non, tout se passe bien, je ne vois pas* ». Souvent cela va être « *J'en veux à mon partenaire* » ou « *Je ne veux pas de rapport sexuel* ».

Cela peut aussi être de l'auto-punition ou de l'auto-sabotage, qui peut être « *Je ne mérite pas d'avoir de plaisir* » par exemple, pour différents types de raisons. Nous allons chercher sur ces causes le problème que la personne peut avoir.

Les **hémorroïdes**, on est sur la partie du corps où il faut laisser partir quelque chose. Cela fait partie d'un cercle : on mange, on urine ou on évacue, ça va à la terre. Lors des **hémorroïdes**, on va penser à « *ce que je laisse partir, il y a quelque chose qui me dérange, même quelque chose que je n'y arrive pas ou c'est compliqué* ».

Cela peut être que « *Je n'aime pas le changement ou il y a un changement que je n'aime pas et que je n'arrive pas à lâcher prise sur quelque chose, il y*



quelque chose qui appartient au passé ou qui doit appartenir au passé, ou que je ressens de l'insécurité ».

En effet, pour les **cystites** et les **vaginoses** nous sommes sur le **2^e chakra**, mais avec les **hémorroïdes**, nous sommes sur le **1^{er} chakra**, qui est **l'ancrage, c'est la sécurité, la sécurité en particulier matérielle et financière.**

Clara : Votre introduction était très puissante pour décrire l'impact de la psychologie. Laurence précise qu'elle est complètement convaincue par la psychochologie avec cette phrase : **tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime.** Merci pour tout ça.

Nous avons un cerveau qui fonctionne extrêmement bien. Notre conscient est extrêmement intelligent. Mais, comme vous le précisez, l'inconscient est encore plus intelligent que le conscient pour nous protéger, et comme vous dites, c'est primordial de comprendre les raisons pour lesquelles on peut déclencher certaines maladies et entrer en communication avec ce corps qui veut nous dire tellement de choses. Il faut savoir l'écouter. Je vous remercie en tout cas pour toutes ces informations.

On a fait un beau tour d'horizon pour cette thématique de ce mois-ci. J'espère que du côté des auditrices et auditeurs ce soir, vous avez pu avoir quelques clés pour prévenir et soulager ces troubles, que ce soit au niveau des émotions et de leur importance, comme disait Joyce, mais aussi des différents remèdes ayurvédiques.

Il y a toute l'importance de savoir lier la médecine occidentale avec la médecine ayurvédique et que dans certains cas, que vous avez cités ce soir,



notamment pour les **cystites** et les **hémorroïdes**, les antibiotiques sont automatiques et il faut vraiment être très vigilant sur cela.

Je finis par une petite note de Laurence, qui précise que pour les cystites, il y a aussi parfois des problèmes de territorialité.

Joyce Villaume-Le Don : En effet, lorsque je mentionnais l'espace vital, cela fait référence au territoire.

Conclusion

Clara : Est-ce que peut être Joyce, vous avez quelque chose à ajouter, de façon générale, sur ces trois problématiques ?

Joyce Villaume-Le Don : Comme je disais en tout début, lorsque la problématique arrive une fois, c'est la problématique d'un jour, mais quand cela s'installe, cela devient compliqué. Si nous ne voulons pas que cela s'installe, il y a des changements en termes d'hygiène de vie qui sont simples et qu'on peut faire pour arrêter les récurrences.

Pour les **cystites**, vous pouvez prendre l'habitude de boire de l'**eau de coco** et d'arrêter les causes : on ne boit pas d'alcool, on fait attention à ne pas faire 10h de sport dans la semaine, on prend de la **coriandre** dans l'alimentation, ou on peut peut-être prendre un peu d'**Amalaki** ou de **Triphala**.



Prendre ce type d'habitude de vie permet d'éviter que, dès que le corps est stressé ou que la personne est fatiguée, elle va vouloir déclencher cette pathologie.

Pour ce qui est de la **vaginose**, je vous ai donné un super lavement. C'est un lavement de compétition. J'aurais pu le présenter aux Jeux Olympiques ! Il suffit de faire cela une fois par semaine et vous êtes tranquille.

Pour les **hémorroïdes**, prenez du **buttermilk** et faites attention à votre alimentation. Vous pouvez prendre du **Triphala**, c'est hyper bon pour la santé, en général, juste avant de manger.

Si tout cela ne fonctionne pas, cela veut dire qu'il faut purifier davantage le corps et faire ce qu'on appelle un **Panchakarma**, une cure qui dure 10 jours ou plus. Cela se fait en Inde et aussi en Suisse.

Mais dans tous les cas, la récurrence, ça se soigne, parce que c'est souvent la récurrence qui nous prend la tête.

Clara : Merci beaucoup à tous les abonnés ce soir, pour votre présence et pour toutes vos questions très pertinentes. Merci beaucoup, Joyce, pour le partage de toutes ces informations.



L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA
La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

LES QUESTIONS DES ABONNÉS





Le cystocèle

Clara : Comment se produit un **cystocèle** et est-ce que l'Ayurvédā peut aider pour ça ?

Joyce Villaume-Le Don : Il s'agit d'un **prolapsus** de la paroi vaginale antérieure. Tous les **prolapsus** sont liés à une aggravation de **Vata** et en l'occurrence d'**Apana Vata** dans cette zone. Cela peut éventuellement s'opérer, mais vous pouvez avoir également la **vessie** et le **vagin** qui descend. Nous pouvons tonifier les tissus qui maintiennent les organes par des soins et des plantes.

C'est une vraie problématique puisque cela peut déséquilibrer le **plancher pelvien**, créer des douleurs très fortes et des problèmes d'équilibre pour la personne à la marche et c'est épuisant.

Clara : En effet, dans le programme de l'école de l'Ayurveda, tel que vous préconisez, on fait en sorte d'allier la médecine occidentale avec la médecine ayurvédique et l'une peut soutenir l'autre.

Dans certains cas, il faut passer par l'opération de la médecine occidentale, mais il peut y avoir beaucoup de solutions pour être en convalescence plus rapidement et pour guérir plus vite. C'est vraiment **l'alliance gagnante des deux**.



L'argent colloïdal

Clara : Quel **argent colloïdal** vous préconisez ? Est-ce que c'est le 10 ppm ou plus ?

Joyce Villaume-Le Don : Je ne peux pas vous répondre, je ne sais pas à quoi vous faites référence. J'imagine que ça doit être la concentration de la solution. Il doit y avoir des différences. Vous prenez surtout ce qui est moins cher, parce que c'est juste pour faire entrer et ressortir dans le **vagin**.

Les calculs rénaux

Clara : On demande si les **calculs rénaux** provoquent aussi des **cystites** ?

Joyce Villaume-Le Don : Oui et non. En effet, quand vous avez des **calculs rénaux**, il va falloir boire beaucoup et souvent des substances un peu anti-inflammatoires. Le soin du **calcul rénal** va contre l'apparition naturellement d'une **cystite**.

Cependant, les causes des **calculs rénaux** et des **cystites** peuvent être similaires. Par exemple, le fait de prendre des boissons déshydratantes est une cause dans les deux cas. L'un n'exclut pas l'autre, mais quand on soigne des **calculs rénaux**, ça aide à soigner les **cystites**.



Kyste à la vessie

Clara : Une abonnée a un petit **kyste à la vessie** détecté par l'échographie. Avez-vous des des solutions à préconiser ?

Joyce Villaume-Le Don : Pour un **kyste à la vessie**, on donnerait **Chandraprabha Vati**, aussi du **Triphala** ou **Guggulu** également.

Je ne sais pas si cela gêne la miction, mais dans ce cas, on pourrait donner un diurétique en même temps, comme **Punarnava**.

Un **kyste à la vessie** peut être traité aussi en externe avec des substances qui ont tendance à ronger les accumulations, comme de **l'huile de moutarde**, par exemple. Il faut faire attention que cela ne vire pas en **cystite**, parce que c'est très chauffant.

Il n'y a pas mal de solutions, mais intuitivement, je vous dirais d'arrêter les **produits laitiers** le temps du traitement, ou même se calmer sur les **produits laitiers** en général.

Infections dans le cas d'une paralysie

Clara : Un abonné rapporte la situation suivante : À la suite d'une paralysie des jambes, la miction est devenue difficile. La situation s'est dégradée au fil du temps, avec une vessie de lutte, puis résidus urinaires de plus en plus importants, et pour finir, vessie décompressée. Très peu d'infections urinaires,



une tous les cinq ans. La question serait, qu'est-ce que vous pourriez préconiser dans ce cas ?

Joyce Villaume-Le Don : Effectivement, quand il y a des paralysies ou des maladies neurodégénératives, où la vessie fonctionne moins bien et il y a des infections urinaires qui s'en suivent.

Il faut éviter de boire des choses à base de lait, les produits laitiers et des choses qui ont des résidus.

On essaie de boire de l'eau de source et pas d'eau du robinet. On peut boire de **l'eau de coco**, ce qui favorise largement à ce que les fluides passent bien.

On peut prendre du **Punarnava** ou prendre l'habitude, par exemple, d'avoir de la **coriandre** dans l'alimentation.

Clara : Cette personne pourrait prendre des décoctions de **Triphala** régulièrement pour éviter des infections ?

Joyce Villaume-Le Don : Par rapport à sa demande, s'il a dû passer à l'auto-sondage intermittent avec une sonde par miction, et suite à cela, des infections sont devenues de plus en plus fréquentes sans symptômes gênants, il pourrait prendre :

- **Punarnava ;**
- **Gokshura + Punarnava ;**
- **Gokshurna + Amalaki ;**



- **Neem.**

Les trois premiers vont être diurétiques et vont être un peu tonifiants. Puis, une petite pincée de **Neem** pour éviter les infections, ou bien, du **curcuma**. La stratégie sera de prendre quelque chose de diurétique et quelque chose d'antibactérien afin d'éviter les infections.