Le Triphala en médecine Ayurvédique

Remède traditionnel multi-usages indien

Je voudrais d'abord rappeler que la médecine Ayurvédique est la science thérapeutique la plus ancienne au monde.
Ses origines remontent à 5.000 ans au tout début de la période culturelle védique en Inde. La culture védique a su transmettre un savoir touchant à tous les domaines : médecine, musique, architecture, agriculture, etc.
Il est en outre dit que la médecine ayurvédique serait à l'origine de l'utilisation des plantes et que cette connaissance serait d'origine extraterrestre.

L'histoire rapporte que sous la domination anglaise, la grande efficacité de cette médecine ayant fait trop d'ombre au marché de la pharmacopée officielle de l'époque, la plupart des thérapeutes Ayurvédiques furent massacrés !
Mais fort heureusement, il y eut quelques survivants qui relancèrent plus tard cette exceptionnelle science médicale personnalisée, qui subsiste encore largement de nos jours en Orient.
De nombreux remèdes traditionnels existent et je compte vous présenter au fil du temps les plus importants des produits authentiques.

Ayurveda, en sanskrit signifie "connaissance de la vie" ou "science de la santé parfaite".
C'est une médecine holistique, donc qui prend en compte l'individu dans son ensemble physique, émotionnel et psychique.

Le ***Triphala*** (du sanscrit tri = trois et phala = fruits) est composé de fruits séchés des trois espèces végétales : ***Emblica officinalis, Terminalia bellerica et Terminalia chebula*** originaires du sous-continent indien.
Il est classé en médecine ayurvédique comme favorisant ***la longévité et le rajeunissement*** chez les patients de toutes les constitutions et de tous les âges.
Il est aussi une pierre angulaire des ***traitements gastro-intestinaux*** - il module le microbiote intestinal humain et favorise ainsi la croissance de bifidobactéries et de lactobacilles bénéfiques, tout en inhibant la croissance de microbes intestinaux indésirables.

L'Ayurvéda et la médecine occidentale s'accordent pour dire que la santé et la maladie commencent dans l'intestin.
Le Triphala représente une formule fondamentale essentielle, puisqu'il favorise l'efficacité à la fois de la digestion, de l'absorption, et de l'élimination ; de plus c'est la première barrière de défense immunitaire.
J'aime bien la formule :

"Quand l'intestin va, tout va"
"Quand l'intestin va mal, tout va mal"

Y compris le psychisme, puisqu'on sait maintenant que les sentiments prennent naissance au niveau des intestins (appelé aussi "cerveau du ventre") – en particulier, c'est de là que part la dépression (burn out).

Typologies

De même que l'homéopathie distingue quatre grands types de tempéraments, dans le concept Ayurvéda on considère trois éléments vitaux qui régissent la santé globale. On les appelle :

VATA – PITTA – KAPHA

La santé parfaite, c'est quand les trois éléments sont équilibrés. L'excès de l'un ou l'autre crée des troubles spécifiques. Le bilan de cet équilibre s'appelle ***le DOSHA*** que les médecins ayurvédiques évaluent à partir de tests d'observations et de questions.

Composition du Triphala

La formule traditionnelle se compose de 3 fruits séchés en proportions égales :

Amalaki ou ***Emblica officinalis*** – groseille maquereau indienne très riche en Vitamine C.

Haritaki ou ***Terminalia chebula*** – un remède tibétain majeur du cœur et du cerveau.

Bibhitaki ou ***Terminalia bellerica*** – puissant détoxifiant du sang et des tissus.

Elle respecte les consignes du grand médecin ***Charak*** dans un texte fondateur Ayurveda appelé ***Charaka Samhita*** ainsi que dans un texte clé appelé ***Sushruta Samhita***.

Selon ***Charak***, la consommation quotidienne du ***Triphala Rasayana*** (Triphala avec du miel et du ghee qui est du beurre indien purifié) pourrait permettre à une personne de vivre ***cent ans sans maladie ni vieillesse***.

Propriétés du Triphala :

Le Triphala offre de nombreuses actions cliniques remarquables :

- Analgésique.
- Antiâge.
- Antibactérien (pathogènes).
- Anticancéreux.
- Anti-inflammatoire.
- Antimutagène.
- Antinéoplasique.
- Anti radicaux libres.
- Antipyrétique.
- Antistress.
- Bronchodilatateur.
- Carie dentaire : préventif.
- Carminatif (expulse les gaz).
- Chimiopréventif.
- Chimio-protecteur.
- Détoxifiant puissant du sang et des tissus.
- Digestif.
- Expectorant, antispasmodique.
- Hépatoprotecteur.
- Hypoglycémiant.
- Immunomodulateur.
- Laxatif léger à dose normale.
- Mucolytique.
- Purgatif à fortes doses.
- Radio protecteur.
- Régénérateut orgonique général.
- Réduit l'hyperacidité.
- Tonique intestinal à faible dose.

Ce n'est pas une panacée universelle, mais on pourrait presque y croire !

L'on pourrait aussi conclure que l'intestin est le départ de la plupart des maux.

Indications

- Ø Acidité gastrique.
- Ø Anxiété.
- Ø Asthme.

- Ø Bronchite.
- Ø Caries dentaires (rince-bouche en susp dans 10% de DMSO).
- Ø Chimio : amortit par augm. du nb de cellules T et NK.
- Ø Colite.
- Ø Déprime – Dépression.
- Ø Diarrhée et constipation.
- Ø Digestion laborieuse.
- Ø Douleurs.
- Ø Fièvres.
- Ø Flatulences.
- Ø Foie encombré.
- Ø Gastro-intestinaux : troubles.
- Ø Glycémie : hyper.
- Ø Hyperacidité.
- Ø Immuno-déficience
- Ø Inflammations.
- Ø Intestins : tous problèmes.
- Ø Maladies bactériennes.
- Ø Peau vieillie : stimule le collagène et l'élastine.
- Ø Séquelles ADN par chimio et radiothérapie.
- Ø Stress (générateur de nombreuses pathologies) : amortit.
- Ø Ulcères et plaies.

Posologie :

2 caps avant le repas, midi et soir.
En attaque : ajouter 2 caps le matin avant le petit déjeuner.

Boites de 180 gélules de 600mg

Vous pouvez vous procurer le Triphala ici

Pour nous rejoindre sur micheldogna.fr cliquez ici