



PADMA-Newsletter Août 2007

PADMA AG, Wiesenstrasse 5, CH-8603 Schwerzenbach, Switzerland

Phone +41 (0)43 343 44 44, Fax +41 (0)43 343 44 43, mail@padma.ch, www.padma.ch

Interview avec Andreas Hilmer

Chef du service de presse durant la visite de sa Sainteté le Dalai-Lama à Hambourg



Combien de journalistes étaient présents à Hambourg

Quelque 190 journalistes internationaux sont venus à Hambourg – parmi eux des représentants de la Suisse, de l'Italie, du Danemark, de la Corée et du Japon – la chaîne Al-Jazira était même représentée. Au total 350 articles ont été écrits ; la

télévision a diffusé 80 émissions et la radio une centaine.

Avez-vous rencontré personnellement le Dalai-Lama pendant votre travail ?

Oui, je l'ai vu chaque jour ! Il fallait bien que quelqu'un lui dise : "Voici Monsieur Untel, il fait ceci et cela". J'étais également toujours présent dans les coulisses.

Pouvez-vous nous raconter une anecdote amusante

Un jour, lorsque le Dalai-Lama a quitté son hôtel en voiture, quelqu'un dans la foule amassée pour le voir a crié : "Hé Dalai-Lama, je suis ici !" Il a alors baissé sa vitre et s'est adressé à cette personne en lui disant : "si vous avez quelque chose d'important à me dire, attendez-moi ici, je reviendrai vers vous!". Et lorsqu'il est ressorti de l'Hôtel de Ville, il est effectivement allé voir cette personne et a discuté avec elle.

Descriptif botanique: la bourdaine (nom lat. *Rhamnus frangula* L.)

La bourdaine est un arbre dont l'écorce dégage une odeur putride, d'où son nom allemand „Faulbaum“ qui signifie textuellement „arbre pourri“. Par contre, ses fleurs exhalent un agréable parfum, intensément sucré. L'une des principales caractéristiques de cet arbre indigène est que ses fruits ne mûrissent pas simultanément. L'écorce de la bourdaine est utilisée depuis le XVI^e siècle comme remède très prisé pour combattre la constipation.



Constipation : les effets secondaires indésirables

Nombreuses sont les personnes qui souffrent de constipation. Les experts estiment qu'environ 30% de la population en sont affectés. Les causes de la constipation sont très diverses ; les principales étant une mauvaise alimentation, un apport insuffisant de liquide, une trop

grande sédentarité et un changement de cadre ou d'habitudes, comme par exemple pendant les vacances. Beaucoup de gens ignorent que certaines maladies ou la prise de certains médicaments peuvent également perturber le processus de la digestion.

L'intestin est particulièrement vulnérable au niveau de ses fonctions d'absorption et d'exsudation de liquide ainsi que de son activité péristaltique. Certains médicaments peuvent précisément ralentir la motilité intestinale. Il s'ensuit une paresse intestinale qui favorise la constipation. D'autres médicaments retirent trop de liquide aux aliments ; en conséquence, le transport de ces derniers ne peut



plus être assuré de manière optimale.

Le plus souvent, la constipation est provoquée par l'action de bêta-bloquants ainsi que par les antihistaminiques prescrits en cas d'allergies comme le rhume des foins. De même, les antalgiques utilisés pendant une durée prolongée provoquent inévitablement une constipation. Tel est le cas, par exemple, pour les patients souffrant de rhumatisme qui doivent en outre prendre des remèdes contenant de la cortisone. Ces derniers ont pour effet de ralentir la digestion.

En cas de prise prolongée de médicaments, le médecin traitant envisagera l'établissement d'un programme purgatif individuel adapté à son patient. Les préparations de la médecine tibétaine conviennent particulièrement bien dans de tels cas parce qu'elles peuvent être combinées avec d'autres médicaments. Les remèdes holistiques multicomposants contiennent notamment des substances piquantes qui agissent dans la partie supérieure de l'appareil digestif en renforçant l'énergie Tripa, et par conséquent tout le processus de digestion ; ainsi que des substances amères qui renforcent l'énergie Lung et favorisent la sécrétion de bile. Ces deux actions combinées assurent une meilleure évacuation des déchets.

Les troubles et les affections qui peuvent provoquer une constipation :

Le diabète mellitus, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, l'hypofonction de la glande thyroïde, un déficit en potassium, les blessures de la moelle épinière, les accidents vasculaires cérébraux, la dépression, la grossesse et la seconde partie du cycle menstruel.

Les médicaments qui constipent :

Les médicaments contre l'hypertension et l'insuffisance cardiaque, les antidépresseurs (notamment les tricycliques), les antibiotiques, les anti-rhumatismaux, les antihistaminiques, les antitussifs contenant de la codéine, les médicaments à base de calcium ou d'aluminium, les préparations orales à base de fer, les médicaments contre la maladie de Parkinson, les spasmolytiques ou les anti-douleurs, les gestagènes, les neuroleptiques et les opiacés.

། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Descriptif botanique : la bourdaine (lat. *Rhamnus frangula* L. (*Frangula alnus* MILLER))

Noms communs

Nerprun bourdaine, nerprun noir, aulne noir, coudrier noir, frangule, bois noir, bourgène, rhubarbe des paysans.

Nom scientifique

Rhamnus frangula L. (*Frangula alnus* MILLER)

Famille

Rhamnacées

Description botanique

La bourdaine est un arbre qui atteint 3,5 à 6 m de hauteur. L'écorce est verte au début, elle prend par la suite une teinte brun grisâtre et se parseme de lenticelles plus claires. Les feuilles sont ovales avec des nervures parallèles et saillantes. Leur forme rappelle celle des feuilles de l'aulne noir. Les fleurs, de couleur vert blanchâtre, exhalent un parfum intensément sucré. Les fleurs cèdent la place à des petites drupes globuleuses, qui ressemblent à des baies, d'abord vertes puis rouges, virant progressivement au noir. L'un des signes distinctifs de la bourdaine est que ses fruits n'arrivent pas en même temps à maturité ; c'est ainsi qu'on trouve sur les branches des „baies“ noires côtoyant des „baies“ rouges qui ne sont pas encore mûres. Ces drupes peuvent être très toxiques et il est donc recommandé d'en éloigner les petits enfants.

Distribution

Répartition : en Europe, en Asie mineure et en Amérique du Nord. Habitat : forêts humides, landes marécageuses

Histoire

Les premières mentions de la bourdaine remontent au Moyen Âge. Son bois servait à fabriquer de la poudre à canon et du charbon de bois. Ses fruits et son écorce étaient utilisés comme matières premières entrant dans la composition de teintures pour les textiles et les cheveux. Au cours des XIII^e et XIV^e siècles, l'écorce de bourdaine a probablement été utilisée comme remède pour traiter les maladies dermatologiques et bucco-dentaires ; mais cette application a été abandonnée par la suite. Depuis le XVI^e siècle, la bourdaine fait partie des plantes médicinales reconnues pour le traitement de la constipation.

Parties de la plante utilisées

On utilise l'écorce séchée du tronc et des branches (après l'avoir entreposée pendant au moins une année). Le nom de la substance active est „Frangulae cortex“ (écorce de bourdaine). L'ingestion de l'écorce fraîche ou insuffisamment entreposée peut déclencher de violents vomissements. Au cours de l'entreposage, les substances irritantes s'oxydent et perdent ainsi de leur nocivité.

Propriétés

Les bactéries intestinales transforment les anthranoïdes-glycosides en émodynes, qui sont des substances purgatives. Les effets des émodynes sont d'une part d'activer directement la musculature du gros intestin et d'autre part de stimuler la muqueuse colique pour permettre à une quantité accrue de liquide de passer de l'organisme dans l'intestin. Grâce à cet apport de liquide, les selles deviennent non seulement plus molles; mais elles augmentent également de volume. Cette abondance de selles active à son tour le péristaltisme de l'intestin, ce qui a pour effet d'accélérer le transit des matières fécales. L'évacuation des selles se fait au bout de 6 à 10 heures. L'écorce de bourdaine, et notamment les anthranoïdes qu'elle contient, possède des propriétés antimicrobiennes, antivirales et anti-inflammatoires ; elle inhibe en outre la croissance des champignons.



Importance dans la médecine tibétaine

La médecine tibétaine classique ne fait aucune mention de la bourdaine comme plante médicinale. C'est au début du XX^e siècle, que les médecins tibétains de Bouriatie classèrent l'écorce de bourdaine dans la catégorie des purgatifs (en tibétain : *khru byed sman sde*) et ils l'utilisèrent conjointement avec les plantes tibétaines classiques pour traiter les maladies de l'appareil digestif.

Saveur

Douce et légèrement amère.

Propriétés

Lourd, liquide, stable, froid, lisse, huileux, flexible.

Principe active

neutral

Indications

Traitement des maladies qui affectent l'énergie rLung (le souffle) et l'énergie Tripa (la bile).

ལྷོ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།