



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Soulagez votre insuffisance rénale  
avec ces plantes ayurvédiques !**



# Soulagez votre insuffisance rénale grâce à ces plantes ayurvédiques !

## Définir l'insuffisance rénale

**Clara** : Aujourd'hui, on va aborder un sujet aussi vital que l'eau, à savoir les reins. Joyce va venir nous parler de toutes les solutions disponibles en Ayurvéda pour **prévenir l'insuffisance rénale**, qui peut être très handicapante.

Avant de plonger dans les détails, est-ce que vous pourriez nous expliquer comment l'Ayurvéda comprend et surtout classe l'insuffisance rénale par rapport à la médecine conventionnelle ?

**Joyce Villaume-Le Don** : L'insuffisance rénale signifie littéralement qu'il y a un problème de rein déficient. Pour nous, les reins sont rattachés au système urinaire que l'on appelle **Mutra Vaha Srotas** où **Mutra** signifie urine. Toutes ces maladies-là sont rattachées à une grande famille de pathologies que l'on appelle **Mutra Ghata Adhikara**. L'insuffisance rénale pour nous c'est **Mutra Ghata Adhikara** dans **Mutra Vaha Srotas**, qui est lieu de localisation.

L'élément pathogène pour l'insuffisance rénale est le dosha **Vata** et en particulier un sous-dosha **Vata**, appelé **Apana Vata**.

Pour rappel, **Mutra** signifie urine et **Ghata** signifie « qui est abîmé ».



Il s'agit donc d'un groupe de maladies où il va y avoir un problème avec la filtration du sang et la production de l'urine :

- soit **en excès** ;
- soit **en insuffisance** ;
- soit **avec des infections**.

En Ayurvédā, on fonctionne par système. Il existe un **système pour la sudation, pour les selles, pour les os**. Ici, c'est le **système urinaire**, appelé ***Mutra Vaha Srotas*** qui va être concerné.

Quand il y a une insuffisance rénale, c'est toujours le dosha **Vata**, composé d'air et d'éther, qui s'est aggravé et qui va empêcher une bonne filtration du sang et une bonne production d'urine.

## Les symptômes de l'insuffisance rénale

**Clara** : C'est assez surprenant, on pourrait penser que c'est plutôt l'élément de l'eau qui est concerné plutôt que l'air et l'éther pour les reins. Pour toutes ces problématiques, on estime que **7 à 10 % de la population française est concernée par une atteinte rénale**. L'insuffisance rénale peut prendre différentes formes et différents niveaux de gravité qui peuvent aller jusqu'à la très contraignante dialyse, voire dans le pire des cas, la greffe. Est-ce que vous pouvez nous dire comment l'on reconnaît les signes et les symptômes spécifiques de cette problématique ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Il faut spécifier que l'insuffisance rénale, également appelée **urémie**, peut être **chronique** ou **aiguë**.

Dans les deux cas, il faut savoir que le rein peut être détruit. On peut avoir à devoir réaliser **une greffe rénale**.

Les symptômes ne sont pas nécessairement évidents à diagnostiquer pour la personne qui en souffre :

- Le premier signe d'alerte, c'est **une diminution voire une suppression de la sécrétion urinaire**. Ce n'est pas normal si vous buvez 1,5 litre par jour et que vous alliez seulement deux fois aux toilettes de la journée en petite quantité. Au cours d'une journée, on apporte au corps environ 2,5 litres, entre ce que l'on boit (1,5 litre) et ce que l'on mange. On considère qu'une quantité moyenne pour aller uriner, c'est entre 5 et 6 fois par jour.
- Il va y avoir des **maux de tête**.
- Il peut y avoir des **nausées** ou des **vomissements**. C'est assez typique des problèmes de reins. Au premier abord, on peut se dire « *j'ai un problème dans le système digestif* », mais on ne se dit pas forcément « *j'ai un problème dans les reins* ».
- Il peut y avoir du **hoquet**. La personne a des hoquets de manière assez répétitive.



- La personne va être **essoufflée**. On peut également se dire que l'essoufflement est uniquement lié au système cardiovasculaire, mais ce n'est pas toujours le cas.
- On peut avoir une **langue sèche**.
- On peut avoir des **crampes**.
- Il va y avoir un **changement d'haleine**. L'haleine est vraiment très mauvaise et possède une odeur d'urine, on dit que l'haleine est urinifère.
- La personne peut même avoir **des convulsions** et rentrer dans le **coma**. Elle s'intoxique avec tout ce qu'elle n'évacue pas.

Une insuffisance rénale peut devenir très grave. Pour récapituler, voici les deux principaux signes à surveiller :

- Si vous urinez uniquement deux fois par jour.
- Si vous avez des impacts sur le système digestif. Ces troubles peuvent être évidemment liés au foie, au pancréas, aux intestins, mais aussi aux reins !

## Les causes psycho-émotionnelles

Les reins stockent l'énergie de la peur



**Clara** : Il faut donc que l'on joue un peu à Sherlock Holmes avec nos différents symptômes ! Un symptôme à un endroit particulier ne veut pas forcément dire qu'il est lié à l'organe de cette zone-là.

Parlons un peu d'émotions. En médecine chinoise, les affections des reins seraient liées à l'émotion de la peur. Je voulais savoir ce qu'il en était aussi pour la médecine ayurvédique. Est-ce que vous pouvez nous en dire plus sur sa signification symbolique ou psychologique ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour nous aussi, les reins c'est le site de la peur. parce qu'on est sur le site d'un sous-dosha de Vata, appelé **Apana Vata**.

Dès qu'il y a différentes formes de peur, plus ou moins intenses, du **stress** à de l'**anxiété**, jusqu'aux **angoisses**, les reins ont une tendance à stocker cette énergie. Réciproquement, quand les reins vont mal, ils produisent un sentiment de peur.

Les reins peuvent donc être impactés par un refoulement émotionnel, parce qu'en fait les urines constituent une manière d'évacuer l'émotionnel.

## Comment l'Ayurvêda conçoit le système urinaire

Je vais vous expliquer comment on voit la production d'urines en Ayurvêda. Vous avez l'intestin grêle qui est le site de **Pitta**, le dosha lié à l'élément **feu**. Quand vous buvez, ça passe par l'estomac, puis par l'intestin grêle. Pour nous, en fait, l'eau va être absorbée dans cette zone-là, qui est une zone prédominée par **Pitta**, d'où la couleur jaune des urines. Il faut savoir que le



jaune, c'est la couleur de Pitta. Ensuite, ça va passer par les reins qui filtrent, mais qui ne produisent pas cette eau-là.

Pour nous, en fait, ce n'est pas du sang qui est filtré, c'est de l'eau qui est captée dans les intestins, puis filtrée par les reins.

## Les différents blocages émotionnels

L'intestin grêle est dominé par **le troisième chakra**, en lien avec les émotions. Il s'agit donc « d'uriner ses émotions ». L'intestin grêle va être impacté de plein fouet, et on sait que les intestins sont notre deuxième cerveau. Le cerveau émotionnel va donc être impacté en première ligne par les émotions, et les urines vont essayer de drainer ces émotions hors du corps.

Lorsqu'il y a un refoulement émotionnel, il peut y avoir une insuffisance rénale d'un point de vue symbolique. Plusieurs causes sont à noter :

- Il peut y avoir **une peur du manque**.
- Il peut aussi y avoir **une peur associée à un liquide**, comme **une peur de perdre de l'argent**, par exemple.
- On peut aussi **avoir l'impression que la vie est remplie d'échecs**. Il y a vraiment cette idée de l'insuffisance rénale : « *Je ne veux plus filtrer, je ne veux plus ressentir, je ne veux plus* ».

Il y a vraiment quelque chose qui se bloque chez l'individu du point de vue symbolique.



## Les causes physiologiques

**Clara :** Pourriez-vous nous parler des causes physiologiques de l'insuffisance rénale ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Sur le plan physique, l'insuffisance rénale peut être liée :

- à **un excès d'activité physique**, qui déshydrate l'individu. L'**hyperactivité** en général ou le fait d'être chargé(e) toute la journée reste quelque chose de très mauvais pour les reins ;
- à **une alimentation épicée** ;
- à **l'alcool**. L'alcool peut parfois avoir certaines qualités positives, mais reste souvent néfaste ;
- à **un excès de voyage** ;
- à **une hydratation insuffisante** ;
- à **une alimentation excessive**. L'alimentation crue est souvent vue chez nous comme quelque chose de très positif, il y a d'ailleurs la vague du crudivorisme, et que nous on prend de manière beaucoup plus modérée en Ayurveda ;
- à une consommation de **tabac**.





## Une médecine à 360°

Pour nous, les causes en Ayurvéda, c'est quelque chose de primordial puisqu'on est **une médecine holistique**. Il est très rare que je sorte d'une consultation et que je ne sache pas pourquoi la personne est tombée malade, parce que c'est notre métier.

**On passe donc 50% de notre temps à trouver la cause et 50% de notre temps à la soigner.**

## Les traitements ayurvédiques

**Clara** : Peut-être que le mot clé de tout ce que vous aviez dit, c'est faire preuve de modération, que ce soit pour le vin, l'exercice, etc. Justement, dans ces modérations ou ces équilibres à trouver, est-ce qu'il y a des recommandations diététiques ou des pratiques de vie que vous pouvez recommander pour prendre soin de nos reins ?

## Les épices de votre cuisine



**Joyce Villaume-Le Don** : Pour prendre soin de ses reins, on a trois épices qu'on adore :

- le **safran** ;
- le **curcuma** ;
- et surtout la **coriandre**.

La **coriandre**, c'est l'épice du métabolisme de l'eau dans le corps et c'est donc l'épice de vos reins, que ce soit sous forme :

- de **poudre** ;
- de **graines** ;
- ou de **feuilles**.

On a eu des résultats sur des insuffisances rénales en donnant simplement une décoction de coriandre quotidiennement, et la personne a recommencé doucement à uriner !

*Assez souvent on se dit « j'ai un problème tellement important, je dois faire des dialyses ou j'ai besoin d'un rein, qu'est-ce que je vais utiliser ? Et bien quelque chose qui est dans ma cuisine ! »*

Ce n'est pas parce que quelque chose est simple, gratuit ou peu cher, qu'il ne peut pas aussi bien fonctionner que quelque chose qui est très cher ou très complexe. Il faut simplement trouver le bon remède pour le bon diagnostic.



La **coriandre**, pour les personnes qui ont des reins fragiles, c'est vraiment l'épice que vous devez prendre régulièrement.

## Autres conseils

En cas d'insuffisance rénale, voici d'autres conseils que l'on donne :

- On va conseiller un **régime vegan**, car un excès de protéines est mauvais pour l'insuffisance rénale.
- On va conseiller la **consommation d'eau de riz**. L'eau de riz, c'est notre boisson détox par excellence. C'est ça qu'on donne à la fin d'un **Panchakarma** qui est une cure de purification ayurvédique. On va donner de l'**eau de riz** lorsqu'on veut purifier les trois doshas, et relancer le système digestif tout en maintenant une forme de glycémie (grâce à l'amidon).
- On va conseiller le **buttermilk**. Le **buttermilk**, c'est une boisson à base de **yaourt**. On va prendre un demi-yaourt ou la quantité que l'on souhaite, et on va le diluer dans quatre fois son volume en eau. On va rajouter de la **coriandre**, du **curcuma**, du **cumin**, et du **sel** en petite quantité. On va boire ça régulièrement pour stimuler les reins. C'est une recette de probiotiques maison, qu'on utilise beaucoup pour stimuler la capacité digestive. C'est le remède pour d'autres maladies.
- On va conseiller la consommation de **jus de citron**.



- Le fait de **jeûner** est souvent assez bon pour les reins. Le but, lorsque vous avez une insuffisance rénale, c'est d'essayer d'alléger le travail de l'organe.

Quand vous mangez trop ou mangez trop lourd, trop protéiné, votre organe est en surcharge d'activité. Si vous buvez trop également, car tout est une question de modération. Il y a effectivement le fait de ne pas boire assez, qui est très fréquent. Mais aujourd'hui, les gens pensent qu'ils peuvent boire 2-3 litres et que c'est très bon pour la santé. Mais ça, ça demande une assimilation ! Et votre rein doit travailler. Non seulement ça peut créer des carences en minéraux parce que les minéraux sont évacués par les urines, mais en plus, c'est une surcharge de travail pour les reins. Il faut trouver la bonne hydratation, avec une eau la plus pure possible. Dans ces cas, je conseille des eaux de source peu minéralisées, ce qui fait moins de boulot pour les reins. Il faut rester autour d'environ 1,5 litre, 2 litres maximum.

Ce n'est pas « *plus vous buvez et plus les reins fonctionnent* » puisque de toute façon, vous êtes en insuffisance.

**Clara :** Je souhaiterais une précision sur le jeûne dont vous parliez. C'est un jeûne hydrique ou plutôt un jeûne sec qui va être le plus efficace ?

**Joyce Villaume-Le Don :** On n'est pas très fan des jeûnes secs. On trouve ça trop dur. Généralement, on fait toujours boire à la personne. J'ai un background médical en milieu clinique et en hôpital, où l'on a des gens qui sont très malades. On utilise le jeûne pour guérir des maladies, parfois des choses très graves, mais je n'ai jamais vu un jeûne sec. Ça a toujours été un jeûne où la personne buvait de l'eau ou buvait des choses contenant des calories comme des **jus de fruits**, de **l'eau de coco**, du **lait**, ou de **l'eau de riz**.



## La purification des reins

**Clara** : Le rôle des reins, c'est donc principalement de filtrer, telle une petite usine qui va avoir ce rôle vraiment d'élimination. On peut imaginer que si on nettoie ce filtre, la filtration sera de meilleure qualité. A ce sujet-là, est-ce qu'il existe justement des pratiques pour purifier ou détoxifier en Ayurvédā pour améliorer la fonction rénale ?

**Joyce Villaume-Le Don** : On va passer par des pratiques de ce qu'on appelle **Panchakarma**, qui sont des cures de détoxification sur 10 jours. À titre informatif, un **Panchakarma**, en général, c'est difficile, ça se fait très peu en France, puisqu'on a des limitations légales. Il y a des centres de **Panchakarma** en Suisse. J'emmène tous les ans des groupes de personnes faire des **Panchakarma** en milieu hospitalier en Inde. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire avec n'importe quel thérapeute. Il faut une structure qui soit en capacité de vous accueillir et des personnes qui ont une vraie expérience médicale de l'Ayurvédā.

Lorsqu'on veut traiter les reins, on va déjà faire **une phase de préparation** où la personne doit, entre autres, être massée et faire de la sudation, pour déloger les doshas excessifs, les éléments pathogènes présents dans l'ensemble du corps, qui se focalisent sur les reins. Le rein, c'est l'endroit faible, mais on ne voit jamais la maladie comme « *c'est juste un problème de rein* ». Les reins sont le lieu qui est faible, et tous les éléments pathogènes produits par l'ensemble du corps viennent sur cet endroit fragilisé.

On va donc récupérer ces éléments pathogènes par cette période de prise de matière grasse, de massages, etc. Ensuite, on va les évacuer par une purgation avec des **prises de laxatifs**. Et après, on peut aussi faire des



lavements pour rééquilibrer **Apana Vata**, qui est le dosha facteur du problème rénal.

Ce sont donc des procédures où il faut vraiment consulter des spécialistes.

## Les herbes ayurvédiques

**Clara** : A donc ne pas faire seul chez soi à la maison ! Et justement, à propos des choses qu'on peut faire seul chez soi à la maison, est-ce que vous avez peut-être des herbes, des remèdes naturels que les personnes puissent utiliser chez elles de façon plutôt sécurisée ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Parmi les plantes que l'on peut prendre en cas d'insuffisance rénale, on retrouvera :

- Le **Gokshura** qui est la plante des reins.

Posologie : On peut en prendre jusqu'à 5 grammes par jour pour une personne qui pèse 70 kilos.

- Le **Gokshuradi Guggulu**. Le **Guggulu**, c'est une forme de résine dans laquelle on a mixé en plus la plante qui est bonne pour les reins. C'est un très bon détoxifiant des reins.
- Le **Chandraprabha Vati**, qui est un magnifique mélange qui veut dire **Chandra**, « la lune » et **Prabha**, « la lumière ». Ce qui donne la lumière de la lune et Vati, ça veut dire « un comprimé ». Donc **Chandraprabha Vati** donne « la lumière de la lune ». C'est un remède très bon pour le système urinaire, qu'on utilise pour plein d'autres choses, en particulier pour calmer les émotions liées au système urinaire.



- On a **Punarnava** qui est la deuxième plante qu'on utilise beaucoup pour le système urinaire.
  - On a également le **Punarnava Asava**, qui est un alcool fait à froid où l'on a concentré du **Punarnava**. C'est plus concentré que la plante seule.
  - On va aussi avoir **Punarnava Kashayam**. Un **Kashayam**, c'est une décoction. C'est donc une décoction de **Punarnava**, vraiment excellente pour les reins.
  - On va aussi en avoir sous la forme de **Guggulu**. Le **Guggulu** est un excellent détoxifiant.

En fait, on a trois plantes phares pour le système urinaire :

- On a la **coriandre** qui est une épice.
- On a le **Gokshura** et le **Punarnava** qui sont des plantes majeures pour le système urinaire.

Il est facile de se procurer du **Gokshura** simple ou du **Punarnava** simple. Ça va être moins efficace pour les reins que les versions concentrées mais ça va quand même fonctionner. Comme on est sur une insuffisance rénale, qui reste une maladie grave, on va prendre des choses qui font partie de la pharmacopée ayurvédique beaucoup plus concentrées, et faites spécifiquement pour ces pathologies-là.

- Le **Triphala**, va améliorer l'activité rénale. C'est très facile de s'en procurer.



- Le **Trikatu**. C'est un mélange de trois épices : le **gingembre sec**, le **pippali** et le **poivre**. C'est un excellent stimulant. Quand vous le prenez, ça vous fait uriner naturellement. C'est un excellent diurétique et un stimulant des reins.

## Les calculs rénaux

**Clara** : Non seulement la médecine ayurvédique est efficace, mais en plus elle est poétique avec « la lumière de la lune ». Dernière question sur les calculs rénaux. Quels sont les facteurs qui contribuent à la formation des calculs ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Les calculs rénaux ont généralement les mêmes causes que l'insuffisance rénale.

Ce qui peut favoriser l'apparition de calculs rénaux :

- **Une hydratation insuffisante**. On le sait mais on oublie souvent de bien s'hydrater.
- **La consommation d'alcool**.
- **Certains médicaments ou compléments alimentaires**. Il faut faire attention aux compléments en calcium qu'on donne aux personnes âgées.
- **Tout ce qui contient beaucoup de minéraux**. J'ai vu des calculs rénaux être faits par un excès de consommation d'eau Hépar. La personne s'est fait des kystes sur les reins.
- **Les produits laitiers**.





- **Les fruits de mer**, comme les huîtres, etc.
- **L'exposition excessive au soleil**, parce que ça déshydrate.
- **L'excès d'activité physique**.

## Astuces pour une bonne hydratation

**Clara** : Je pense qu'on a abordé les principaux points clés des solutions ayurvédiques pour l'insuffisance rénale et aussi pour les calculs rénaux. Est-ce que vous avez quelque chose à ajouter en particulier ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Je vais insister sur la consommation de **coriandre** et sur **la qualité de l'eau** que la personne prend.

Pour avoir vécu dans un pays tropical, la question d'hydratation arrive forcément lorsque vous vivez dans un pays qui monte jusqu'à 50 degrés l'été. J'ai expérimenté différentes solutions qui sont un peu originales et qui ont été vécues en situation difficile, pour maintenir une bonne hydratation :

- **Faire bouillir de l'eau et la faire refroidir** la rend plus assimilable. Plus l'eau est assimilable, moins les reins ont besoin de travailler.
- **Faire bouillir son eau avec de l'argent**, comme un bijou en argent le plus pur possible. En Ayurvéda, on fait faire des petites pièces en argent ou en or et on fait bouillir l'eau avec. On la fait revenir à température ambiante et ensuite on la boit.



Vous allez voir, c'est deux fois plus hydratant, en plus du fait d'avoir été bouillie avec de l'argent. L'argent a des propriétés qui sont excellentes pour les reins et aussi pour la santé en général. C'est censé être anti-inflammatoire et augmenter l'espérance de vie.

## Message important

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**