

Singto NA CHAMPASSAK



La Pharmacie de mon père

(La médecine traditionnelle Lao)



Du même auteur :

Édité par l'Harmattan : *Mon destin*

Édité par Edilivre :

– *Aperçu sur le royaume de Lane xang 1353 à 1949*

– *La disparition d'un État à régime monarchique*

EXTRAIT

*Je dédie ce travail à la mémoire de
mon père qui est passionné de la
Phytothérapie.*

Préface

Utiliser les ressources tant animales que végétales que la nature met à la disposition des humains a toujours constitué la base de la thérapeutique en réponse à tous les maux qui malheureusement sont le lot quotidien de tous les êtres vivants.

L'observation des animaux, l'expérience acquise, pas toujours heureuse il est vrai, les essais des potions empiriques des guérisseurs, ont permis au fil du temps de se constituer une véritable pharmacopée naturelle. Notre actuelle industrie pharmaceutique n'est en fait que l'industrialisation des recherches et observations de nos ancêtres.

Aussi, quand les situations l'exigent – et la vie de l'auteur en est tragiquement l'illustration – la connaissance de ces ressources constitue un précieux trésor pour soulager de la maladie.

Fort des enseignements de son père, Singto Na Champassak nous livre le secret de remèdes ancestraux et permet de découvrir tout un pan de la civilisation laotienne. Certes, d'aucuns pourront lui opposer l'absence de démonstration scientifique, d'autres l'absence de preuve de réelle efficacité,

d'autre encore les difficultés d'approvisionnement les ingrédients ou l'incapacité à connaître et reconnaître les divers éléments cités, toutes remarques au demeurant recevables, j'en conviens, mais cet ouvrage est d'abord et surtout à considérer comme un témoignage historique et un hymne aux ancêtres plutôt qu'un précis de thérapeutique.

Aussi, le lecteur est invité ici à voyager dans l'espace, le temps et la culture, là où la maladie est considérée comme un élément constitutif de la nature, et comme la nature est bien faite, elle y trouve autant de remèdes que de maux.

Dépaysement assuré...

Médecin en Chef Eric Rouhard
(Service de Santé des Armées)

Introduction

Par passion de la nature, de la végétation et de la façon de guérir les maladies humaines, le père de l'auteur, après son certificat d'études primaires, commence par s'intéresser aux plantes, à la phytothérapie des hommes primitifs et aux activités particulières des moines bouddhistes Théravada.

Il a parcouru les paysages de sa région pour se familiariser avec les végétaux et chercher à connaître leur efficacité dans le domaine de la santé. Il a posé de nombreuses questions aux gens de la forêt, aux guérisseurs, aux chamans, aux moines sur leurs façons de soigner leurs malades. Il a également prêté son attention avec un esprit critique à leurs paroles pour en retirer les plus pertinentes.

A partir des informations obtenues par ses interlocuteurs, ainsi que de celles trouvées dans les documents de la médecine bouddhiste Théravada, écrits par les ancêtres en langue Pâli (langue religieuse), il les a fait traduire en langue laotienne par les religieux, puis les a exploités pour les mettre en valeur et les utiliser d'une manière opportune.

Il a consacré son temps et son énergie à les méditer très attentivement, jusque dans les moindres détails, pour acquérir la connaissance des méthodes employées, afin de parvenir efficacement au meilleur rendement.

Il deviendra par la suite herboriste et médecin traditionnel, ayant développé un esprit libéral et généreux. Il a exercé ce métier une cinquantaine d'années, au profit des pauvres et des démunis de sa région, qui, tombés malades n'avaient pas accès aux soins.

L'auteur est son fils aîné, qui commence à s'accoutumer dans l'exercice de cette activité dès son plus jeune âge. Il l'a aidé à rechercher les plantes dans la nature, à préparer des médicaments pour les petits soins de la santé, des cataplasmes et des potions.

Par la connaissance acquise, celui-ci parvint à apporter des soins à ses camarades détenus, comme lui, aux camps de détention dans la brousse, sous le régime communisme laotien de 1975 à 1979, et ainsi, à épargner de nombreuses vies.

Lors la disparition de son père en 2002, l'auteur s'est rendu dans le pays pour la première fois depuis son évasion, afin d'assister à ses funérailles, après avoir été obligé de quitter son pays une vingtaine d'années, dans les conditions dramatiques.

Il a trouvé, soigneusement rangés dans son armoire, ses manuscrits de premier jet, recouverts de poussière et de toiles d'araignée, dévorés par les termites et rongés par le temps et les intempéries. Il les emporte précautionneusement avec lui en France, avec espoir de pouvoir les mettre en valeur un jour.

Actuellement à la retraite, il a l'intention de les rendre utiles pour la science et la santé, et il décide de les traduire de la langue originale laotienne en français pour les futures générations.

Pourtant, son action est un travail de longue haleine. Il lui demande beaucoup de patience, de concentration, et l'assistance de ses amis qui sont médecins, botaniques, biologistes, pour trouver les mots et les noms qui sont compatibles. C'est à ces conditions que son ouvrage peut devenir enfin compréhensible.

Ses suggestions pour les traitements dans son livre ne sont pas destinées à remplacer une consultation avec un médecin qui est un professionnel qualifié de la santé, ou du pharmacien qui est le spécialiste des plantes médicinales. Car certaines plantes ou herbes contiennent les alcaloïdes qui sont des composés actifs. Ils peuvent devenir toxiques à des doses relativement faibles. C'est pour cela qu'elles ne doivent pas être prises à la légère.

L'auteur fait plutôt valoir l'intérêt des végétaux et aider les lecteurs et les chercheurs à comprendre la valeur thérapeutique des plantes et la phytothérapie de nos ancêtres asiatiques. Ces connaissances sont souvent difficiles à trouver, car souvent transmises oralement.

Méthode de soin

Soins externes.

- 1/ – Le bain froid
- 2/ – Le cataplasme
 - 21/ – froid :
 - 22/ – chaud

Soins internes

- 1/ – La solution froide
- 2/ – La décoction
- 3/ – L'infusion
- 4/ – Le comprimé

Le traitement

Selon la coutume et la tradition dans la médecine Bouddhiste Théravada, les anciens soignaient grâce aux plantes les malades de la manière suivante :

Soins externes.

1/- Le bain froid : regrouper les feuilles, les racines ou les autres organes des plantes, les laisser tremper ou mariner dans de l'eau pendant 24 heures. Ce temps est nécessaire pour que les plantes libèrent leurs substances chimiques actives. Enfin, les faire chauffer dans un bain par le malade lui-même.

2/- Le cataplasme

21/- froid : broyer les feuilles, les racines, les rhizomes ou les autres organes des plantes et les étaler sur la zone touchée.

22/- chaud : broyer les feuilles, les racines, les rhizomes ou les autres organes des plantes, les envelopper dans un linge propre, les chauffer à la vapeur, et les appliquer sur la zone atteinte.

Soins internes

1/- La solution froide : prendre les racines, le bois des plantes ou les parties spécifiques d'animaux (les cornes des cervidés, les ossements, les dents,...), les

frotter dans un récipient contenant de l'eau à l'aide d'une pierre ponce. Demander au malade de boire la solution ainsi préparée.

2/- La décoction : faire bouillir ou mijoter les feuilles, les racines ou les autres organes des plantes pour extraire leurs principes actifs et faire boire la solution au malade.

(NB : Pour être efficace, il faut 28 à 56 g de végétaux pour ½ litre d'eau).

3/- L'infusion : placer une petite quantité d'herbes dans un récipient, y verser de l'eau chaude et laisser infuser, avant d'utiliser. Cette solution est utilisée aussi bien par ingestion ou que pour un usage externe.

4/- Le comprimé : réduire en poudre les éléments des plantes (les racines, les feuilles, les écorces et le bois) ou les organes des animaux (les cornes des cervidés, les os, les dents,...), diluer la poudre avec du miel, produit naturel fabriqué par les abeilles à partir du nectar (liquide sucré, sécrété par les fleurs). Le miel contient un grand nombre d'éléments vitaux qui interviennent dans le fonctionnement biologique. Le mélange se transforme en pâte, avec laquelle on fabrique soit des comprimés, soit des boulettes pour les administrer au malade.

Le traitement

1/- Donner des conseils alimentaires, afin de maintenir l'équilibre entre les quatre éléments fondamentaux (l'eau, l'air, le feu et la terre), considérés par les Anciens comme les éléments ultimes de la vie.

2/- Donner des conseils dans le comportement, car toutes les maladies résultent de trois composants qui

altèrent les fonctions vitales : le désir excessif, la haine et l'ignorance (le manque de savoir).

3/- Administrer les médicaments à base des plantes.

Maladies

A

Anémie

Symptôme :

Pâleur de la peau, yeux blancs, fatigue et épuisement sans cause apparente.

Avec courbature

Remède préconisé

Composition :

- 4 kilos de bois de *Xylia kerrii* ou *Xylia xylocarpa* (Tôn Dèng)
- 1 kilo de rhizome de *Smilax glabra* (Tôn Ya Houa)
- 80 g de racine de *Limacia triandra* (Kheua Ya Nang)
- 80 g de racine de *Cyclea barbata* (Kheua Mô Noy)
- 10 litres d'eau

Préparation :

Faire la décoction pendant 24 heures, et puis enlever le bois et les racines. Poursuivre l'opération

pour obtenir une pâte, afin de faire des comprimés de 500 milligrammes.

Posologie :

Pour l'adulte : 3 comprimés par jour, pendant 1 mois.

Pour l'adolescent : 2 comprimés par jour, pendant 1 mois

Avec constipation

Remède préconisé

Composition :

- 150 g de jeune fruit d'Aegle marmelos (Mak Toum)
- 150 g de tige de Tinospora crispa (Kheua Kha Hor)
- 150 g de rhizome de Zingiber zerumbet (Vane Phai)
- 150 g d'écorce de Strychnos nux-blanda (Tôn Toum Ka)
- 150 g d'écorce d'Aphanamicis polystachya (Tôn Ta Sua)
- 150 g d'écorce de Frangipanier blanc (Plumeria acutifolia ou Tôn Champa Khào)
- 75 g de racine de Plumbago indica (Tôn Piik Pi dèng)
- 75 g de racine d'Eclipta prostrata (Nhà Hom Kiéò)
- 10 g de graine de Poivrier (Piper nigrum ou Thôn Phik Thai)
- 20 g d'Ail (l'Allium sativum ou Phak Thiem)
- 30 g de rhizome de Gingembre (Zingiber officinale ou Thôn Khìng)
- 1/4 litre de miel

Préparation :

Couper les ingrédients en petites lamelles, les faire sécher au soleil et puis les réduire en poudre. Mélanger la poudre avec du miel. Faire des comprimés de 500 milligrammes.

Posologie :

Pour l'adulte : 3 comprimés par jour, pendant 1 mois.

Pour l'adolescent : 2 comprimés par jour, pendant 1 mois

Aphrodisiaque

Symptôme :

Augmenter ou exciter le désir sexuel.

Remède préconisé N° 1

Composition :

- Un verre de lait humain (Nam Nôm Khôn)
- Un œuf de poule frais (Khàỵ Kày)
- Une banane anguleuse (Mak Kouay Tip)

Préparation :

Mettre une banane anguleuse, la partie jaune d'un œuf de poule et un verre de lait humain dans un moulin à légumes, puis les mixer.

Posologie :

Pour les hommes âgés plus de 45 ans : boire la solution quotidiennement avant le petit déjeuner.

Remède préconisé N° 2

Composition :

- 200 g de jeune bois de Cerf (Khao Kouang Öne)
- 200 g de bois de Chevreuil (Khao Fane)
- 100 g de bile d'Ours
- 400 g de racine de Nono ou Pomme-chien (*Morinda citrifolia*, Tôn Mak Gnô)
- 400 g de racine de *Morinda tomentosa* ou *tinctoria* (Tôn Mak Gnô Kaùc)
- 400 g de graine de *Kadsura coccineaa*
- 3/4 litre de miel

Préparation :

Couper les racines en petites lamelles, les faire sécher au soleil, limer les bois des cervidés et les réduire ensemble en poudre, ainsi que les graines. Mélanger la poudre avec du miel et de la bile. Faire des comprimés de 500 milligrammes.

Posologie :

Pour les hommes âgés plus de 45 ans : Prendre quotidiennement 2 comprimés avant de se coucher.

Remède préconisé N° 3

Composition :

- 200 g de jeune bois de Cerf (Khao Kouang Öne)