

Baume du tigre pour en finir avec les rumeurs

Le baume du tigre suscite de nombreuses rumeurs. Il serait interdit à la vente en France, il contient de l'opium ou trop de camphre... On en vient même à douter de son efficacité car trop de baumes du tigre de qualité discutable se vendent sous le manteau. Le baume du tigre est un des grands remèdes de la médecine naturelle qu'il faut réhabiliter.

Le baume du tigre ou baume essentiel ou baume chinois est réellement né en 1926 à Singapour après la découverte d'une formule chinoise utilisée depuis des siècles contre les douleurs. Il a été commercialisé à partir de cette date par la société Aw Boon Shaw sous le nom de baume du tigre (tiger balm) blanc et rouge.

De quoi est-il composé ?

Le véritable baume du tigre est en fait un mélange de camphre (entre 17 et 25 %), de menthol (de 8 à 12 %), d'essence de cajepout (entre 6 et 8 %), d'huile de menthe (entre 8 et 10 %), d'essence de clou de girofle (entre 1 et 2 %) et d'essence de cassis pour le baume rouge (entre 1 et 2 %). On utilise enfin de la paraffine pour fixer l'onguent (40 à 42 % du produit).

Comment le choisir ?

Les présentations : le baume existe en pots de verres (environ 20 g), en boîte en fer (10 et 20 g net), en huile (25 et 60 ml) et enfin en stick (20 g). Il n'y a aucune différence de produit entre ces différentes présentations. Tout est ici question de confort d'utilisation.

Mode d'emploi

Le secret du baume

L'efficacité du baume dépend largement de la façon de l'appliquer.

Ne cherchez pas à faire pénétrer le baume ni à masser la zone concernée comme avec une huile ou une pommade traditionnelle il faut frictionner/chauffer le baume !

Prenez une noisette de baume et frictionnez très vite avec, par exemple, le tranchant de la main comme si vous vouliez couper la partie du corps que vous souhaitez traiter. Dès que vous sentez la chaleur arrêtez la friction, le baume fera le reste.

Les prix : ils sont variables. En gros, comptez entre 6 et 9 € pour un pot de verre ou fer, de 8 à 12 € pour l'huile et de 7 à 9 € pour un stick.

Les origines : il vaut mieux privilégier l'origine de Singapour ou de Shanghai car il existe des copies thaïlandaises de mauvaise qualité ainsi qu'un onguent originaire du Maghreb dont la formule est totalement différente.

Le rouge ou le blanc ? Le blanc sera plus utilisé pour les congestions nasales, sinusite, rhinite, torticolis, maux de têtes. Le rouge sera plutôt conseillé pour les inflammations, douleurs musculaires et ostéoarticulaires ainsi que pour le mal de dos et les faiblesses lombaires.

Comment l'employer ?

Le baume du tigre s'emploie uniquement en traitement externe. Il est très efficace pour traiter :

- Les douleurs musculaires.
- Le mal de dos.
- L'arthrite (il aide par son action à faire circuler le sang et l'énergie).
- Les inflammations des tendons et des articulations.
- Les maux de têtes : en application sur les tempes ou sur le front.
- Il est également reconnu pour certains troubles ORL tels que la sinusite ou rhinite, ou la toux en application en friction sur la poitrine ou en inhalation.
- L'emploi du baume n'est déconseillé qu'aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 2 ans.
- N'appliquez pas sur les muqueuses et les yeux, lavez-vous les mains après application et gardez le baume hors de portée des enfants.

Est-il interdit ?

Le baume n'est pas interdit à la vente en France. Les différents tests d'innocuité qui ont été réalisés concluent que moins de 0,5 % des cas testés ont déclenché une réaction cutanée. ■ L. K.

En bref...

Mal dans sa tête

Près de la moitié des adolescents qui se plaignent de maux de tête chroniques ou de migraines souffrent aussi d'un trouble psychiatrique : 21 % ont une dépression majeure et 19 % régulièrement des crises de panique, des « chiffres bien au-dessus de la moyenne » selon les auteurs de cette étude taïwanaise publiée dans la revue *Neurology*. Les auteurs remarquent par ailleurs que chez ceux dont les migraines sont précédées d'une sensation de chaleur, le risque de suicide serait 6 fois plus élevé.

Éthers de glycol

Les autorités françaises ont décidé de repousser à plus tard le projet d'interdire l'emploi de tous les types d'éthers de glycol dans les produits de consommation courante (produits ménagers, cosmétiques, peintures, colles, vernis, désodorisants...). Plusieurs types d'éthers de glycol ont déjà été interdits, et malgré les mises en garde d'une expertise réalisée par l'INSERM et publiée en juin 2006, l'administration française recommande de poursuivre les études pour continuer à enrichir les données toxicologiques.

Star'Ac

Les grands médias ont suscité une grande émotion lors de la disparition de Grégory Lemarchal, vainqueur de la « Star Academy ». Ce surdoué était atteint de la mucoviscidose, une maladie génétique qui entraîne une atteinte pulmonaire et une insuffisance pancréatique. Face à cette pathologie, la médecine officielle est démunie. La mort est programmée autour de 30 ans.

Pourquoi ne pas mentionner les médecines naturelles avec en tête les huiles essentielles mucolytiques (qui lysent les mucosités) et les huiles essentielles antibactériennes qui s'attaquent aux germes omniprésents dont le terrible pseudomonas.

Plusieurs parents parmi les 50 enfants que je traite ont évoqué ces thérapies à l'association de lutte contre la mucoviscidose « Vaincre la Mucoviscidose ». Celle-ci n'a pas daigné en savoir plus. J.-P. W.

NOUVEL ATELIER

Michel Dogna

« Autonomie santé totale »

À Lille, les 19 et 20 mai 2007

Au programme :

- Grand ménage avec les freins de notre vie.
- Les pièges mortels de l'alimentation industrielle.
- Les meilleurs remèdes actuels.
- Traitements types de pathologies courantes.
- Technologies thérapeutiques d'avant-garde.
- La survie demain.

Contact, documentation, inscriptions :

Tél. : 06 28 32 16 77
ou www.infomicheldogna.net
Mél. : stage@infomicheldogna.net
(en joignant votre adresse postale).