

# LES SECRETS DE LA MÉDECINE ALTERNATIVE



# Table des matières

## Préface

<b>INTRODUCTION</b>	<b>9</b>
---------------------	----------

## Chapitre 1

<b>LA MÉDECINE TRADITIONNELLE EUROPÉENNE</b>	<b>11</b>
--	-----------

L'humeur comme 1 <sup>er</sup> principe de classification de la pharmacopée de Galien	11
---	----

Le Pneuma, ou « souffle vital » des plantes	12
---	----

<b>Les plantes majeures</b>	<b>12</b>
-----------------------------	-----------

Cassis, un puissant anti-inflammatoire naturel	13
--	----

Hypericum, un remède contre la dépression	19
---	----

Rosmarinus, un élixir pour la repousse des cheveux	24
--	----

Camomille Romaine, un remède de choix contre les migraines	29
--	----

Sauge Officinale, une petite tonique du cerveau	33
---	----

<b>Les remèdes d'Hildegarde</b>	<b>37</b>
---------------------------------	-----------

Lavandula, le secret de l'esprit pur	38
--------------------------------------	----

Galanga, l'épice de vie	46
-------------------------	----

Thymus, un remède pour désengorger les bronches	51
---	----

<b>Les plantes de la mythologie grecque</b>	<b>55</b>
---	-----------

Baie d'Hippocrate, un bouclier immunitaire anti-grippe	56
--	----

Herbe au Centaure, fortifiante et tonifiante digestive	59
--	----

Feuille d'Apollon, puissante antibactérienne et anti-douleur	62
--	----

Baie d'Hippophaé, cocktail de vitamines C, E, et d'oméga 3, 6, 7 et 9	69
---	----

## Chapitre 2

<b>LES MÉDECINES AMÉRINDIENNES</b>	<b>75</b>
------------------------------------	-----------

La direction comme premier principe des médecines traditionnelles amérindiennes	75
---	----

L'esprit ou « l'énergie » des plantes chez les amérindiens	76
--	----

<b>Les plantes majeures des amérindiens</b>	<b>76</b>
---	-----------

Eschscholtzia, la petite opium qui prolonge vos nuits	78
---	----

Chia, l'herbe aztèque à la graine au grand coeur	82
--	----

Uncaria, la liane anti-douleur	87
--------------------------------	----

Echinacea, l'herbe anti-infectieuse	90
-------------------------------------	----

Castanhas do Pará, source N°1 en sélénium de la planète	95
---	----

<b>Regards croisés</b> .....	<b>100</b>
Achillée millefeuille, la médecine des plaies .....	100
Piment de Cayenne, le remède anti-douleur des Aztèques .....	105
Ortie, la plante reminéralisante (calcium et magnésium) .....	109
<b>Les herbes sacrées</b> .....	<b>115</b>
Maca, le tonique et Viagra péruvien .....	115
Sauge blanche, un puissant rituel de protection et de purification .....	119
Aloe vera, le « Médecin du ciel » .....	121

### Chapitre 3

<b>LA MÉDECINE CHINOISE</b> .....	<b>127</b>
La saveur comme 1 <sup>er</sup> principe de classification de la pharmacopée chinoise .....	127
Le Qi, ou « l'énergie » des plantes .....	128
<b>Les remèdes majeurs</b> .....	<b>128</b>
Gui Pi, l'écorce aux super pouvoirs .....	130
Yin xing ye, régulateur sanguin et régénérateur du cerveau .....	137
Gan Cao, protecteur du foie .....	143
Qing Hao, un remède contre le paludisme .....	150
Qin Cai, contre l'hypertension et pour se rétablir d'un AVC .....	153
Hong Qu, une statine naturelle contre l'hypercholestérolémie .....	162
Ding Xiang, pour anesthésier vos douleurs dentaires .....	166
Huang Lian, le tueur de diabète .....	171
<b>Regards croisés</b> .....	<b>174</b>
Grenade, la boisson guérissante .....	175
Carotte, la vision de l'aigle et œil de lynx .....	181
Oignon, où l'art de faire repousser vos cheveux .....	188
<b>Les herbes supérieures</b> .....	<b>192</b>
Jiaogulan, l'herbe de l'immortalité .....	193
Ren Shen, l'herbe royale pour tonifier le Qi .....	197
Huang Qi, l'herbe qui protège le foie et répare le coeur .....	203

### Chapitre 4

<b>LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE</b> .....	<b>207</b>
La saveur comme 1 <sup>er</sup> principe de classification dans l'Ayurvéda .....	207
Le Virya, ou « l'énergie » des plantes en Ayurvéda .....	208

<b>Les plantes majeures</b>	<b>209</b>
Tulsi, la reine des herbes médicinales	210
Haridra, une épice en or	219
Shallaki, une puissant anti-inflammatoire	225
Brahmi, le secret de la conscience retrouvée	229
Ardraka, le rhizome réchauffeur	233
Dhanya, l'épice au pouvoir rafraîchissant	242
Guggul, la résine « qui protège des maladies »	246
<b>Regards croisés</b>	<b>250</b>
Fenugrec, le tonique digestif	251
Ail, un puissant antibiotique naturel	257
Miel, trésor vivant de l'ayurvéda	265
<b>Les Rasayanas</b>	<b>271</b>
Triphala, l'élixir qui purifie et détoxifie les intestins	272
Shilajatu, le nectar destructeur de faiblesse	277
Ashwagandha, roi d'Ayurvéda	283
Guduchi, l'élixir de vie	289

#### Annexe

<b>INDEX DE RECHERCHE PAR PATHOLOGIES</b>	<b>295</b>
Douleurs articulaires et musculaires	295
Déclin cognitif et performances cérébrales	296
Diabètes et glycémie	297
Circulation sanguine et coeur	298
Système respiratoire	299
Troubles digestifs	300
Problèmes dentaires	301
Problèmes d'obésité	302
Dérèglements thyroïdiens	302
Système immunitaire et maladies inflammatoires	302
Troubles nerveux, fatigue et manque de tonus	303
Santé des cheveux	304
Cancers et chimiothérapie	304
Santé des yeux	305
Système urinaire et appareil génital	305
Prostate, fertilité et libido	306
Problèmes de peau	306
Autres problèmes de santé	307

## CHAPITRE 1

# LA MÉDECINE TRADITIONNELLE EUROPÉENNE

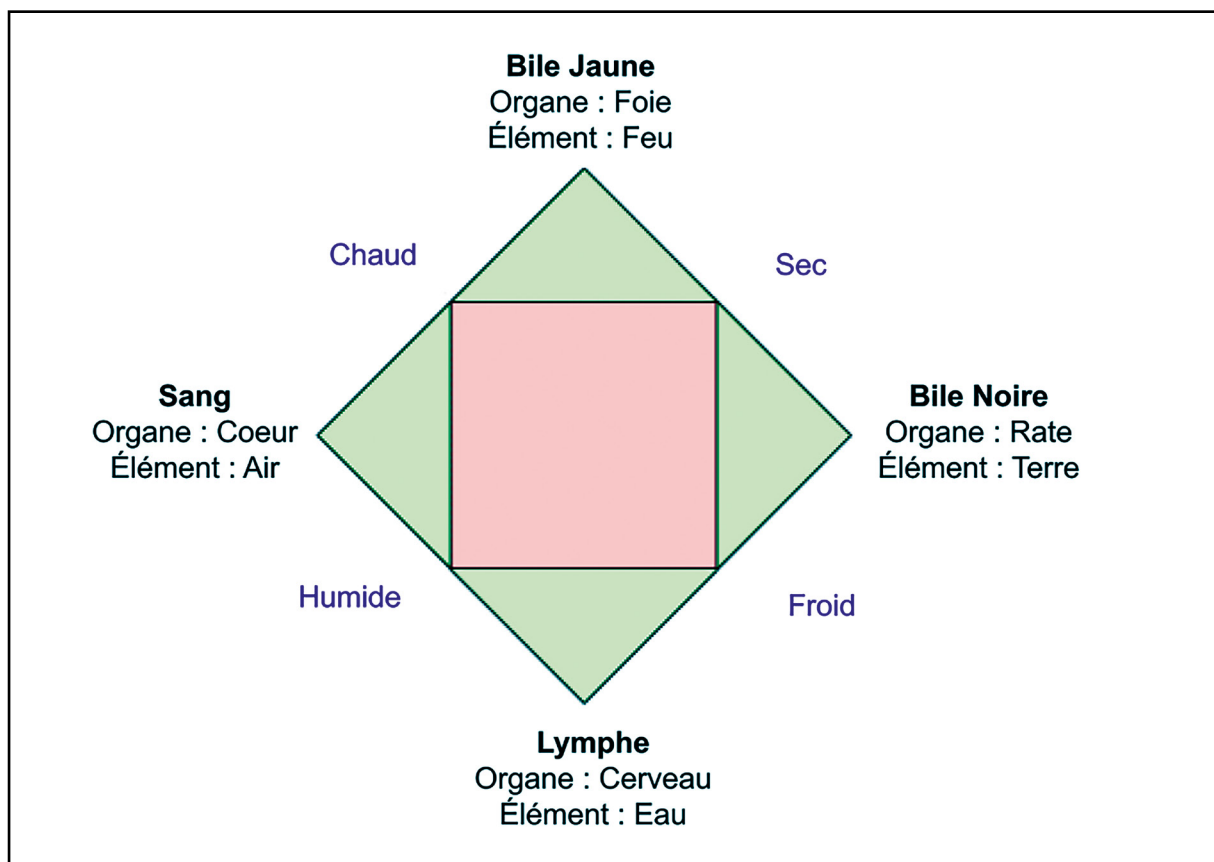
La médecine traditionnelle européenne a des racines profondes, dont certaines remontent à l'Antiquité gréco-romaine. Elle est caractérisée par une vision holistique du corps humain et de la santé, ainsi qu'une forte attention aux liens entre la santé et l'environnement naturel. L'un des concepts clés de cette tradition est celui des quatre humeurs, tel que formulé par Galien, un médecin grec influent de l'ère romaine qui s'était lui-même appuyé sur les écrits d'Hippocrate (460-377 av.J.-C.) et d'Aristote (384-322 av.J.-C.). Ce pivot vers l'approche des humeurs et la médecine de Galien est devenu une pierre angulaire de la pratique médicale en Europe jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle.

## L'humeur comme 1<sup>er</sup> principe de classification de la pharmacopée de Galien

Galien a élaboré la théorie des quatre humeurs, se fondant sur les écrits d'Hippocrate et

d'Aristote, qui s'inspiraient des conceptions égyptiennes et indiennes. Cette théorie postule que le corps humain est régulé par quatre fluides ou « humeurs » : le sang, la bile jaune, la bile noire (ou atrabile) et la lymphe. Chacune de ces quatre humeurs est associée à un des quatre éléments classiques ainsi qu'à un organe-clé du corps :

- Le sang siège dans le coeur et est associé à l'air ;
- La bile jaune sécrétée par le foie est associée au feu ;
- La lymphe venue du cerveau est associée à l'eau ;
- La bile noire ou (atrabile) née dans la rate et est associée à la terre.



La présence de ces quatre humeurs en quantités égales dans l'organisme était considérée comme « idéale » pour la santé humaine. Mais lorsqu'un déséquilibre apparaissait, il fallait agir. Le monde végétal joue un rôle central dans cette théorie des humeurs. Les plantes ont été attribuées des propriétés « chaude », « froide », « sèche » et « humide », ce qui a conduit à leur classification et à leur utilisation en fonction de leur capacité à équilibrer les humeurs.

### Voici la classification des 4 propriétés des plantes et leurs effets sur les humeurs <sup>1</sup>

#### - Chaudes

Les plantes chaudes ouvrent, fluidifient, réchauffent et brûlent.

Elles agissent sur les éléments air et feu.

#### - Froides

Les plantes froides refroidissent, rafraîchissent, épaississent et calment.

Elles agissent sur les éléments eau et terre.

#### - Sèches

Les plantes sèches fortifient, lient, durcissent et aspirent.

Elles agissent sur les éléments feu et terre.

#### - Humides

Les plantes humides décontractent, humidient, adoucissent et nourrissent.

Elles agissent sur les éléments air et eau.

## Le Pneuma, ou « souffle vital » des plantes

La notion d'énergie dans la médecine traditionnelle grecque est quelque peu différente de celle des concepts asiatiques de Qi ou de Virya. Galien, comme d'autres penseurs grecs de son époque, croyait à l'existence du « pneuma », un principe spirituel absorbé par le corps lors de chaque inspiration. Ce pneuma se transformait en « souffle vital » dans l'organisme, contribuant à l'équilibre entre les humeurs et les quatre éléments.

Ce pneuma se manifestait sous 3 formes principales :

- Le « pneuma psychique » siégeait dans le cerveau associé à la lymphe et occupait le centre des sensations et du mouvement ;

- Le « pneuma zootique » siégeait dans le cœur associé au sang, centre de la circulation et de la thermogénèse ;
- Le « pneuma physique » siégeait dans le foie associé à la bile jaune, centre de la nutrition et des métabolismes.

C'est dans cette interaction subtile entre le pneuma et les humeurs, ainsi que dans l'usage judicieux des plantes médicinales, que la médecine traditionnelle grecque cherchait à maintenir ou à restaurer la santé. Comme dans d'autres traditions médicales, la santé était considérée non pas simplement comme l'absence de maladie, mais comme un équilibre dynamique entre les différentes forces et substances présentes dans l'organisme.

## Les plantes majeures

Dans la médecine traditionnelle européenne, les plantes ont toujours occupé une place prépondérante, offrant une panoplie de remèdes naturels pour un large éventail de troubles et de maladies. Figure influente de l'Antiquité, Galien a jeté les bases de la médecine occidentale et a profondément influencé la phytothérapie européenne. Cette médecine traditionnelle repose aussi sur des textes anciens comme le « *De Materia Medica* » de Dioscoride, mais également sur les écrits d'Hildegarde de Bingen. En outre, cette tradition s'est enrichie d'une solide connaissance empirique transmise oralement au fil des siècles.

Dans cette partie du livre, je vous propose 5 des plantes les plus emblématiques de la médecine traditionnelle européenne, profondément ancrées dans l'enseignement de Galien : le cassis, le millepertuis perforé, le romarin, la camomille romaine et la sauge officinale. Ces plantes ont été choisies pour leurs caractéristiques uniques, leurs propriétés médicinales reconnues et leur importance historique. Voici les 5 plantes à découvrir :

1. **Le cassis**, réputé pour ses baies gorgées de vitamines et d'antioxydants, était traditionnellement utilisé pour fortifier le système immunitaire et traiter les troubles inflammatoires. Aujourd'hui, il est reconnu comme un puissant anti-inflammatoire et un stimulant de l'immunité.
2. **Le millepertuis perforé**, avec ses fleurs d'or, était apprécié pour ses vertus antidépressives et cicatrisantes dès le Moyen-Âge. La médecine moderne lui reconnaît des vertus antidépressives et régulatrices des symptômes post-ménopause.

<sup>1</sup> Traité d'herboristerie énergétique, puissance et sagesse des plantes, Guy Trédaniel éditeur, Matthew Wood · 2022

3. **Le romarin officinal**, parfumé et distinctif, servait à stimuler la mémoire et faciliter la digestion. La médecine moderne a statué aujourd'hui sur ses effets sur la sphère digestive, la mémoire mais surprenant encore sur la repousse des cheveux !
4. **La camomille romaine**, aux délicates fleurs blanches, apaisait les troubles digestifs et les tensions nerveuses. La science moderne confirme aujourd'hui d'autres propriétés comme la lutte contre le syndrome du canal carpien ou encore les maux de tête.
5. **Enfin, la sauge officinale**, reconnaissable à ses feuilles veloutées, était utilisée pour soulager les maux de gorge et équilibrer les hormones féminines. Et dont la science vante les mérites en tant qu'anti-inflammatoire dans le traitement des pharyngites ou encore en cas de bouffées de chaleur pendant la ménopause.

## CASSIS, UN PUISSANT ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Cassis Groseillier noir Cassissier</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Grossulariacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Ribes nigrum</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Feuilles et Baies</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p> <p><b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires, surtout présents dans la feuille.</p> <p><b>Vitamine C</b> jouant un rôle essentiel pour le système immunitaire, surtout présente dans la baie et le bourgeon.</p> <p><b>Fibres</b> aux propriétés prébiotiques qui augmentent le nombre de bactéries bénéfiques dans l'intestin.</p>
---	--

En Europe, le cassis a été utilisé traditionnellement pour ses feuilles et ses fruits. Les feuilles ont été utilisées pour aider à lutter contre l'arthrite et la goutte, tandis que les fruits ont été utilisés pour renforcer le système immunitaire et pour leurs propriétés antioxydantes.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les troubles rhumatismaux

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Certaines recherches suggèrent que le cassis pourrait avoir des effets anti-inflammatoires et donc avoir un effet bénéfique pour les maladies inflammatoires chroniques comme l'arthrite. Il est important de noter que ces résultats sont préliminaires et proviennent d'études de laboratoire, pas d'essais cliniques sur l'homme. De son côté, L'ESCOPE (Coopérative scientifique

européenne de phytothérapie) reconnaît l'usage médicinal des feuilles de cassis comme traitement adjuvant des troubles rhumatismaux. Plusieurs études sur les animaux ont en effet mis en lumière les propriétés anti-inflammatoires des feuilles, confirmant ainsi l'usage empiriquement établi par la tradition <sup>2</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion de feuilles de cassis pour soulager l'arthrite et la goutte <sup>3</sup>

##### Ingrédients:

- 50 g de feuilles et de fleurs de cassis
- 1l d'eau

##### Préparation et protocole:

1. Portez l'eau à ébullition.
2. Ajoutez les 50 g de feuilles et de fleurs de cassis à l'eau bouillante.
3. Laissez infuser le mélange pendant quelques minutes.
4. Filtrez l'infusion pour enlever les feuilles et les fleurs.
5. Consommez trois tasses de cette infusion chaque jour. Il est recommandé de prendre l'une de ces tasses à jeun.

#### Infusion des baies de cassis contre l'arthrite et la goutte <sup>4</sup>

##### Ingrédients:

- Une cuillère à soupe de baies de cassis écrasées
- Une tasse d'eau bouillante

##### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir une tasse d'eau.
2. Ajoutez une cuillère à soupe de baies de cassis écrasées à l'eau bouillante.
3. Laissez reposer l'infusion pendant dix minutes.
4. Buvez cette préparation lentement, en prenant le temps de savourer chaque gorgée. N'oubliez pas de mâcher les fruits pour en extraire tous les bienfaits.

<sup>2</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=cassis\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=cassis_ps)

<sup>3</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>4</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

## 2) Avantages comme prébiotique pour la santé des intestins

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2014, une étude a été réalisée sur 30 adultes en bonne santé pour savoir si certains produits à base de cassis pouvaient avoir un effet positif sur les bactéries dans leur intestin. Ce qui pourrait aider à réduire le risque de cancer du côlon. Les chercheurs ont utilisé deux types de poudres de cassis: «First Leaf», qui contient également de la lactoferrine et de la lutéine, et «cassis Anthomix 30», qui est uniquement de la poudre d'extrait de cassis. Ils ont découvert que la consommation de ces produits augmentait significativement le nombre de «bonnes» bactéries, comme les lactobacilles et les bifidobactéries, tout en réduisant le nombre

de «mauvaises» bactéries, comme le Clostridium et les Bacteroides. De plus, ces poudres de cassis ont également réduit l'activité d'une enzyme bactérienne, appelée  $\beta$ -glucuronidase, connue pour augmenter le risque de cancer colorectal. En conclusion, les résultats de cette étude suggèrent que la consommation de ces produits à base de cassis pourrait avoir divers avantages pour la santé humaine en agissant comme de nouveaux agents prébiotiques, c'est-à-dire en augmentant le nombre de bactéries bénéfiques dans l'intestin <sup>5</sup>. De plus, le jus de baies de cassis est jus anti-diarrhéique: cette propriété s'explique par la présence de pectine <sup>6</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Vin de cassis pour la santé des intestins <sup>7</sup>

#### Ingrédients:

- 25 g de feuilles de cassis
- 1l de bon vin blanc sec

#### Préparation et protocole:

1. Commencez par faire tremper les feuilles de cassis dans le litre de vin. Assurez-vous que toutes les feuilles soient bien immergées.
2. Laissez cette préparation reposer pendant 3 jours afin que les feuilles macèrent bien.
3. Avant vos deux principaux repas, servez-vous un petit verre de ce vin de cassis. Cela aidera à améliorer votre digestion.

**Bon à savoir:** Autrefois, cette recette était également utilisée dans certaines régions de France par des personnes souffrant de rhumatismes. Elles buvaient ce vin de cassis le soir, profitant des connaissances ancestrales sur les bienfaits du cassis. Aujourd'hui, bien que cette pratique soit moins courante, n'hésitez pas à redécouvrir les bienfaits de ce vin de cassis.

### Jus de cassis maison comme anti-diarrhéique <sup>8</sup>

#### Ingrédients:

- Une quantité généreuse de baies de cassis bien mûres
- 70 g de sucre en poudre pour chaque 50 cl de jus obtenu

#### Préparation et protocole:

1. Commencez par nettoyer vos baies de cassis, en les débarrassant de leurs queues et en retirant les extrémités noires.
2. Disposez ensuite les baies nettoyées dans une casserole et chauffez-les à feu très doux. Laissez le couvercle ouvert et mélangez de temps à autre.

<sup>5</sup> Molan AL, Liu Z, Plimmer G. Evaluation of the effect of blackcurrant products on gut microbiota and on markers of risk for colon cancer in humans. *Phytother Res.* 2014 Mar; 28 (3): 416-22. doi: 10.1002/ptr.5009. Epub 2013 May 15. PMID: 23674271.

<sup>6</sup> <https://doctonat.com/cassis-bienfaits-vertus/>

<sup>7</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>8</sup> <https://www.la-haute-saone.com/index.php?IdPage=1296987515>

3. À l'aide du dos d'une cuillère en bois, écrasez les fruits pendant qu'ils mijotent pour en extraire le maximum de jus.
4. Une fois que vous avez obtenu une quantité satisfaisante de jus, retirez la casserole du feu. Vous pouvez également passer les fruits dans un presse-purée pour une extraction optimale.
5. Filtrez le jus à travers un tamis pour éliminer tous les résidus de pépins.
6. Pesez le jus obtenu et ajoutez 70 g de sucre pour chaque demi-litre.
7. Versez le mélange de jus et de sucre dans une casserole et portez à ébullition pendant deux minutes.
8. Embouteillez votre jus de cassis maison.

**Bon à savoir:** Soyez conscient que ce jus ne se conserve pas très longtemps. Assurez-vous de le consommer dans la semaine suivant sa mise en bouteille pour profiter de sa fraîcheur et de ses bienfaits pour la santé cardiaque.

### 3) Avantages contre l'eczéma (dermatite atopique)

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2013, une étude a été réalisée pour voir si certaines suppléments nutritionnelles pouvaient aider à prévenir ou à réduire la gravité de la dermatite atopique (une sorte d'eczéma) chez les enfants de moins de trois ans. Les chercheurs ont examiné 21 études différentes, qui concernaient au total 6 859 participants, dont des nourrissons ou des mères qui étaient soit enceintes, soit allaitantes. Ils ont découvert que la supplémentation nutritionnelle était efficace

pour prévenir la dermatite atopique dans 11 des 17 études et pour en réduire la gravité dans 5 des 6 études. Ils ont trouvé que l'huile de graine de cassis, qui contient de l'acide gamma-linolénique et des oméga-3, était efficace pour réduire l'apparition de la dermatite atopique. En conclusion, certains types de supplémentation nutritionnelle, dont l'huile de graine de cassis, peuvent être bénéfiques pour prévenir et réduire la gravité de la dermatite atopique chez les enfants <sup>9</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Gélules d'huile de pépins de cassis en complément alimentaire contre l'eczéma ou dermatite atopique <sup>10</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules d'huile de pépin de cassis

#### Préparation et protocole:

1. Consommez quotidiennement 1 à 2 gélules d'huile de pépin de cassis, ou suivez les recommandations qui vous ont été fournies spécifiquement.

### 4) Avantages en cas de problèmes de circulation sanguine

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2014, une étude a été réalisée pour voir si boire du jus de cassis, riche en vitamine C et en polyphénols, pouvait aider à réduire le stress oxydatif et améliorer la fonction vasculaire chez les personnes qui ne mangent pas beaucoup de fruits et de légumes. Cette étude a impliqué 66 adultes en bonne santé qui mangeaient habituellement moins de 2 portions de fruits et de légumes par jour.

Ces personnes ont été divisées en trois groupes: un groupe a reçu un placebo (de l'eau aromatisée), un autre a reçu une faible dose de jus de cassis et le dernier a reçu une forte dose de jus de cassis, quatre fois par jour pendant 6 semaines. Les chercheurs ont ensuite mesuré la santé des vaisseaux sanguins, les niveaux de vitamine C et de F2-isoprostanes (un marqueur de stress oxydatif) dans le sang des

<sup>9</sup> Foolad N, Brezinski EA, Chase EP, Armstrong AW. Effect of nutrient supplementation on atopic dermatitis in children: a systematic review of probiotics, prebiotics, formula, and fatty acids. JAMA Dermatol. 2013 Mar; 149 (3): 350-5. doi: 10.1001/jamadermatol.2013.1495. PMID: 23682371.

<sup>10</sup> <https://www.newpharma.fr/metagenics/522581/metagenics-cassis-500-gelules-90-19749.html>

participants. Ils ont constaté que les personnes qui buvaient beaucoup de jus de cassis avaient une meilleure dilatation des vaisseaux, un taux plus élevé de vitamine C dans le sang et un taux plus faible de F2-isoprostanes que celles qui buvaient le

placebo. En résumé, boire du jus de cassis riche en vitamine C et en polyphénols peut aider à réduire le stress oxydatif et à améliorer la santé des vaisseaux sanguins chez les personnes qui ne mangent pas beaucoup de fruits et de légumes <sup>11</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion des baies de cassis pour la santé du cœur <sup>12</sup>

### Ingrédients:

- Une cuillère à soupe de baies de cassis écrasées
- Une tasse d'eau bouillante

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir une tasse d'eau.
2. Ajoutez une cuillère à soupe de baies de cassis écrasées à l'eau bouillante.
3. Laissez reposer l'infusion pendant dix minutes.
4. Buvez cette préparation lentement, en prenant le temps de savourer chaque gorgée. N'oubliez pas de mâcher les fruits pour en extraire tous les bienfaits.

## Jus de cassis maison pour un cœur en bonne santé <sup>13</sup>

### Ingrédients:

- Une quantité généreuse de baies de cassis bien mûrs
- 70 g de sucre en poudre pour chaque 50 cl de jus obtenu

### Préparation et protocole:

1. Commencez par nettoyer vos baies de cassis, en les débarrassant de leurs queues et en retirant les extrémités noires.
2. Disposez ensuite les baies nettoyées dans une casserole et chauffez-les à feu très doux. Laissez le couvercle ouvert et mélangez de temps à autre.
3. À l'aide du dos d'une cuillère en bois, écrasez les fruits pendant qu'ils mijotent pour en extraire le maximum de jus.
4. Une fois que vous avez obtenu une quantité satisfaisante de jus, retirez la casserole du feu. Vous pouvez également passer les fruits dans un presse-purée pour une extraction optimale.
5. Filtrez le jus à travers un tamis pour éliminer tous les résidus de pépins.
6. Pesez le jus obtenu et ajoutez 70 g de sucre pour chaque demi-litre.
7. Versez le mélange de jus et de sucre dans une casserole et portez à ébullition pendant deux minutes.
8. Embouteillez votre jus de cassis maison.

**Bon à savoir:** Soyez conscients que ce jus ne se conserve pas très longtemps. Assurez-vous de le consommer dans la semaine suivant sa mise en bouteille pour profiter de sa fraîcheur et de ses bienfaits pour la santé cardiaque.

<sup>11</sup> Khan F, Ray S, Craigie AM, Kennedy G, Hill A, Barton KL, Broughton J, Belch JJ. Lowering of oxidative stress improves endothelial function in healthy subjects with habitually low intake of fruit and vegetables: a randomized controlled trial of antioxidant- and polyphenol-rich blackcurrant juice. *Free Radic Biol Med.* 2014 Jul; 72: 232-7. doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2014.04.006. Epub 2014 Apr 15. PMID: 24742818.

<sup>12</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

<sup>13</sup> <https://www.la-haute-saone.com/index.php?ldPage=1296987515>

## 5) Avantages comme stimulant de l'immunité

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 1999, une étude a été menée pour voir si l'huile de pépins de cassis pouvait améliorer le système immunitaire des personnes âgées en bonne santé. Quarante personnes âgées de 65 ans et plus ont participé à l'étude. La moitié a reçu de l'huile de pépins de cassis et l'autre moitié a reçu de l'huile de soja (qui ne fait pas grand-chose pour le système immunitaire) pendant deux mois. Les chercheurs ont ensuite mesuré la réaction du système immunitaire des participants à différents tests, comme une réaction à une piqûre d'anatoxine tétanique (un vaccin contre le tétanos) et un champignon de

la peau appelé *Trichophyton mentagrophytes*. Ils ont constaté que les personnes qui avaient pris de l'huile de pépins de cassis avaient une réaction plus forte à ces tests qu'avant de prendre l'huile. Cela signifie que leur système immunitaire fonctionnait mieux. De plus, ils ont constaté que l'huile de pépins de cassis réduisait la production d'une substance appelée prostaglandine E (2), qui peut affaiblir le système immunitaire. Donc, cette étude suggère que l'huile de pépins de cassis pourrait aider à améliorer le système immunitaire des personnes âgées <sup>14</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Gélules d'huile de pépins de cassis en complément alimentaire pour stimuler l'immunité<sup>15</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules d'huile de pépin de cassis

#### Préparation et protocole:

Consommez quotidiennement 1 à 2 gélules d'huile de pépin de cassis, ou suivez les recommandations qui vous ont été fournies spécifiquement.

<< USAGE EXTERNE >>

### En gargarisme contre le mal de gorge <sup>16</sup>

#### Ingrédients:

- Une cuillère à soupe de baies de cassis écrasées
- Une tasse d'eau bouillante

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir une tasse d'eau.
2. Ajoutez une cuillère à soupe de baies de cassis écrasées à l'eau bouillante.
3. Laissez reposer l'infusion pendant dix minutes puis laissez refroidir.
4. Prenez une cuillère à soupe de cette infusion de cassis, y ajouter un quart de litre d'eau.
5. Utilisez cette préparation en gargarisme pour le mal de gorge

<sup>14</sup> Wu D, Meydani M, Leka LS, Nightingale Z, Handelman GJ, Blumberg JB, Meydani SN. Effect of dietary supplementation with black currant seed oil on the immune response of healthy elderly subjects. *Am J Clin Nutr.* 1999 Oct; 70 (4): 536-43. doi: 10.1093/ajcn/70.4.536. PMID: 10500023.

<sup>15</sup> <https://www.newpharma.fr/metagenics/522581/metagenics-cassis-500-gelules-90-19749.html>

<sup>16</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

## PRÉCAUTIONS


1. Il n'existe à ce jour aucune contre-indication majeure pour le cassis en dehors de la contre-indication chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse ainsi que chez les enfants de moins de 12 ans <sup>17</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles de cassis	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Baies de cassis	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile de pépins de cassis	New Pharma → <a href="#">Lien d'achat</a>

## HYPERICUM, UN REMÈDE CONTRE LA DÉPRESSION

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Millepertuis perforé Herbe de Saint-Jean</p> <p><b>Famille :</b> Hypéricacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Hypericum perforatum</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Sommités fleuries</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Hypéricine</b> aux propriétés antidépressives. <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices. <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.</p> <p><b>Huile essentielle de millepertuis</b> appréciée pour ses propriétés antibactériennes et comme un puissant anti-inflammatoire notamment contre des traumatismes (coups, bleus, bosses).</p>
---	--

En médecine traditionnelle, le millepertuis a été utilisé pour traiter une variété de maux, dont les troubles de l'humeur tels que la dépression, l'anxiété et l'insomnie. Il a également été utilisé pour aider à guérir les blessures et les brûlures.

<sup>17</sup> <https://doctonat.com/cassis-bienfaits-vertus/>

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre la dépression légère, modérée à sévère

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2008, une étude a été menée pour voir si l'extrait de la plante millepertuis pouvait aider les gens souffrant de dépression sévère. L'étude a examiné 29 essais différents qui ont impliqué au total 5 489 patients. Les chercheurs ont découvert que les personnes qui prenaient l'extrait de millepertuis semblaient se sentir mieux que celles qui prenaient un placebo. Ils ont aussi trouvé que l'extrait de millepertuis était tout aussi efficace que les antidépresseurs courants. De plus, les gens qui prenaient l'extrait de millepertuis étaient moins susceptibles d'arrêter le traitement en raison d'effets secondaires<sup>18</sup>. Dans une étude réalisée en 2015, des chercheurs ont examiné l'efficacité de trois plantes médicinales pour aider les personnes âgées de 60 ans et plus qui souffraient d'anxiété, de dépression et de troubles de la mémoire, comme la maladie d'Alzheimer.

Les plantes testées étaient le silexan (une huile de Lavande), l'extrait de millepertuis, et l'EGb 761 (un extrait de Ginkgo biloba). L'étude a examiné les résultats de quatre essais cliniques pour chaque plante. Les résultats ont montré que ces trois plantes étaient plus efficaces que le placebo pour aider à soulager les symptômes de l'anxiété, de la dépression et de la démence chez les personnes âgées. Les plantes se sont avérées aussi efficaces que les médicaments synthétiques habituellement utilisés pour ces troubles. De plus, ces plantes étaient généralement bien tolérées par les patients, ce qui signifie qu'elles n'ont pas causé beaucoup d'effets secondaires<sup>19</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion apaisante à base de millepertuis pour lutter contre la dépression<sup>20</sup>

#### Ingrédients:

- 20 g de sommités fleuries
- 1l d'eau
- Du sucre

#### Préparation et protocole:

1. Commencez par mettre 20 g de sommités fleuries dans une théière.
2. Faites bouillir 1l d'eau puis versez l'eau chaude sur les sommités fleuries dans la théière.
3. Laissez les fleurs infuser dans l'eau bouillante.
4. Une fois que l'infusion a suffisamment refroidi, filtrez le mélange pour retirer les fleurs.
5. Ajoutez du sucre selon votre préférence pour adoucir la tisane.
6. Consommez cette tisane trois à quatre fois par jour. Veillez à prendre une tasse de cette infusion le matin à jeun.

<sup>18</sup> Linde K, Berner MM, Kriston L. St John's wort for major depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2008 Oct 8; 2008 (4): CD000448. doi: 10.1002/14651858.CD000448.pub3. PMID: 18843608; PMCID: PMC7032678.

<sup>19</sup> Kasper S. Phytopharmaceutical treatment of anxiety, depression, and dementia in the elderly: evidence from randomized, controlled clinical trials. *Wien Med Wochenschr.* 2015 Jun; 165 (11-12): 217-28. doi: 10.1007/s10354-015-0360-y. Epub 2015 Jun 20. PMID: 26092515.

<sup>20</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

## Teinture-mère de millepertuis pour lutter contre l'anxiété <sup>21</sup>

### Ingrédients:

- 20 à 30 g de fleurs de millepertuis finement hachées
- 100 ml d'alcool à 70°

### Préparation et protocole:

1. Prenez vos fleurs de millepertuis finement hachées et introduisez-les dans 100 ml d'alcool à 70°.
2. Laissez cette mixture s'imprégner durant une période de 10 à 15 jours.
3. Après cette période de macération, passez le mélange à travers une passoire tout en pressant bien pour extraire la quintessence de la plante.
4. Recueillez l'extrait obtenu dans un récipient en verre brun pour une conservation optimale.
5. A l'heure du coucher, mesurez 15 gouttes de votre teinture-mère de millepertuis et diluez-les dans un verre d'eau. Consommez cette préparation afin de bénéficier des propriétés apaisantes de cette plante.

## Gélules d'extrait de millepertuis pour le traitement de la dépression et de l'anxiété <sup>22</sup>

### Ingrédients:

- Gélules d'extrait de millepertuis normalisé (contenant 3 % d'hyperforine ou de 0,2 % à 0,3 % d'hypericine)

### Préparation et protocole:

1. Assurez-vous que l'extrait de millepertuis que vous utilisez est bien normalisé, c'est-à-dire qu'il contient 3 % d'hyperforine ou entre 0,2 % et 0,3 % d'hypericine. C'est ce type d'extrait qui a été étudié lors des essais cliniques.
2. Prenez 300 mg d'extrait de millepertuis trois fois par jour.
3. Vous pouvez également utiliser des extraits liquides normalisés, à condition qu'ils apportent des quantités comparables d'hypericine ou d'hyperforine.

## 2) Avantages contre les symptômes physiques du syndrome prémenstruel

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2010, une étude a été menée pour savoir si le millepertuis pourrait aider à soulager les symptômes du syndrome prémenstruel, qui peut rendre certaines personnes mal à l'aise avant leurs règles. L'étude a duré de novembre 2005 à juin 2007 et a impliqué 36 femmes âgées de 18 à 45 ans. Les femmes ont pris des comprimés de millepertuis ou un placebo pendant deux cycles menstruels, ont

fait une pause, puis ont pris l'autre traitement pendant deux autres cycles. Les chercheurs ont découvert que le millepertuis aidait à améliorer les symptômes physiques et comportementaux du syndrome prémenstruel, comme les sautes d'humeur ou les douleurs, mais n'a pas eu d'effet significatif sur les hormones ou les autres symptômes liés à l'humeur et à la douleur <sup>23</sup>.

<sup>21</sup> <https://www.topsante.com/medecines-douces/phytotherapie/millepertuis-608417>

<sup>22</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps)

<sup>23</sup> Canning S, Waterman M, Orsi N, Ayres J, Simpson N, Dye L. The efficacy of *Hypericum perforatum* (St John's wort) for the treatment of premenstrual syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *CNS Drugs*. 2010 Mar; 24 (3): 207-25. doi: 10.2165/11530120-000000000-00000. PMID: 20155996.

&gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion contre les symptômes du syndrome prémenstruel <sup>24</sup>****Ingrédients:**

- 20 g de sommités fleuries
- 1l d'eau
- un peu de sucre

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par mettre 20 g de sommités fleuries dans une théière.
2. Faites bouillir 1l d'eau puis versez l'eau chaude sur les sommités fleuries dans la théière.
3. Laissez les fleurs infuser dans l'eau bouillante.
4. Une fois que l'infusion a suffisamment refroidi, filtrez le mélange pour retirer les fleurs.
5. Ajoutez du sucre selon votre préférence pour adoucir la tisane.
6. Consommez cette tisane trois à quatre fois par jour. Veillez à prendre une tasse de cette infusion le matin à jeun.

**Gélules d'extrait de millepertuis contre les symptômes du syndrome prémenstruel <sup>25</sup>****Ingrédients:**

- Gélules d'extrait de millepertuis normalisé (contenant 3 % d'hyperforine ou de 0,2 % à 0,3 % d'hypericine)

**Préparation et protocole:**

1. Assurez-vous que l'extrait de millepertuis que vous utilisez est bien normalisé, c'est-à-dire qu'il contient 3 % d'hyperforine ou entre 0,2 % et 0,3 % d'hypericine. C'est ce type d'extrait qui a été étudié lors des essais cliniques.
2. Prenez 300 mg d'extrait de millepertuis une fois par jour.
3. Vous pouvez également utiliser des extraits liquides normalisés, à condition qu'ils apportent des quantités comparables d'hypericine ou d'hyperforine.

**3) Avantages pour améliorer l'humeur, soulager les symptômes physiques et émotionnels pendant la ménopause****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En 1999, une étude a été réalisée pour voir si le millepertuis pouvait aider les femmes à se sentir mieux pendant la ménopause. L'étude a duré 12 semaines et a impliqué 111 femmes âgées de 43 à 65 ans. Les femmes ont pris une tablette de millepertuis trois fois par jour. Les chercheurs ont demandé aux femmes comment elles se sentaient à différents moments de l'étude et ont constaté que la plupart d'entre elles

(environ 78 %) se sentaient beaucoup mieux. Leurs symptômes liés à la ménopause, comme les sauts d'humeur ou les bouffées de chaleur, étaient moins fréquents ou avaient complètement disparu. De plus, les femmes ont déclaré se sentir plus à l'aise avec leur sexualité après avoir pris le millepertuis. Ainsi, cette étude suggère que le millepertuis pourrait aider certaines femmes à se sentir mieux pendant la ménopause <sup>26</sup>.

<sup>24</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>25</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps)

<sup>26</sup> Grube B, Walper A, Wheatley D. St. John's Wort extract: efficacy for menopausal symptoms of psychological origin. Adv Ther. 1999 Jul-Aug; 16 (4): 177-86. PMID: 10623319.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Gélules d'extrait de millepertuis contre les symptômes de la ménopause <sup>27</sup>****Ingrédients:**

- Gélules d'extrait de millepertuis normalisé (contenant 3 % d'hyperforine ou de 0,2 % à 0,3 % d'hypericine)

**Préparation et protocole:**

1. Assurez-vous que l'extrait de millepertuis que vous utilisez est bien normalisé, c'est-à-dire qu'il contient 3 % d'hyperforine ou entre 0,2 % et 0,3 % d'hypericine. C'est ce type d'extrait qui a été étudié lors des essais cliniques.
2. Prenez 300 mg d'extrait de millepertuis une fois par jour.
3. Vous pouvez également utiliser des extraits liquides normalisés, à condition qu'ils apportent des quantités comparables d'hypericine ou d'hyperforine.

**PRÉCAUTIONS**

1. L'usage du millepertuis est déconseillé chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses ainsi que chez les enfants de moins de 12 ans <sup>28</sup>.
2. Le millepertuis contient une molécule appelée hypericine qui possède des propriétés photosensibilisantes. L'exposition au soleil en cas de millepertuis est donc déconseillée <sup>29</sup>.
3. L'usage du millepertuis est contre-indiqué chez les personnes qui souffrent d'hyperactivité, de schizophrénie, de maladie d'Alzheimer ou encore de troubles de la fertilité <sup>30</sup>.
4. Dans de rares cas, les effets indésirables du millepertuis peuvent comporter: des troubles digestifs légers, des allergies cutanées, de la fatigue, de la nervosité, des maux de tête ou des sécheresses buccales <sup>31</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Sommités fleuries coupées de millepertuis	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules d'extrait de millepertuis normalisé (contenant 3 % d'hyperforine ou de 0,2 % à 0,3 % d'hypericine)	PhytoNut → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>27</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps)

<sup>28</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/millepertuis.htm#precautions-d-emploi-du-millepertuis>


<sup>29</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/millepertuis.htm#precautions-d-emploi-du-millepertuis>

<sup>30</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis\\_ps#P55\\_4378](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps#P55_4378)

<sup>31</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis\\_ps#P55\\_4378](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=millepertuis_ps#P55_4378)

# ROSMARINUS, UN ÉLIXIR POUR LA REPOUSSE DES CHEVEUX

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Romarin</p> <p><b>Famille :</b> Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Rosmarinus officinalis</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Parties aériennes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Huile essentielle</b> qui contient plusieurs composants tels que l'eucalyptol aux propriétés antifongiques, anti-infectieuses, bactéricides, antivirales mais aussi expectorantes et le camphre aux propriétés analgésique, anti-inflammatoire et stimulante. <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices. <b>Acide rosmarinique</b> aux propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antivirales, anti-carcinogènes.</p>
--	---

Le romarin a été largement utilisé en médecine traditionnelle pour une variété d'applications, y compris comme aide à la digestion, pour améliorer la circulation et pour ses propriétés antiseptiques. Il a également été utilisé pour ses effets stimulants sur le système nerveux.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre la dépression et le risque de burn-out

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2018 a impliqué 68 étudiants universitaires. Ils ont été répartis au hasard en deux groupes, l'un recevant 500 mg de romarin deux fois par jour pendant un mois, l'autre un placebo. Les chercheurs voulaient voir si le romarin avait un effet sur la mémoire, l'anxiété, la dépression et la qualité du sommeil. Ils ont utilisé des questionnaires spécifiques pour mesurer ces aspects avant et après le mois d'essai. Ils ont trouvé que, à l'exception de la durée et de la rapidité d'en-

dormissement, tous les scores (mémoire, anxiété, dépression, qualité de sommeil) se sont améliorés dans le groupe qui a pris du romarin par rapport à celui qui a pris le placebo. En conclusion, selon cette étude, le romarin pourrait aider à améliorer la mémoire, réduire l'anxiété et la dépression, et améliorer la qualité du sommeil chez les étudiants universitaires<sup>32</sup>. Plus tôt en 2015, une étude a été menée sur 66 employés âgés de 20 à 60 ans travaillant dans les services techniques d'une usine.

32 Nematollahi P, Mehrabani M, Karami-Mohajeri S, Dabaghzadeh F. Effects of *Rosmarinus officinalis* L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 Feb; 30: 24-28. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.11.004. Epub 2017 Nov 13. PMID: 29389474.

Cette étude visait à voir si une tisane de romarin pouvait aider à réduire l'épuisement professionnel, un sentiment de fatigue extrême lié au travail. Les employés ont été divisés en deux groupes: un groupe a bu chaque jour pendant deux mois une tisane avec 4 g de romarin dans 150 ml d'eau, tandis que l'autre groupe n'a rien reçu.

Avant et après l'expérience, les chercheurs ont mesuré l'épuisement professionnel des employés. Ils ont trouvé que le groupe qui buvait la tisane de romarin se sentait moins épuisé après l'expérience, et il y avait une différence significative entre les deux groupes. Cela suggère que le romarin pourrait aider à réduire l'épuisement professionnel<sup>33</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion apaisante au romarin<sup>34</sup>

### Ingrédients:

- 2 g de feuilles romarin par tasse
- De l'eau

### Préparation et protocole:

1. Commencez par mesurer 2 g de romarin pour chaque tasse d'infusion que vous prévoyez de préparer.
2. Ensuite, versez de l'eau bouillante sur le romarin et laissez-le infuser pendant 4 minutes.
3. Buvez cette infusion de romarin trois fois par jour, de préférence après chaque repas.

## 2) Avantages contre la perte des cheveux

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En janvier 2015, une étude a été réalisée pour comparer l'efficacité de l'huile essentielle de romarin et du Minoxidil 2% (un médicament utilisé pour aider à la repousse des cheveux). L'expérience a duré 6 mois et a impliqué 100 personnes qui ont été divisées en deux groupes de 50. Un groupe a utilisé l'huile essentielle de romarin, tandis que l'autre a utilisé du Minoxidil 2%. Au bout de 3 mois, il n'y avait pas de changement significatif dans le nombre de cheveux chez les personnes des deux groupes. Cependant,

après 6 mois, les deux groupes ont constaté une augmentation significative du nombre de cheveux par rapport au début de l'étude. Il n'y avait pas de grande différence entre l'efficacité de l'huile essentielle de romarin et celle du Minoxidil 2%. Les deux groupes ont signalé plus de démangeaisons du cuir chevelu, mais ce problème était plus fréquent dans le groupe Minoxidil. En conclusion, l'étude a montré que l'huile essentielle de romarin s'est montrée aussi efficace que le Minoxidil pour traiter la calvitie<sup>35</sup>

<< USAGE EXTERNE >>

## Rinçage capillaire au vinaigre de cidre au romarin pour la repousse des cheveux<sup>36</sup>

### Ingrédients:

- 2 poignées généreuses de feuilles de romarin, qu'elles soient sèches ou fraîches
- 1l de vinaigre de cidre

33 Mehrabi T, Gorji S, Zolfaghari B, Razmjoo R. The effect of Rosmarinus herbal tea on occupational burnout in Iran Chemical Industry Investment company employees. Iran J Nurs Midwifery Res. 2015 Jul-Aug; 20 (4): 460-4. doi: 10.4103/1735-9066.161004. PMID: 26257801; PMCID: PMC4525344.

34 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/romarin.htm>

35 Panahi Y, Taghizadeh M, Marzony ET, Sahebkar A. Rosemary oil vs minoxidil 2% for the treatment of androgenetic alopecia: a randomized comparative trial. Skinmed. 2015 Jan-Feb; 13 (1): 15-21. PMID: 25842469.

36 <https://www.femina.fr/article/cheveux-comment-realiser-un-vinaigre-capillaire-au-romarin>

- Une casserole
- Un bocal
- Une passoire fine ou un filtre à café
- Une bouteille

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par porter à ébullition le vinaigre de cidre dans votre casserole.
2. Ajoutez ensuite les feuilles de romarin dans le vinaigre chaud, couvrez la casserole et laissez le mélange chauffer pendant 2 à 3 minutes, puis retirez du feu.
3. Transvasez le mélange, sans le filtrer, dans un bocal et laissez-le macérer pendant au moins 15 jours.
4. Après ce temps, filtrez le mélange à l'aide d'une passoire fine ou d'un filtre à café, puis transférez-le dans une bouteille. N'oubliez pas d'étiqueter votre bouteille.
5. Lorsque vous avez fini de vous laver les cheveux, ajoutez une petite quantité de ce vinaigre dans l'eau de rinçage finale (par exemple, un verre dans un pichet de 1l d'eau tiède).
6. Vous avez aussi l'option de mettre une partie de la préparation dans un flacon vaporisateur et de l'appliquer en spray après avoir rincé et essoré vos cheveux. Massez bien vos cheveux pour qu'ils absorbent le mélange. Ne vous inquiétez pas pour l'odeur du vinaigre, elle disparaîtra une fois vos cheveux secs.

**3) Avantages contre les flatulences, ballonnements et spasmes digestifs.**

**VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Malgré l'absence d'études scientifiques confirmant l'efficacité du romarin en tant que traitement autonome, son usage médicinal traditionnel bénéficie d'une reconnaissance certaine. En effet, de leur côté, l'ESCOP (Coopérative scientifique européenne de phytothérapie) et la Commission E

(chargée de fournir une expertise scientifique sur l'approbation des produits utilisés précédemment en médecine traditionnelle), reconnaissent l'usage médicinal du romarin pour soulager les troubles gastriques comme les flatulences, ballonnements et spasmes digestifs.

>> **USAGE INTERNE** <<

**Teinture-mère de romarin contre les troubles digestifs <sup>37</sup>**

**Ingrédients:**

- 100 g de feuilles de romarin séchées
- 50 cl d'alcool à 45°
- Un bocal hermétique
- Un flacon ambré de 50 cl

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par hacher grossièrement les feuilles de romarin. Utilisez un verre pour contenir les feuilles et des ciseaux pour les couper, puis placez-les dans un bocal propre et parfaitement sec.
2. Ajoutez l'alcool dans le bocal contenant les feuilles de romarin et mélangez bien le tout.
3. Notez sur une étiquette la plante utilisée et la date de préparation, puis collez-la sur le bocal. Laissez le mélange reposer à l'abri de la lumière.
4. Tous les deux jours, remuez votre préparation sans ouvrir le bocal. Continuez ce processus pendant deux semaines.

<sup>37</sup> <https://amandebasilic.com/teinture-mere-romarin-sauvage/>

5. Après cette période, filtrez la teinture-mère à travers un filtre à café. Assurez-vous de bien presser les feuilles de romarin pour en extraire le maximum de teinture.
6. Versez la teinture filtrée dans un flacon ambré propre et sec, notez sur une nouvelle étiquette la nature de la teinture mère et la date de filtration, puis collez-la sur le flacon. Conservez la teinture au frais et à l'abri de la lumière.
7. Prenez 15 gouttes de cette teinture-mère de romarin diluées dans un verre d'eau, deux fois par jour, matin et soir.

#### 4) Avantages pour réduire la douleur en cas de troubles rhumatismaux

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Malgré l'absence d'études scientifiques confirmant l'efficacité du romarin en tant que traitement autonome, son usage médicinal traditionnel bénéficie d'une reconnaissance certaine. En effet, de leur côté, l'ESCOP (Coopérative scientifique européenne de phytothérapie) et la Commission E (chargée de fournir une expertise scientifique sur l'approbation des produits utilisés précédemment en médecine traditionnelle), reconnaissent l'usage médicinal du romarin pour soulager les troubles rhumatismaux. Voici aussi une étude notable de l'utilisation du romarin en combinaison avec le houblon et l'acide oléanolique sur des personnes souffrant d'arthrite et de fibromyalgie :

En 2005, des chercheurs ont mené une étude pour tester un mélange de substances appelé Meta050 sur des personnes souffrant d'arthrite et de fibromyalgie. Meta050 contient des substances comme le houblon,

le romarin et un composé appelé acide oléanolique. L'étude a duré 8 semaines et a inclus 54 personnes. Pendant les 4 premières semaines, les participants ont pris 440 mg de Meta050 trois fois par jour. Pour les 4 semaines suivantes, la plupart des personnes ont pris 880 mg deux fois par jour. Les chercheurs ont utilisé des échelles pour mesurer la douleur et les symptômes spécifiques des maladies des participants.

À la fin de l'étude, les personnes souffrant d'arthrite avaient moins de douleurs. En fait, leurs douleurs avaient diminué de 50 % et 40 % selon les échelles de mesure utilisées. Par contre, les personnes souffrant de fibromyalgie n'ont pas ressenti d'amélioration significative. Le Meta050 a également semblé réduire une protéine dans le sang appelée protéine C-réactive, qui augmente lorsque l'inflammation est présente dans le corps. Il n'y a pas eu d'effets secondaires graves observés <sup>38</sup>.

<< USAGE EXTERNE >>

#### Compresses de romarin pour les douleurs rhumatismales <sup>39</sup>

##### Ingrédients :

- Une poignée de feuilles de romarin
- 1l d'eau

##### Préparation et protocole :

1. Portez à ébullition 1l d'eau dans une casserole.
2. Ajoutez une poignée de feuilles de romarin et laissez bouillir.
3. Imprégnez des compresses de cette décoction de romarin et appliquez-les sur les zones affectées par les douleurs rhumatismales.

<sup>38</sup> Lukaczer D, Darland G, Tripp M, Liska D, Lerman RH, Schiltz B, Bland JS. A pilot trial evaluating Meta050, a proprietary combination of reduced iso-alpha acids, rosemary extract and oleanolic acid in patients with arthritis and fibromyalgia. *Phytother Res.* 2005 Oct; 19 (10): 864-9. doi: 10.1002/ptr.1709. PMID: 16261517.

<sup>39</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

## Cataplasme de romarin pour les entorses et contusions <sup>40</sup>

### Ingrédients:

- Quelques feuilles de romarin
- Du vin

### Préparation et protocole:

1. Faites cuire quelques feuilles de romarin dans du vin.
2. Appliquez ces feuilles de romarin cuites sous forme de cataplasme sur les zones enflées dues à une entorse ou un coup.

## Huile de massage apaisante pour soulager la douleur <sup>41</sup>

### Ingrédients:

- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 cuillère à café d'huile de coco

### Préparation et protocole:

1. Rassemblez vos huiles essentielles de romarin et de menthe poivrée.
2. Dans un récipient, combinez ces huiles avec l'huile de coco.
3. Mélangez soigneusement les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.
4. Appliquez cette huile de massage sur les muscles fatigués ou les articulations douloureuses, en exerçant une légère pression. L'application de ce mélange aidera à stimuler la circulation sanguine et à réduire l'inflammation, contribuant ainsi à soulager la douleur.

## PRÉCAUTIONS

1. Par principe de précaution, l'usage du romarin à des fins thérapeutiques est déconseillé pour les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse, ainsi que pour les enfants de moins de 12 ans <sup>42</sup>.
2. L'usage du romarin est déconseillé chez les personnes souffrant de calculs biliaires ou d'une maladie du foie <sup>43</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles coupées de romarin	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>40</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976


<sup>41</sup> <https://draxe.com/essential-oils/rosemary-oil-uses-benefits/>

<sup>42</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/romarin.htm>

<sup>43</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/romarin.htm>

# CAMOMILLE ROMAINE, UN REMÈDE DE CHOIX CONTRE LES MIGRAINES

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Camomille noble Camomille romaine Chamaemelum nobile</p> <p><b>Famille :</b> Astéracées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Chamaemelum nobile</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Fleurs</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Huile essentielle</b> aux propriétés apaisantes et anti-inflammatoires. <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices. <b>Coumarines</b> aux propriétés anticoagulantes et anti-inflammatoires.</p>
--	--

La camomille romaine a été utilisée traditionnellement pour ses propriétés calmantes et apaisantes. Elle a été utilisée pour traiter diverses affections, notamment l'insomnie, l'anxiété, les troubles digestifs et les inflammations cutanées.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le syndrome du canal carpien léger et modéré

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2017, des chercheurs ont mené une étude pour voir si l'huile essentielle de camomille pouvait aider les personnes atteintes du syndrome du canal carpien. Le syndrome du canal carpien est une affection qui cause des douleurs et des engourdissements dans la main et le bras. Ils ont rassemblé 86 personnes atteintes d'une forme légère à modérée de cette maladie. Pendant 4 semaines, tous les participants ont porté une attelle au poignet, et certains ont également appliqué de l'huile essentielle de camomille sur leur poignet, tandis que d'autres ont utilisé une crème sans aucun ingrédient actif comme placebo. Les chercheurs ont mesuré la force des mains des participants, leur capacité à utiliser leurs mains, la gravité de

leurs symptômes et la vitesse à laquelle les nerfs transmettaient les signaux électriques dans leurs poignets et leurs mains avant et après le traitement. Ils ont découvert que les personnes qui avaient utilisé l'huile essentielle de camomille avaient montré une amélioration significative dans la force de leur main, leur capacité à utiliser leur main, et la gravité de leurs symptômes comparé à ceux qui avaient utilisé le placebo. De plus, la vitesse à laquelle les nerfs transmettaient les signaux électriques s'était améliorée chez ceux qui avaient utilisé l'huile essentielle de camomille. Les chercheurs en ont conclu que l'huile essentielle de camomille pourrait aider les personnes atteintes du syndrome du canal carpien <sup>44</sup>.

44 Hashempur MH, Ghasemi MS, Daneshfard B, Ghoreishi PS, Lari ZN, Homayouni K, Zargar A. Efficacy of topical chamomile oil for mild and moderate carpal tunnel syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. Complement Ther Clin Pract. 2017 Feb; 26: 61-67. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.11.010. Epub 2016 Nov 30. PMID: 28107852

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

**Remède à l'huile essentielle de camomille romaine pour le syndrome du canal carpien <sup>45</sup>****Ingrédients:**

- Huile essentielle de camomille romaine
- Huile végétale de votre choix

**Préparation et protocole:**

1. Pour l'application sur la peau, mélangez une goutte d'huile essentielle de camomille romaine avec quatre gouttes d'huile végétale.
2. Appliquez ce mélange directement sur la zone affectée par le syndrome du canal carpien, et ce, trois fois par jour.
3. Assurez-vous de bien respecter ces proportions pour une utilisation sécuritaire et efficace.

**2) Avantages contre les migraines****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En 2018, une équipe de chercheurs a réalisé une étude pour voir si une crème à la camomille pouvait aider à soulager la douleur causée par la migraine. Ils ont invité 100 personnes souffrant de migraines sans aura, ce qui signifie qu'elles n'ont pas de signes avant-coureurs avant que la migraine ne commence. Chaque personne a reçu deux tubes de la crème à la camomille et deux tubes d'une crème placebo, qui ressemblait à la crème à la camomille mais n'avait pas d'ingrédients actifs. Les chercheurs ont demandé aux participants de

noter leur douleur sur une échelle de 0 à 10, ainsi que les autres symptômes tels que les nausées, les vomissements, la sensibilité à la lumière et au bruit, pendant 24 heures. Sur les 100 personnes qui ont commencé l'étude, 72 l'ont terminée. Les résultats ont montré que la crème à la camomille a significativement réduit la douleur, les nausées, les vomissements, la photophobie et la phonophobie après 30 minutes. Les chercheurs en ont conclu que la crème à la camomille pourrait aider à soulager la douleur causée par la migraine sans aura <sup>46</sup>.

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

**Huile essentielle de camomille romaine contre les migraines et les maux de tête <sup>47</sup>****Ingrédients:**

- 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine
- 1/2 cuillère à café d'huile végétale

**Préparation et protocole:**

1. Mélangez les 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine avec l'huile végétale dans un petit récipient.
2. Lorsque la migraine ou le mal de tête survient, massez doucement la zone douloureuse avec ce mélange.
3. Répétez ce geste jusqu'à trois fois par jour si nécessaire, et continuez jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration.

<sup>45</sup> Hashempur MH, Ghasemi MS, Daneshfard B, Ghoreishi PS, Lari ZN, Homayouni K, Zargar A. Efficacy of topical chamomile oil for mild and moderate carpal tunnel syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2017 Feb; 26: 61-67. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.11.010. Epub 2016 Nov 30. PMID: 28107852

<sup>46</sup> Zargar A, Borhani-Haghighi A, Salehi-Marzijarani M, Faridi P, Daneshamouz S, Azadi A, Sadeghpour H, Sakhteman A, Mohagheghzadeh A. Evaluation of the effect of topical chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) oleogel as pain relief in migraine without aura: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *Neurol Sci.* 2018 Aug; 39 (8): 1345-1353. doi: 10.1007/s10072-018-3415-1. Epub 2018 May 28. PMID: 29808331.

<sup>47</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=conseils-huiles-essentielles-mal-tete#>

### 3) Avantages pour rétablir un bon fonctionnement intestinal

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2018, des chercheurs ont mené une étude sur 142 femmes qui venaient d'accoucher par césarienne. Ils voulaient savoir si l'huile de camomille, appliquée sur le ventre, pouvait aider à rétablir le fonctionnement normal de l'intestin après l'opération. Ils ont divisé les femmes en trois groupes: un groupe a reçu de l'huile de camomille (47 femmes), un autre a reçu une huile placebo (47 femmes), et le dernier groupe n'a reçu aucune huile (48 femmes). Ils ont ensuite surveillé combien de temps il fallait pour que les femmes commencent à avoir des gaz, à entendre des bruits intestinaux, à avoir une selle, à retrouver l'appétit et à quitter l'hôpital.

Ils ont également surveillé les nausées, les vomissements et les douleurs abdominales. Les chercheurs ont découvert que les femmes qui avaient reçu l'huile de camomille avaient commencé à avoir des gaz, à entendre des bruits intestinaux et à retrouver l'appétit plus rapidement que les autres. Cependant, il n'y avait pas de différence significative dans le temps qu'il fallait pour quitter l'hôpital, ni dans les niveaux de nausées, de vomissements ou de douleurs abdominales. Les chercheurs ont conclu que l'huile de camomille pourrait aider à rétablir le fonctionnement normal de l'intestin après une césarienne <sup>48</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion de camomille pour soulager les ballonnements et les coliques <sup>49</sup>

##### Ingrédients:

- Quelques fleurs de camomille
- Une tasse d'eau
- Du sucre
- Un zeste de citron (optionnel)

##### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir une tasse d'eau. Ajoutez-y quelques fleurs de camomille et laissez infuser pendant cinq minutes.
2. Filtrez ensuite l'infusion et sucrez-la à votre convenance.
3. Si vous le souhaitez, ajoutez un zeste de citron pour rehausser le goût.
4. Buvez cette infusion pour soulager les problèmes de ballonnements et de coliques.

#### Vin de camomille pour faciliter la digestion <sup>50</sup>

##### Ingrédients:

- 70 à 80 g de fleurs de camomille séchées
- 1l de bon vin blanc

##### Préparation et protocole:

1. Mettez les fleurs de camomille séchées dans 1l de bon vin blanc.
2. Laissez macérer pendant une semaine.
3. Filtrez ensuite le mélange.
4. En cas de digestion difficile, prenez une cuillère à soupe de ce vin avant vos deux principaux repas.

<sup>48</sup> Khadem E, Shirazi M, Janani L, Rahimi R, Amiri P, Ghorat F. Effect of Topical Chamomile Oil on Postoperative Bowel Activity after Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *J Res Pharm Pract.* 2018 Jul-Sep; 7 (3): 128-135. doi: 10.4103/jrpp.JRPP\_17\_103. PMID: 30211237; PMCID: PMC6121760.

<sup>49</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>50</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

## En teinture mère contre les problèmes digestifs <sup>51</sup>

### Ingrédients:

- 100 g de fleurs de camomille séchées
- 500 ml d'alcool à 45°
- Une pierre propre pour lester les fleurs

### Préparation et protocole:

1. Commencez par placer les fleurs séchées dans un bocal en verre. Ajoutez la pierre propre sur les fleurs pour les maintenir sous l'alcool.
2. Versez l'alcool à 45° de manière à bien recouvrir les fleurs. Fermez le bocal et laissez macérer pendant deux semaines.
3. Pendant ce temps, agitez doucement le bocal chaque jour pour bien mélanger les ingrédients. Après les deux semaines, filtrez le mélange, en pressant bien pour extraire le maximum de liquide.
4. Transvasez la teinture obtenue dans une bouteille propre.

Pour l'utilisation, mélangez 40 à 60 gouttes de la teinture dans un peu d'eau. Vous pouvez répéter cette prise plusieurs fois par jour si nécessaire.

<< USAGE EXTERNE >>

## Remède en huile de massage pour accélérer le transit intestinal <sup>52</sup>

### Ingrédients:

- 50 g de fleurs de camomille séchées
- 300 g d'huile d'olive de table

### Préparation et protocole:

1. Placez les fleurs de camomille séchées dans l'huile de table, puis chauffez le mélange au bain-marie pendant au moins deux heures.
2. Ensuite, pressez le mélange avec force et filtrez-le à travers un tissu fin ou un filtre à café.
3. Faites un test d'allergie topique la veille avant de commencer à l'utiliser sur le corps.
4. Le lendemain, frottez l'huile sur les zones douloureuses pour soulager la douleur.

## PRÉCAUTIONS

1. L'usage de la camomille romaine (sous toutes ses formes) à des fins thérapeutiques est contre-indiqué chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse <sup>53</sup>. La seule application possible est topique en cas de troubles digestifs (voir recette de huile de massage pour accélérer le transit intestinal ci-dessus)
2. L'usage de la camomille romaine sous toutes ses formes est déconseillé aux personnes asthmatiques et allergiques aux pollens <sup>54</sup>.

<sup>51</sup><https://www.altheaprovence.com/camomille-romaine-camomille-noble-chamaemelum-nobile/>

<sup>52</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>53</sup> <https://doctonat.com/camomille-romaine/>


<sup>54</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/camomille-romaine.htm#precautions-d-emploi-de-la-camomille-romain>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Huile essentielle de camomille romaine	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Fleurs séchées de camomille romaine	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## SAUGE OFFICINALE, UNE PETITE TONIQUE DU CERVEAU

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Sauge Herbe sacrée</p> <p><b>Famille :</b> Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Salvia officinalis</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Huile essentielle</b> qui contient plusieurs composants dont le camphre aux propriétés analgésique, anti-inflammatoire et stimulante et le thuyone aux propriétés psychotropes et toxiques à forte dose mais inoffensive à raison de 2 tasses par jour ou 5 gargarismes (respectez les posologies ci-après).</p> <p><b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.</p> <p><b>Mucilages</b> des fibres alimentaires solubles bénéfiques pour la multiplication des bonnes bactéries dans l'intestin.</p>
--	--

La sauge a été utilisée dans la médecine traditionnelle comme aide à la digestion, pour soulager les maux de gorge, et pour ses propriétés antimicrobiennes. Elle a également été utilisée pour aider à réguler la menstruation et pour aider à soulager les symptômes de la ménopause.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages pour améliorer les performances cognitives et lutter contre les troubles cognitifs légers

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2014, une étude a été menée pour examiner comment certaines espèces de sauge, dont la *Salvia officinalis*, peuvent affecter la mémoire et la cognition, en particulier chez les personnes souffrant de maladie d'Alzheimer. Cette étude était une revue systématique, ce qui signifie qu'elle a analysé plusieurs études précédentes pour obtenir

des conclusions plus fiables. En tout, huit études différentes ont été examinées. Certaines de ces études ont montré que la sauge peut améliorer les performances cognitives chez les personnes en bonne santé. D'autres études ont montré que la sauge peut également aider les personnes atteintes de démence ou de troubles cognitifs <sup>55</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion de sauge pour améliorer les performances cognitives <sup>56</sup>

##### Ingrédients:

- 20 g de feuilles de sauge séchées
- 1l d'eau

##### Préparation et protocole:

1. Portez 1l d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 20 g de feuilles de sauge séchées dans l'eau bouillante.
3. Laissez le mélange reposer et infuser.
4. Une fois que l'infusion a suffisamment refroidi, filtrez-la pour retirer les feuilles de sauge.
5. Après chaque repas, servez-vous d'une tasse de cette infusion. Elle agit comme un tonique revitalisant et aide à améliorer vos performances cognitives.
6. Ne dépassez pas 2 tasses par jour.

#### Teinture-mère de sauge pour doper le cerveau <sup>57</sup>

##### Ingrédients:

- 250 g de sauge fraîche
- 750 ml d'alcool à 50°

##### Préparation et protocole:

1. Commencez par vous procurer 250 g de sauge fraîche.
2. Placez la sauge dans un récipient adapté et versez-y 750 ml d'alcool.
3. Assurez-vous que le mélange soit bien à l'abri de la lumière, et laissez-le macérer pendant une période de 15 jours.
4. Utilisez cette teinture-mère de sauge en prenant 10 gouttes diluées dans de l'eau, trois fois par jour.

<sup>55</sup> Miroddi M, Navarra M, Quattropiani MC, Calapai F, Gangemi S, Calapai G. Systematic review of clinical trials assessing pharmacological properties of *Salvia* species on memory, cognitive impairment and Alzheimer's disease. *CNS Neurosci Ther.* 2014 Jun; 20(6): 485-95. doi: 10.1111/cns.12270. Epub 2014 Apr 10. PMID: 24836739; PMCID: PMC6493168.

<sup>56</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>57</sup> <https://www.yarric.com/teinture-mere-comment-la-faire/#>

**Vin tonique à la sauge pour combattre la faiblesse et le surmenage**<sup>58</sup>**Ingrédients:**

- 20 g de feuilles de sauge
- 1l de bon vin
- Du sucre

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par faire bouillir 1l de bon vin et ajoutez-y du sucre selon votre préférence.
2. Intégrez ensuite 20 g de feuilles de sauge dans le vin bouillant et sucré.
3. Laissez le mélange en contact pendant environ une heure.
4. Après ce temps, filtrez la préparation pour retirer les feuilles de sauge.
5. Entre les repas, consommez deux verres à apéritif de ce vin. C'est un excellent fortifiant pour les moments de faiblesse ou de surmenage.
6. Ne dépassez pas 2 verres par jour.

**2) Avantages contre les bouffées de chaleur de la ménopause****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2011 a examiné comment la sauge peut aider les femmes ménopausées souffrant de bouffées de chaleur. Pour cela, 71 femmes, âgées en moyenne de 56,4 ans, qui étaient ménopausées depuis au moins 12 mois et qui avaient au moins cinq bouffées de chaleur par jour, ont participé à l'essai. Elles ont pris un comprimé de feuilles de sauge fraîches une fois par jour pendant 8 semaines.

Les chercheurs ont observé une réduction significative du nombre et de l'intensité des bouffées de chaleur. En fait, après 4 semaines, les bouffées de chaleur ont diminué de 50 % et après 8 semaines, elles ont diminué de 64 %. De plus, les symptômes de la ménopause, tels que mesurés par une échelle d'évaluation de la ménopause, ont également diminué de manière significative<sup>59</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

**Infusion de sauge contre les bouffées de chaleur de la ménopause**<sup>60</sup>**Ingrédients:**

- 20 g de feuilles de sauge séchées
- 1l d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Portez 1l d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 20 g de feuilles de sauge séchées dans l'eau bouillante.
3. Laissez le mélange reposer et infuser.
4. Une fois que l'infusion a suffisamment refroidi, filtrez-la pour retirer les feuilles de sauge.
5. Après chaque repas, servez-vous une tasse de cette infusion. Elle vous aidera à réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur liées à la ménopause.
6. Ne dépassez pas 2 tasses par jour.

58 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

59 Bommer S, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. Adv Ther. 2011 Jun; 28 (6): 490-500. doi: 10.1007/s12325-011-0027-z. Epub 2011 May 16. PMID: 21630133.

60 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

### 3) Avantages en tant qu'anti-inflammatoire dans le traitement des pharyngites

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude réalisée en 2006 a impliqué 286 personnes souffrant d'inflammations de la gorge dus à une infection virale (pharyngites). Les chercheurs ont divisé ces personnes en différents groupes et ont donné à chacun un spray pour la gorge contenant un extrait de sauge à différentes concentrations, ou un spray placebo. Ils ont testé comment les maux de gorge des personnes changeaient pendant 3 jours, en notant l'intensité de la douleur toutes les 15 minutes après la première

utilisation du spray. Ils ont découvert que le spray contenant 15 % de sauge était le plus efficace pour réduire la douleur. Les personnes qui l'ont utilisé ont commencé à se sentir mieux dans les deux heures suivant la première utilisation, et leur amélioration a été significativement meilleure que celle des personnes qui ont utilisé le spray placebo. Le spray à la sauge était sûr à utiliser et n'a causé que de légers effets secondaires, comme une sensation de sécheresse ou de brûlure dans la gorge <sup>61</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion de sauge dans le traitement des pharyngites <sup>62</sup>

##### Ingrédients:

- 20 g de feuilles de sauge séchées
- 1l d'eau

##### Préparation et protocole:

1. Portez à ébullition 1l d'eau.
2. Ajoutez ensuite 20 g de feuilles de sauge séchées dans l'eau bouillante.
3. Laissez cette préparation infuser afin que les feuilles libèrent leurs bienfaits.
4. Une fois l'infusion prête, filtrez pour enlever les feuilles de sauge.
5. Après chaque repas, servez-vous une tasse de cette infusion.
6. Ne dépassez pas 2 tasses par jour.

<< USAGE EXTERNE >>

#### Gargarisme de sauge pour soulager les maux de gorge <sup>63</sup>

##### Ingrédients:

- 10 à 15 g de feuilles de sauge
- 500 ml d'eau bouillante
- 20 g de miel (optionnel)

<sup>61</sup> Hubbert M, Sievers H, Lehnfeld R, Kehrl W. Efficacy and tolerability of a spray with *Salvia officinalis* in the treatment of acute pharyngitis - a randomised, double-blind, placebo-controlled study with adaptive design and interim analysis. *Eur J Med Res.* 2006 Jan 31; 11 (1): 20-6. PMID: 16504956.

<sup>62</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>63</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

**Préparation et protocole :**

1. Commencez par mettre les feuilles de sauge dans l'eau bouillante.
2. Laissez les feuilles infuser pendant une durée de trente minutes pour qu'elles libèrent leurs bienfaits.
3. Après ce temps, filtrez la préparation pour éliminer les feuilles.
4. Si vous le souhaitez, vous pouvez adoucir le goût en ajoutant du miel.
5. Utilisez cette préparation en gargarisme ou en bain de bouche pour soulager vos maux de gorge ou vos amygdalites. Assurez-vous de ne pas avaler la solution après le gargarisme.
6. Ne dépassez pas 5 gargarismes par jour.

**PRÉCAUTIONS**

1. L'usage de la sauge officinale à des fins thérapeutiques est interdite chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse ainsi que chez l'enfant de moins de 12 ans ou chez les personnes souffrants d'épilepsie <sup>64</sup>. En effet, l'huile essentielle de sauge officinale contient de la thuyone, une substance abortive et neurotoxique à forte dose.
2. De même, son usage est fortement contre-indiqué en cas d'antécédents de cancers hormono-dépendants <sup>65</sup>.
3. Dans de rares cas, l'utilisation de la sauge officinale peut provoquer des nausées ou des vomissements.
4. Pour une utilisation en interne, la quantité de thuyone ingérée quotidiennement ne doit pas dépasser 3 mg et cela pour une durée maximale de deux semaines. En raison de sa forte concentration en thuyone, l'utilisation de l'huile essentielle de sauge officinale est à éviter absolument. Tournez-vous vers l'huile essentielle de sauge scolarée moins riche en thuyone <sup>66</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles de sauge séchées	L'île aux Épices → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

**Les remèdes d'Hildegarde**

Hildegarde de Bingen, une religieuse bénédictine du XII<sup>e</sup> siècle, est une figure clé de l'histoire de la médecine naturelle. En plus de sa vocation religieuse, Hildegarde était une compositrice, une mystique, et une herboriste, qui a laissé un riche héritage de connaissances sur les plantes médicinales et leur usage.

Parmi les nombreux remèdes qu'elle a explorés, trois se distinguent particulièrement : le galanga, la lavande et le thym :

1. **Le galanga** est parfois appelé par Hildegarde « l'épice de vie », donnée par Dieu pour protéger l'organisme de la maladie. Il était très apprécié pour ses propriétés stimulantes. Selon elle, cette plante exotique, au goût légèrement piquant, est capable d'éclaircir l'esprit, de chasser la mélancolie et d'améliorer la digestion. Aujourd'hui, le galanga est souvent utilisé en cuisine asiatique, mais ses propriétés médicinales sont également reconnues en phytothérapie contre l'arthrose ou encore comme un potentiel anti-cancer.

<sup>64</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/sauge.htm#precautions-d-emploi-de-la-sauge>


<sup>65</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/sauge.htm#precautions-d-emploi-de-la-sauge>

<sup>66</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/sauge-officinale-salvia-officinalis.html#:~:text=Formes%20et%20dosage%20de%20la%20sauge%20officinale&text=En%20usage%20interne%2C%20la%20dose,de%20sa%20teneur%20en%20thuyone.>

2. **La lavande vraie**, quant à elle, est décrite par Hildegarde comme ayant des qualités purificatrices pour l'esprit et le corps. Utilisée sous forme d'huile essentielle ou de décoction, la lavande était recommandée pour soulager les maux de tête, faciliter le sommeil et promouvoir la clarté mentale. Aujourd'hui, la lavande est largement utilisée en aromathérapie et dans les produits de soins de la peau pour ses propriétés apaisantes et relaxantes.
3. **Enfin, le thym commun** était une autre plante favorisée par Hildegarde de Bingen. Elle louait cette plante aromatique pour ses vertus purifiantes et réconfortantes. Le thym était utilisé pour lutter contre la fatigue, stimuler l'appétit et traiter diverses affections respiratoires. Aujourd'hui, il est bien connu pour son rôle dans la cuisine méditerranéenne, mais également pour ses bienfaits sur la santé respiratoire et digestive en phytothérapie.

## LAVANDULA, LE SECRET DE L'ESPRIT PUR

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>                  Lavande officinale                  Lavande vraie</p> <p><b>Famille:</b>                  Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Lavandula angustifolia</i>  <i>Lavandula officinalis</i></p> <p><b>Totum employé:</b>                  Sommités fleuries</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Huile essentielle</b> qui contient plusieurs composants dont de linalol et l'acétate de linalyle aux propriétés hypotensives, antalgiques, relaxantes et sédatives.  <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.</p>
--	--

Originaire de la région occidentale de la Méditerranée, la lavande a une longue histoire d'utilisation. Les anciens Romains l'appréciaient pour son parfum agréable, l'utilisant pour embaumer leurs bains et leurs vêtements. Au XII<sup>e</sup> siècle, cette plante parfumée était grandement valorisée par sainte Hildegarde de Bingen, qui l'intégrait dans sa collection de remèdes naturels. Parallèlement, les monastères cultivaient la lavande pour tirer parti de ses bienfaits thérapeutiques.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les insomnies

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2020, une étude a été réalisée pour voir si l'inhalation d'huile essentielle de lavande pouvait aider à améliorer la qualité du sommeil, la qualité de vie et le contrôle métabolique chez les patients atteints de diabète de type II et d'insomnie. Ils ont testé 52 patients diabétiques qui avaient également des problèmes de sommeil. Ces patients ont été divisés en deux groupes de manière aléatoire, l'un inhalant de l'huile essentielle de lavande et l'autre un placebo, pendant deux périodes de quatre semaines avec une pause d'une semaine entre les deux. Ils ont utilisé plusieurs outils pour évaluer la qualité du sommeil, la qualité de vie et l'humeur des patients avant et après chaque période. Ils ont également mesuré le taux de sucre dans le sang à jeun, l'apport calorique et l'activité physique avant et après chaque période.

À la fin de l'étude, ils ont découvert que l'inhalation de lavande améliorerait de manière significative la qualité et la quantité de sommeil, la qualité de vie et l'humeur par rapport au placebo. Cependant, ils n'ont pas observé d'amélioration significative du taux de sucre dans le sang à jeun pendant la période d'inhalation de lavande par rapport à la période de placebo. En résumé, l'inhalation de lavande peut aider à améliorer le sommeil et

l'humeur chez les patients diabétiques souffrant d'insomnie, mais elle n'affecte pas significativement le taux de sucre dans le sang <sup>67</sup>.

En 2015, une étude a été menée pour voir si le thé à la lavande pouvait aider les nouvelles mamans qui avaient du mal à dormir. L'étude a porté sur 80 femmes qui venaient d'avoir un bébé et qui avaient des problèmes de sommeil. Ces mamans ont été divisées en deux groupes : le groupe expérimental qui a bu une tasse de thé à la lavande chaque jour pendant deux semaines, et le groupe témoin qui n'a reçu que les soins postnataux habituels. L'étude a utilisé différents outils pour évaluer la qualité du sommeil, la fatigue, la dépression et la relation mère-enfant. Les résultats ont montré que les mamans qui ont bu du thé à la lavande se sentaient moins fatiguées, moins déprimées et avaient un meilleur lien avec leur bébé par rapport au groupe témoin. Cependant, ces effets positifs du thé à la lavande n'ont duré que pendant la période de l'étude de deux semaines. En résumé, le thé à la lavande peut aider à soulager temporairement la fatigue et la dépression chez les nouvelles mamans qui ont du mal à dormir, et peut améliorer leur lien avec leur bébé <sup>68</sup>.

#### VUE DES MÉDECINES TRADITIONNELLES EUROPÉENNES

Selon sainte Hildegarde, la lavande est « calmante et pour le corps et pour l'esprit ». Dans ses écrits, la sainte ajoute que « si on fait cuire de la lavande avec du vin et du miel et qu'on en boit souvent, tiède,

on apaise les douleurs du foie et du poumon, ainsi que les vapeurs de la poitrine; on obtient aussi une connaissance pure et un esprit pur ».

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion de lavande pour combattre l'insomnie <sup>69</sup>

#### Ingrédients :

- 2 g à 3 g de fleurs de lavande séchées
- 150 ml d'eau

<sup>67</sup> Nasiri Lari Z, Hajimonfarednejad M, Riasatian M, Abolhassanzadeh Z, Iraj A, Vojoud M, Heydari M, Shams M. Efficacy of inhaled *Lavandula angustifolia* Mill. Essential oil on sleep quality, quality of life and metabolic control in patients with diabetes mellitus type II and insomnia. *J Ethnopharmacol.* 2020 Apr 6; 251: 112560. doi: 10.1016/j.jep.2020.112560. Epub 2020 Jan 10. PMID: 31931160.

<sup>68</sup> Chen SL, Chen CH. Effects of Lavender Tea on Fatigue, Depression, and Maternal-Infant Attachment in Sleep-Disturbed Postnatal Women. *Worldviews Evid Based Nurs.* 2015 Dec; 12 (6): 370-9. doi: 10.1111/wvn.12122. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26523950.

<sup>69</sup> <https://www.altheaprovence.com/lavande-lavandula-angustifolia-calmante-et-tonifiante/>

### Préparation et protocole:

1. Commencez par faire bouillir 150 ml d'eau.
2. Pendant ce temps, mesurez 2 à 3 g de fleurs de lavande séchées.
3. Une fois l'eau bouillante, retirez-la du feu et ajoutez-y les fleurs de lavande séchées.
4. Laissez infuser les fleurs de lavande dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.
5. Filtrez l'infusion pour retirer les fleurs de lavande.
6. L'infusion est maintenant prête à être consommée. Vous pouvez la boire jusqu'à 3 fois par jour si nécessaire, ou juste avant d'aller vous coucher pour aider à combattre l'insomnie.

**<< USAGE EXTERNE >>**

## Utilisation de l'huile essentielle de lavande pour un sommeil rapide et réparateur <sup>70</sup>

### Ingrédients:

- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

### Préparation et protocole:

1. Prenez votre flacon d'huile essentielle de lavande vraie.
2. Appliquez avec précaution deux gouttes de cette huile essentielle sur le revers du col de votre pyjama ou de votre taie d'oreiller. Faites attention à ne pas trop en mettre.
3. Laissez l'huile imprégner le tissu pendant quelques minutes avant d'aller au lit.
4. Le parfum de l'huile essentielle de lavande vraie vous aidera à vous endormir plus rapidement et à avoir un sommeil plus réparateur. Vous pouvez répéter ce processus chaque soir avant le coucher.

## Huile essentielle de lavande en inhalation pour combattre l'insomnie <sup>71</sup>

### Ingrédients:

- 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- Un diffuseur (ou à défaut, un grand bol et une grande serviette)

### Préparation et Protocole:

1. Pour commencer, vous avez besoin de 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie.
2. Si vous avez un diffuseur, versez-y directement les gouttes d'huile essentielle.
3. Si vous n'avez pas de diffuseur, versez l'huile essentielle dans un grand bol d'eau bouillante. Placez votre tête au-dessus du bol (attention à ne pas vous brûler!) et recouvrez-vous avec une grande serviette. Cela vous permet d'aspirer directement les vapeurs de lavande.
4. Vous pouvez répéter ces inhalations plusieurs fois par jour, selon vos besoins, notamment avant d'aller au lit pour combattre l'insomnie.
5. N'oubliez pas, l'huile essentielle de lavande vraie est puissante, utilisez-la avec précaution et respectez la dose recommandée.

<sup>70</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/lavande-vraie-sommeil/>

<sup>71</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lavande\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lavande_ps)

## 2) Avantages contre les aphtes douloureux et récurrents

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude menée en février 2012, 115 personnes souffrant d'aphtes récurrents (des ulcères douloureux dans la bouche) ont été divisées en deux groupes pour tester l'efficacité de l'huile essentielle de lavande. Certains ont reçu de l'huile essentielle de lavande à appliquer sur leurs aphtes, tandis que d'autres ont reçu un placebo, qui ressemble à l'huile de lavande mais qui n'a pas d'effets actifs. Ils ont également effectué des tests sur des animaux pour vérifier la sécurité du traitement. Les résultats ont

montré que les personnes et les animaux traités avec l'huile essentielle de lavande avaient des aphtes plus petits, une guérison plus rapide (en 2 à 4 jours pour la plupart des gens) et une diminution de la douleur dès la première application. L'huile essentielle de lavande a également montré une activité antibactérienne. Aucun effet secondaire n'a été signalé, ce qui signifie que l'huile essentielle de lavande pourrait être une option de traitement sûre et efficace contre les aphtes récurrents <sup>72</sup>.

<< USAGE EXTERNE >>

### Huile essentielle de lavande contre les aphtes <sup>73</sup>

#### Ingrédients:

- 30 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 9 ml d'huile végétale alimentaire, de préférence l'huile végétale de nigelle

#### Préparation et protocole:

1. Préparez un mélange d'huile essentielle et d'huile végétale. Pour cela, vous devez mettre 1 ml (ou 30 gouttes) d'huile essentielle de lavande vraie dans 9 ml d'huile végétale de nigelle. Cela vous donnera un mélange à 10 % d'huile essentielle.
2. Une fois que votre mélange est prêt, vous pouvez l'appliquer directement sur l'aphte. Pour cela, utilisez votre doigt ou un coton-tige pour déposer 1 à 2 gouttes du mélange sur l'aphte.
3. Répétez cette opération jusqu'à trois fois par jour si nécessaire.
4. N'avalez pas le mélange.
5. N'oubliez pas de bien vous laver les mains après chaque application, surtout si vous avez utilisé vos doigts pour l'application.

### Synergie d'huiles essentielles contre les aphtes <sup>74</sup>

#### Ingrédients:

- 30 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe des champs
- 8 ml d'huile végétale alimentaire, de préférence de nigelle

<sup>72</sup> Altaei DT. Topical lavender oil for the treatment of recurrent aphthous ulceration. Am J Dent. 2012 Feb; 25 (1): 39-43. PMID: 22558691.

<sup>73</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/aphtes-huiles-essentielles/>

<sup>74</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/aphtes-huiles-essentielles/>

**Préparation et protocole:**

1. Prenez votre flacon vide de 10 ml. Ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de laurier noble, 20 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie et 10 gouttes d'huile essentielle de menthe des champs.
2. Complétez le flacon avec 8 ml d'huile végétale de nigelle.
3. Fermez le flacon et secouez-le pour bien mélanger les huiles. N'oubliez pas d'étiqueter votre flacon pour vous rappeler ce qu'il contient. Votre synergie est maintenant prête!
4. Pour l'utilisation, appliquez 1 à 2 gouttes du mélange directement sur l'aphte, à l'aide de votre doigt ou d'un coton-tige. Vous pouvez répéter cette opération jusqu'à trois fois par jour.
5. N'avalez pas le mélange.
6. Assurez-vous de bien vous laver les mains après chaque application pour éviter tout contact indésirable avec les huiles essentielles.

**3) Avantages contre l'anxiété et le stress****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude datée de 2012, des chercheurs ont examiné 15 essais cliniques pour voir si la lavande était vraiment efficace pour réduire le stress et l'anxiété. Ils ont regardé toutes les différentes façons dont la lavande avait été utilisée dans ces essais, y compris en capsules à avaler, en huiles à appliquer sur la peau, ou en inhalations. Sur les 15 essais, 7 ont montré que la lavande semblait aider les gens à se sentir moins stressés ou anxieux. Ils ont conclu que les suppléments de lavande à avaler pourraient avoir des effets bénéfiques pour réduire le stress et l'anxiété <sup>75</sup>.

Dans une étude de 2018, les chercheurs ont voulu comparer l'effet de la lavande et de l'orange amère sur l'anxiété chez les femmes après la ménopause. Ils ont recruté 156 femmes et les ont réparties en trois groupes de 52. Un groupe a

reçu des capsules de 500 mg contenant uniquement de la poudre de fleur de lavande, un autre groupe a reçu des capsules de 500 mg contenant uniquement de l'orange amère, et le dernier groupe a reçu des capsules de 500 mg contenant de l'amidon, qui ne fait rien. Ils ont utilisé un questionnaire d'évaluation de l'anxiété pour la mesurer chez les participantes avant et après huit semaines de traitement. Ils ont découvert que l'orange amère et la lavande ont toutes deux réduit l'anxiété chez ces femmes par rapport au groupe qui a reçu l'amidon. Il n'y avait pas de différence significative entre l'effet de l'orange amère et de la lavande.

Cela suggère que l'orange amère et la lavande pourraient être utilisées pour aider à réduire l'anxiété chez les femmes après la ménopause <sup>76</sup>.

>> **USAGE INTERNE** <<

**Infusion de lavande pour combattre le stress et l'anxiété <sup>77</sup>****Ingrédients:**

- 2 à 3 g de fleurs de lavande séchées
- 150 ml d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par faire bouillir 150 ml d'eau.
2. Pendant ce temps, mesurez 2 à 3 g de fleurs de lavande séchées.

<sup>75</sup> Perry R, Terry R, Watson LK, Ernst E. Is lavender an anxiolytic drug? A systematic review of randomised clinical trials. *Phytomedicine*. 2012 Jun 15; 19 (8-9): 825-35. doi: 10.1016/j.phymed.2012.02.013. Epub 2012 Mar 29. PMID: 22464012.

<sup>76</sup> Farshbaf-Khalili A, Kamalifard M, Namadian M. Comparison of the effect of lavender and bitter orange on anxiety in postmenopausal women: A triple-blind, randomized, controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 May; 31: 132-138. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.02.004. Epub 2018 Feb 20. PMID: 29705445.

<sup>77</sup> <https://www.altheaprovence.com/lavande-lavandula-angustifolia-calmante-et-tonifiante/>

3. Une fois l'eau bouillante, retirez-la du feu et ajoutez-y les fleurs de lavande séchées.
4. Laissez infuser les fleurs de lavande dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.
5. Filtrez l'infusion pour retirer les fleurs de lavande.
6. L'infusion est maintenant prête à être consommée. Vous pouvez la boire jusqu'à 3 fois par jour si nécessaire, ou juste avant d'aller vous coucher pour aider à combattre le stress et l'anxiété.

<< USAGE EXTERNE >>

### **Bain décontractant et apaisant avec l'huile essentielle de lavande <sup>78</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 1 cuillère à café d'une huile végétale de votre choix

#### **Préparation et protocole:**

1. Commencez par diluer les 15 gouttes d'huile essentielle de lavande fine dans une cuillère à café d'huile végétale de votre choix.
2. Versez ensuite ce mélange dans votre bain.
3. Profitez de ce bain pour un effet décontractant et apaisant.

### **Détente et sommeil profond avec l'huile essentielle de lavande <sup>79</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 1 ml d'huile essentielle de lavande vraie

#### **Préparation et protocole:**

1. Prenez votre diffuseur et placez-y 1 ml d'huile essentielle de lavande vraie.
2. Diffusez cette huile tout au long de la journée.
3. Respirez cette huile avant de vous endormir pour vous apaiser et favoriser un sommeil profond.

### **Synergie d'huiles essentielles pour la détente et l'harmonie de l'esprit <sup>80</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 10 gouttes d'huile essentielle de ylang-ylang
- 10 gouttes d'huile essentielle de petitgrain bigarade

#### **Préparation et protocole:**

1. Commencez par mélanger 10 gouttes de chaque huile essentielle: lavande officinale, orange douce, ylang-ylang et petitgrain bigarade.
2. Versez ce mélange dans votre diffuseur.

<sup>78</sup> Ma bible des huiles essentielles de Danièle Festy et Anne Dufour (2022).

<sup>79</sup> Aromathérapie - Tout sur les huiles essentielles de Isabelle Pacchioni.

<sup>80</sup> Ma bible des huiles essentielles de Danièle Festy et Anne Dufour (2022).

3. Diffusez ce mélange pendant une demi-heure le matin et le soir dans les pièces à vivre pour favoriser la détente et l'harmonie de l'esprit.

#### 4) Avantages en cas de dépression légère à modérée

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude de 2016, des chercheurs ont voulu tester l'efficacité d'un médicament appelé *Silexan* (à l'huile essentielle de lavande) sur les personnes qui ressentent à la fois de l'anxiété et de la dépression. Ils ont recruté 318 adultes et les ont répartis en deux groupes. Un groupe a reçu une capsule de 80 mg de *Silexan* chaque jour, et l'autre groupe a reçu une capsule placebo, pendant 70 jours. Ils ont utilisé deux questionnaires, l'un appelé « Échelle de notation de l'anxiété de Hamilton » et l'autre « Échelle de notation de la dépression de Montgomery Åsberg », pour mesurer

l'anxiété et la dépression des personnes avant et après le traitement. Ils ont découvert que les personnes qui prenaient du *Silexan* se sentaient moins anxieuses et moins déprimées que celles qui prenaient le placebo. De plus, les personnes qui prenaient du *Silexan* avaient une meilleure qualité de vie liée à la santé et étaient plus capables de gérer leurs tâches quotidiennes. Cela montre que l'huile essentielle de lavande pourrait être un médicament sûr et efficace pour aider les personnes qui ressentent à la fois de l'anxiété et de la dépression <sup>81</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion de lavande pour combattre la dépression légère à modérée <sup>82</sup>

##### Ingrédients:

- 2 g de fleurs de lavande séchées
- 150 ml d'eau

##### Préparation et protocole:

1. Commencez par faire bouillir 150 ml d'eau.
2. Pendant ce temps, mesurez 2 g de fleurs de lavande séchées.
3. Une fois l'eau bouillante, retirez-la du feu et ajoutez-y les fleurs de lavande séchées.
4. Laissez infuser les fleurs de lavande dans l'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes.
5. Filtrez l'infusion pour retirer les fleurs de lavande.
6. L'infusion est maintenant prête à être consommée. Vous pouvez la boire jusqu'à 3 fois par jour si nécessaire, ou juste avant d'aller vous coucher pour aider à combattre la dépression légère à modérée.

<< USAGE EXTERNE >>

#### Contre la déprime avec l'huile essentielle de lavande <sup>83</sup>

##### Ingrédients:

- 1 ml d'huile essentielle de lavande vraie

<sup>81</sup> Kasper S, Volz HP, Dienel A, Schläfke S. Efficacy of Silexan in mixed anxiety-depression--A randomized, placebo-controlled trial. Eur Neuropsychopharmacol. 2016 Feb; 26 (2): 331-340. doi: 10.1016/j.euroneuro.2015.12.002. Epub 2015 Dec 12. PMID: 26718792.

<sup>82</sup> <https://www.altheaprovence.com/lavande-lavandula-angustifolia-calmante-et-tonifiante/>

<sup>83</sup> Aromathérapie - Tout sur les huiles essentielles de Isabelle Pacchioni.

**Préparation et protocole :**

1. Prenez votre diffuseur et placez-y 1 ml d'huile essentielle de lavande vraie.
2. Diffusez cette huile tout au long de la journée.
3. Respirez cette huile quand vous vous sentez déprimé pour apaiser et libérer votre esprit.

**5) Avantages pour limiter les chutes passé 65 ans****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En 2012, une étude a été menée pour voir si l'odeur de la lavande pouvait aider à prévenir les chutes chez les personnes âgées vivant dans des maisons de retraite au Japon. Les chercheurs ont travaillé avec 145 résidents de trois maisons de retraite différentes, tous âgés de 65 ans et plus. Ils ont divisé les résidents en deux groupes : un groupe de 73 personnes a reçu un patch diffusant une odeur de lavande, tandis que le second groupe de 72 personnes a reçu un patch sans odeur (placebo). Ils ont suivi ces groupes pendant 360 jours. L'objectif

principal de l'étude était de compter le nombre de chutes. Ils ont également évalué la capacité des résidents à réaliser des tâches quotidiennes, leur état mental et leur comportement. Ils ont découvert que moins de personnes du groupe lavande sont tombées par rapport au groupe placebo. De plus, les résidents du groupe lavande étaient moins agités. Cela suggère que l'odeur de la lavande pourrait aider à prévenir les chutes et à réduire l'agitation chez les personnes âgées vivant dans des maisons de retraite <sup>84</sup>.

<< USAGE EXTERNE >>

**Réduire les risques de chute avec l'huile essentielle de lavande <sup>85</sup>****Ingrédients :**

- 1 ml d'huile essentielle de lavande vraie

**Préparation et protocole :**

1. Prenez votre diffuseur et placez-y 1 ml d'huile essentielle de lavande vraie.
2. Diffusez cette huile tout au long de la journée pour aider à réduire les risques de chute.

**PRÉCAUTIONS**

1. La lavande officinale ainsi que son huile essentielle (seulement en diffusion) sont tolérées chez les femmes allaitantes, mais formellement contre-indiquées en cas de grossesse ou de tentative de grossesse <sup>86 87</sup>.
2. La lavande officinale en infusion ou sous toutes formes par voie orale est contre-indiquée en cas de prise d'anticoagulants en raison de la coumarine qu'elle contient <sup>88</sup>.
3. Attention aux risques d'allergie. L'huile essentielle de lavande peut être appliquée sur la peau mais un test de réaction allergique doit être fait au préalable. De plus en cas de peau sensible, il est recommandé de la mélanger à une huile de base telle que l'huile d'amande douce car elle peut avoir un effet irritant <sup>89</sup>.

<sup>84</sup> Sakamoto Y, Ebihara S, Ebihara T, Tomita N, Toba K, Freeman S, Arai H, Kohzuki M. Fall prevention using olfactory stimulation with lavender odor in elderly nursing home residents: a randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc.* 2012 Jun; 60 (6): 1005-11. doi: 10.1111/j.1532-5415.2012.03977.x. Epub 2012 May 30. Erratum in: *J Am Geriatr Soc.* 2012 Nov; 60 (11): 2193. PMID: 22646853.

<sup>85</sup> Aromathérapie - Tout sur les huiles essentielles de Isabelle Pacchioni.

<sup>86</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/lavande-vraie-grossesse-allaitement/>

<sup>87</sup> <https://www.doctissimo.fr/sante/phytotherapie/phytotherapie-et-troubles-feminins/tisane-enceinte-attention>

<sup>88</sup> <https://doctonat.com/lavande-officinale/>


<sup>89</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/lavande.htm#utilisation-et-posologie-de-la-lavande>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Sommités fleuries de lavande	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de lavande vraie	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>

## GALANGA, L'ÉPICE DE VIE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<b>Noms communs :</b> Galanga Gingembre du désert
	<b>Famille :</b> Zingibéracées
	<b>Nom latin :</b> <i>Alpinia officinarum</i>
	<b>Totum employé :</b> Rhizomes
	<b>Constituants majeurs :</b> <b>Galangine</b> principe actif de la racine qui peut tuer les cellules cancéreuses ou les empêcher de se propager (démonstré <i>in-vivo</i> et sur animaux).

On raconte que sainte Hildegarde sauva un enfant avec une tisane de galanga alors qu'il était au seuil de la mort. Ce remède deviendra l'un des plus recommandé par Hildegarde : « l'épice de vie » donnée par Dieu pour protéger l'organisme de la maladie <sup>90</sup>. D'après sainte Hildegarde, le galanga est excellent pour ses effets sur les maux de ventre, la fièvre et les douleurs articulaires. « Si quelqu'un souffre à cause d'humeurs mauvaises, dans le dos et sur le flanc, qu'il fasse bouillir du galanga dans du vin, qu'il en boive souvent, chaud, et la douleur disparaîtra. Si on a le cœur malade, manger vite du galanga et on ira mieux. »

## PROPRIÉTÉS &amp; REMÈDES

## 1) Avantages contre la douleur de l'arthrose

## VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2001, une étude a été menée pour voir si un extrait de gingembre et de galanga pourrait aider les gens qui ont des douleurs au genou à cause de

l'arthrose. Ils ont testé 261 personnes pendant six semaines. Ces personnes ont pris soit l'extrait de gingembre et de galanga, soit un placebo, deux

<sup>90</sup> Le petit Larousse des plantes médicinales, Larousse, octobre 2001

fois par jour. Ils ont également eu le droit de prendre du paracétamol si la douleur était trop forte. Les résultats ont montré que 63 % des personnes qui ont pris l'extrait de gingembre et de galanga ont ressenti moins de douleur en

se tenant debout, comparativement à 50 % des personnes qui ont pris le placebo. En conclusion, l'extrait de gingembre et de galanga a démontré un effet contre la douleur de l'arthrose <sup>91</sup>.

**>> USAGE INTERNE <<**

## **Infusion de poudre de racines de galanga contre la douleur de l'arthrose <sup>92</sup>**

### **Ingrédients:**

- 2,4 g de poudre de galanga
- 250 ml d'eau

### **Préparation et protocole:**

1. Portez 250 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 2,4 g de poudre de galanga à l'eau bouillante.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Filtrez l'infusion pour enlever les résidus de poudre.
5. Buvez cette infusion chaque jour en plusieurs prises et en cures de trois semaines par mois.

## **Vin Médicinal au galanga contre la douleur de l'arthrose <sup>93 94</sup>**

### **Ingrédients:**

- 2,4 g de racines de galanga coupées
- 250 ml de vin blanc

### **Préparation et protocole:**

1. Faites bouillir le vin blanc dans une casserole.
2. Ajoutez 2,4 g de rhizome de galanga dans le vin blanc bouillant.
3. Laissez bouillir le mélange pendant 5 minutes.
4. Filtrez le vin pour éliminer les morceaux de galanga.
5. Buvez ce vin médicinal lentement au cours de la journée en cures de trois semaines par mois.

Selon certaines traditions, ce vin chaud aurait la vertu de soulager une sciatique, de relaxer les muscles du dos et d'apaiser les douleurs. Veillez à respecter les quantités indiquées et à bien filtrer le vin après la cuisson.

## **2) Avantages pour stimuler la fertilité masculine**

### **VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En 2014, des chercheurs ont mené une étude pour voir si un comprimé contenant des extraits de fruit de grenade et de rhizome de galanga pouvait augmenter le nombre de spermatozoïdes qui bougent

(on appelle ça des spermatozoïdes « motiles »). Ils ont testé ce comprimé sur 70 hommes dont le sperme n'était pas assez de bonne qualité pour être utilisé dans une banque de sperme. Les hommes ont

<sup>91</sup> Altman RD, Marcussen KC. Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis Rheum.* 2001 Nov; 44 (11): 2531-8. doi: 10.1002/1529-0131(200111)44:11<2531::aid-art433>3.0.co;2-j. PMID: 11710709.

<sup>92</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/galanga-alpinia-officinarum.html>

<sup>93</sup> <https://draxe.com/nutrition/galangal/>

<sup>94</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/galanga-alpinia-officinarum.html>

pris le comprimé tous les jours pendant trois mois. À la fin, ils ont constaté que le nombre de spermatozoïdes motiles avait augmenté de 62 % chez les hommes qui avaient pris le comprimé avec les extraits de plantes. Pour ceux qui avaient pris un placebo, le nombre de spermatozoïdes motiles n'avait augmenté que de 20 %. En conclusion, l'extrait de grenade et de galanga pourrait aider les hommes qui ont du mal à avoir des enfants en augmentant le nombre de leurs spermatozoïdes qui bougent <sup>95</sup>. En 2019, une étude a été réalisée pour voir si un extrait de galanga pouvait aider les hommes qui avaient du mal à avoir des enfants sans raison apparente, une condition appelée « infertilité

idiopathique ». Les chercheurs ont donné à 31 de ces hommes une capsule contenant 300 mg de cet extrait chaque jour pendant trois mois, tandis que 29 autres hommes ont reçu une capsule placebo. Après trois mois, ils ont constaté que les hommes qui avaient pris l'extrait de galanga avaient plus de spermatozoïdes et plus de spermatozoïdes de forme normale que ceux qui avaient pris le placebo. En moyenne, le nombre de spermatozoïdes est passé de 52 millions par millilitre à 71 millions, et la proportion de spermatozoïdes de forme normale est passée de 14,34 % à 19 %. En conclusion, l'extrait de galanga pourrait aider certains hommes à avoir plus de chances d'avoir des enfants <sup>96</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Décoction de racine de galanga pour la fertilité masculine <sup>97 98</sup>

### Ingrédients:

- 2,4 g de racines coupées de galanga
- 1l d'eau

### Préparation et protocole:

1. Portez 1l d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 2,4 g de racines coupées de galanga à l'eau bouillante.
3. Laissez bouillir pendant 20 minutes.
4. Buvez cette décoction en plusieurs prises pendant la journée et en cures de trois semaines par mois.

## 3) Avantages sur l'augmentation de la vigilance mentale et la concentration

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2017, une étude a été réalisée pour tester si la galanga pouvait aider les gens à rester alertes et concentrés. Les chercheurs ont donné à 59 personnes âgées de 18 à 40 ans qui buvaient habituellement de la caféine, soit un extrait de cette plante, soit de la caféine, soit les deux, soit un placebo. Ils ont ensuite mesuré à quel point les participants étaient alertes et capables de maintenir leur attention pendant plusieurs heures. Ils ont découvert que l'extrait de

galanga aidait les gens à rester alertes pendant plus longtemps que le placebo. Lorsqu'ils ont combiné l'extrait de galanga et la caféine, les participants étaient capables de maintenir leur attention pendant plus longtemps, sans avoir le coup de fatigue souvent associé à la consommation de caféine seule. Ainsi, l'extrait de galanga pourrait un jour être utilisée dans des boissons énergétiques pour aider les gens à rester alertes et concentrés <sup>99</sup>.

<sup>95</sup> Fedder MD, Jakobsen HB, Giversen I, Christensen LP, Parner ET, Fedder J. An extract of pomegranate fruit and galangal rhizome increases the numbers of motile sperm: a prospective, randomised, controlled, double-blinded trial. *PLoS One*. 2014 Oct 2; 9 (9): e108532. doi: 10.1371/journal.pone.0108532. PMID: 25275520; PMCID: PMC4190413.

<sup>96</sup> Kolangi F, Shafi H, Memariani Z, Kamalinejad M, Bioos S, Jorsaraei SGA, Bijani A, Shirafkan H, Mozaffarpur SA. Effect of *Alpinia officinarum* Hance rhizome extract on spermatogram factors in men with idiopathic infertility: A prospective double-blinded randomised clinical trial. *Andrologia*. 2019 Feb; 51 (1): e13172. doi: 10.1111/and.13172. Epub 2018 Oct 31. PMID: 30378695.

<sup>97</sup> <https://www.louis-herboristerie.com/les-epices-naturelles-du-monde-animent-votre-cuisine/5423-galanga-bio-racine-coupee-100g-tisane-d-alpinia-officinarum-3760320763517.html>

<sup>98</sup> <https://www.aroma-zen.com/galanga-poudre-biologique-life-p-11892.html>

<sup>99</sup> Srivastava S, Mennemeier M, Pimple S. Effect of *Alpinia galanga* on Mental Alertness and Sustained Attention With or Without Caffeine: A Randomized Placebo-Controlled Study. *J Am Coll Nutr*. 2017 Nov-Dec; 36 (8): 631-639. doi: 10.1080/07315724.2017.1342576. Epub 2017 Sep 14. PMID: 28910196.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion de poudre de racines de galanga pour agir sur la vigilance mentale et la concentration <sup>100</sup>****Ingrédients :**

- 2,4 g de poudre de galanga
- 250 ml d'eau

**Préparation et protocole :**

1. Portez 250 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 2,4 g de poudre de galanga à l'eau bouillante.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Filtrez l'infusion pour enlever les résidus de poudre.
5. Buvez cette infusion chaque jour en plusieurs prises et en cures de trois semaines par mois.

**4) Avantages pour lutter contre de nombreux types de cancers****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Plusieurs études *in-vitro* ou sur des animaux pointent du doigt la capacité des extraits de galanga à “**induire la mort des cellules cancéreuses**” <sup>101</sup>. Pas seulement sur un type de cancer, mais sur un grand nombre. Passons en revue ceux que j'ai pu trouver dans la littérature scientifique :

**Cancer de l'estomac :** Une étude de 2014 a révélé qu'un extrait de galanga **détruisait de manière significative** les cellules cancéreuses gastriques en seulement 48 heures... un résultat qualifié « **proéminent** » par les chercheurs <sup>102</sup>.

**Leucémie :** En 2013, des chercheurs jamaïcains avait démontré l'activité **antiproliférative** d'un extrait liquide de galanga sur des cellules de leucémie monocyttaire aiguë (une leucémie à évolution rapide qui commence dans la moelle osseuse) <sup>103</sup>.

**Mélanome :** Toujours en 2013, c'est une équipe de recherche de l'Université nationale de Chiayi à Taïwan avait observé ce même **effet antiprolifératif** d'extraits de galanga sur les cellules de mélanome humain (cancer de la peau) <sup>104</sup>.

**Cancer du pancréas :** En 2017, des chercheurs ont étudié l'effet de certains composés de galanga sur des cellules de cancer du pancréas. Les scientifiques ont constaté que ces composés ont **supprimé la prolifération cellulaire et induit l'arrêt du cycle cellulaire des cellules cancéreuses pancréatiques** <sup>105</sup>.

**Cancer du côlon :** En 2013, une équipe étudie l'extrait de galanga contre des cellules cancéreuses du côlon humain. Conclusion: *l'épice “induisait la mort et la destruction de l'ADN des cellules cancéreuses du côlon humain de manière dose-dépendante”* <sup>106</sup>.

100 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/galanga-alpinia-officinarum.html>

101 Zeng QH, Lu CL, Zhang XW, Jiang JG. Isolation and identification of ingredients inducing cancer cell death from the seeds of *Alpinia galanga*, a Chinese spice. *Food Funct.* 2015 Feb; 6 (2): 431-43. doi: 10.1039/c4fo00709c. PMID: 25464007.

102 Hadjzadeh MA, Ghanbari H, Keshavarzi Z, Tavakol-Afshari J. The Effects of Aqueous Extract of *Alpinia Galangal* on Gastric Cancer Cells (AGS) and L929 Cells in Vitro. *Iran J Cancer Prev.* 2014 Summer; 7 (3): 142-6. PMID: 25250165; PMCID: PMC4171825.

103 Omoregie SN, Omoruyi FO, Wright VF, Jones L, Zimba PV. Antiproliferative activities of lesser galangal (*Alpinia officinarum* Hance Jam1), turmeric (*Curcuma longa* L.), and ginger (*Zingiber officinale* Rosc.) against acute monocytic leukemia. *J Med Food.* 2013 Jul; 16 (7): 647-55. doi: 10.1089/jmf.2012.0254. Epub 2013 Jul 2. PMID: 23819642.

104 Lo CY, Liu PL, Lin LC, Chen YT, Hseu YC, Wen ZH, Wang HM. Antimelanoma and antityrosinase from *Alpinia galangal* constituents. *ScientificWorldJournal.* 2013 Aug 21; 2013: 186505. doi: 10.1155/2013/186505. PMID: 24027439; PMCID: PMC3763262.

105 Dong GZ, Jeong JH, Lee YI, Lee SY, Zhao HY, Jeon R, Lee HJ, Ryu JH. Diarylheptanoids suppress proliferation of pancreatic cancer PANC-1 cells through modulating shh-Gli-FoxM1 pathway. *Arch Pharm Res.* 2017 Apr; 40 (4): 509-517. doi: 10.1007/s12272-017-0905-2. Epub 2017 Mar 3. PMID: 28258481.

106 Ha TK, Kim ME, Yoon JH, Bae SJ, Yeom J, Lee JS. Galangin induces human colon cancer cell death via the mitochondrial dysfunction and caspase-dependent pathway. *Exp Biol Med (Maywood).* 2013 Sep; 238 (9): 1047-54. doi: 10.1177/1535370213497882. Epub 2013 Aug 7. PMID: 23925650.

**Cancer du sein :** En 2014, une université iranienne a précisé qu'un extrait de galanga **détruisait les cellulaires du cancer du sein humain**, sans pour autant nuire aux cellules mammaires saines <sup>107</sup>.

**Cancer du foie (hépatique):** Deux études de 2015 et 2017 ont observé que de composés extraits de galanga réduisaient le nombre de

métastases sur des cellules HepG2 (un type de cancer du foie) <sup>108 109</sup>.

Pour finir, en 2018, un extrait de galanga a été ajouté à une chimiothérapie dans un modèle expérimental de cancer du foie chez des rats et **cette association s'est avérée plus puissante que le médicament chimiothérapeutique seul.** <sup>110</sup>

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion de poudre de racines de galanga pour aider à lutter contre le cancer <sup>111</sup>

### Ingrédients:

- 2,4 g de poudre de galanga
- 250 ml d'eau

### Préparation et protocole:

1. Portez 250 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 2,4 g de poudre de galanga à l'eau bouillante.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Filtrez l'infusion pour enlever les résidus de poudre.
5. Buvez cette infusion chaque jour en plusieurs prises et en cures de trois semaines par mois.

## PRÉCAUTIONS

1. Le galanga sous toutes ses formes est contre-indiqué chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse ainsi que chez les enfants de moins de 18 ans.
2. Le galanga est une épice très forte (plus que le gingembre). Sa consommation à dose élevée peut provoquer une irritation de l'estomac et des intestins <sup>112</sup>.
3. Selon le VIDAL, les doses conseillées de galanga sont de 1 200 à 2 400 mg de poudre par jour, en cures de trois semaines par mois <sup>113</sup>.

107 Samarghandian S, Hadjzadeh MA, Afshari JT, Hosseini M. Antiproliferative activity and induction of apoptotic by ethanolic extract of *Alpinia galanga* rhizome in human breast carcinoma cell line. *BMC Complement Altern Med.* 2014 Jun 17; 14: 192. doi: 10.1186/1472-6882-14-192. PMID: 24935101; PMCID: PMC4107979.

108 Chien ST, Shi MD, Lee YC, Te CC, Shih YW. Galangin, a novel dietary flavonoid, attenuates metastatic feature via PKC/ERK signaling pathway in TPA-treated liver cancer HepG2 cells. *Cancer Cell Int.* 2015 Feb 4; 15: 15. doi: 10.1186/s12935-015-0168-2. PMID: 25698902; PMCID: PMC4332891.

109 Kato R, Matsui-Yuasa I, Azuma H, Kojima-Yuasa A. The synergistic effect of 1'-acetoxychavicol acetate and sodium butyrate on the death of human hepatocellular carcinoma cells. *Chem Biol Interact.* 2014 Apr 5; 212: 1-10. doi: 10.1016/j.cbi.2014.01.010. Epub 2014 Jan 28. PMID: 24480522.

110 Abass S. A. *et al.*, « Chemosensitizing effect of *Alpinia officinarum* rhizome extract in cisplatin-treated rats with hepatocellular carcinoma », *Biomed Pharmacother*, vol. 101, mai 2018, pp. 710-718. doi: 10.1016/j.biopha.2018.02.128.

111 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/galanga-alpinia-officinarum.html>

112 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/galanga-alpinia-officinarum.html>


113 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/galanga-alpinia-officinarum.html>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de racines de galanga	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Racines coupées de galanga	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>

## THYMUS, UN REMÈDE POUR DÉSENGORGER LES BRONCHES

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Thym Thym à Linalol Thym Commun</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Thymus vulgaris</i> L.</p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Parties aériennes, surtout les feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Huile essentielle</b> qui contient des composés tels que le linalol aux propriétés hypotensives, antalgiques, relaxantes et sédatives.</p> <p><b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	---

Dans la médecine de sainte Hildegarde, le thym est considéré comme une panacée essentielle à la santé du corps et apte à lutter contre les maladies « si on lui ajoute d'autres bonnes herbes et condiments, enlève les putréfactions des maladies, grâce à sa chaleur et sa force. »

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages en cas de bronchite aiguë et d'infections respiratoires

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Malgré l'absence d'études scientifiques confirmant l'efficacité du thym en tant que traitement autonome, son usage médicinal traditionnel bénéficie d'une reconnaissance certaine. Ainsi, le thym est reconnu par la Commission E allemande comme efficace dans le traitement des symptômes liés à la bronchite, à la coqueluche et à l'inflammation des voies respiratoires <sup>114</sup>. Voici quelques études notables de l'utilisation du thym en combinaison avec la racine de primevère officinale contre les bronchites :

En décembre 1997, une étude a été réalisée pour comparer l'efficacité des médicaments à base de plantes et des médicaments synthétiques dans le traitement de la bronchite aiguë. L'étude a impliqué 7783 patients qui ont reçu soit le médicament à base de plantes Bronchipret® composé d'extraits de thym (*Thymus vulgaris*) et de racine de primevère officinale (*Primulae radix*), soit d'autres médicaments pour la bronchite. Les chercheurs ont regardé comment les patients se sont améliorés et s'ils ont eu des effets secondaires. Les résultats ont montré que le Bronchipret® était tout aussi efficace que les médicaments synthétiques. De plus, il semblait même donner de meilleurs résultats, surtout chez les adultes. En ce qui concerne les effets secondaires, ils étaient moins fréquents avec le Bronchipret®, en particulier chez les adultes <sup>115</sup>.

En 2006, une étude a été menée sur 361 adultes souffrant de bronchite aiguë, une maladie qui rend la respiration difficile. Les chercheurs ont donné à certains patients un sirop contenant un mélange de thym et de lierre, tandis que d'autres ont reçu un sirop placebo. Les patients ont pris 5,4 ml de sirop trois fois par jour pendant 11 jours. L'objectif de l'étude était de voir si le sirop de thym et de lierre pourrait aider à réduire les crises de toux. Et ça a marché ! Les personnes qui ont pris le sirop de thym et de lierre ont vu leurs crises de toux diminuer de près de 69 %, tandis que celles qui ont pris le sirop placebo n'ont vu une réduction que de près de 48 %.

De plus, les personnes qui ont pris le sirop de thym et de lierre ont commencé à tousser moins, deux jours plus tôt que celles qui ont pris le placebo. Les chercheurs ont également remarqué que les symptômes de la bronchite ont rapidement diminué dans les deux groupes, mais ceux qui prenaient le sirop de thym et de lierre ont vu leurs symptômes s'améliorer plus rapidement. Le sirop a été bien toléré par tous, sans effets indésirables graves. Donc, cette étude suggère que le thym et le lierre pourraient être utiles pour traiter la bronchite aiguë <sup>116</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion au thym contre les infections respiratoires <sup>117</sup>

#### Ingrédients :

- 2 à 3 g de thym séché (1 à 2 cuillères à café)
- 200 ml d'eau
- Du miel et du citron

#### Préparation et protocole :

1. Faites chauffer l'eau dans une bouilloire ou une casserole.
2. Lorsque l'eau arrive à ébullition, ajoutez-y le thym.

<sup>114</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym_ps)

<sup>115</sup> Ernst E, März R, Sieder C. A controlled multi-centre study of herbal versus synthetic secretolytic drugs for acute bronchitis. *Phytomedicine*. 1997 Dec; 4 (4): 287-93. doi: 10.1016/S0944-7113 (97) 80035-9. PMID: 23195576.

<sup>116</sup> Kemmerich B, Eberhardt R, Stammer H. Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. A prospective, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Arzneimittelforschung*. 2006; 56 (9): 652-60. doi: 10.1055/s-0031-1296767. PMID: 17063641.

<sup>117</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2020/08/14/infusion-thym-recette-vertus/wpid28887/>

3. Laissez le thym infuser pendant 10 minutes, de préférence à couvert, pour ne pas laisser les huiles essentielles s'évaporer.
4. Si vous le désirez, ajoutez du miel et du citron.
5. En cas de fatigue intense ou d'état fébrile, il est recommandé de consommer trois tasses de cette infusion de thym par jour.
6. Ne dépassez pas une durée de sept jours de consommation.

### **Recette de sirop de thym contre les maux de gorge, les rhinites et les bronchites <sup>118</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 200 g de thym frais
- 50 cl d'eau
- 250 g de sucre
- Un flacon
- Une petite casserole
- Un entonnoir
- Un chinois ou une passoire

#### **Préparation et protocole:**

1. Détachez les petites feuilles de thym de leurs tiges.
2. Mettez l'eau dans une casserole, incorporez le thym et portez à ébullition avec un couvercle.
3. Diminuez la chaleur et laissez mijoter pendant environ 20 minutes.
4. Éteignez le feu et laissez le mélange infuser pendant au moins 2 heures, toujours couvert. Si possible, laissez-le infuser toute la nuit.
5. Utilisez un chinois ou une passoire pour filtrer le mélange et pesez le liquide obtenu. Transférez-le dans une casserole et ajoutez une quantité de sucre équivalente au poids du liquide.
6. Chauffez le mélange de liquide et de sucre jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Veillez à remuer occasionnellement pour éviter que le sirop ne brûle.
7. Utilisez un entonnoir pour verser le sirop dans un flacon.
8. Buvez 1 cuillère à soupe 3 fois par jour (matin, midi et soir) et ce pendant maximum 7 jours.

**Bon à savoir:** Le sirop de thym peut être conservé de 2 à 6 mois, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Une fois le flacon ouvert, le sirop peut être conservé au réfrigérateur pendant 2 à 4 semaines, en fonction de la quantité de sucre ajoutée. Si vous remarquez des signes de moisissure, un goût ou une odeur inhabituelle, ne consommez pas le sirop.

### **Remède d'huile essentielle de thym à linalol pour les maux de gorge <sup>119</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 2 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol
- 1 cuillère à café de miel

#### **Préparation et protocole:**

1. Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol dans une cuillère à café de miel.
2. Prenez cette préparation par voie orale, jusqu'à quatre fois par jour.
3. Ce remède est destiné aux personnes de plus de 6 ans. En cas de maux de gorge ou d'angine, continuez le traitement jusqu'à amélioration des symptômes.

<sup>118</sup> <https://www.celiadreams.be/article-du-blog/recettes/sirop-de-thym-recette-remede-naturel-contre-la-toux/>

<sup>119</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-essentielle-thym-a-linalol/>

**Important :** Il existe différentes formes d'huiles essentielles de thym : thym à thymol, thym à linalol, thym thujanol. Sans formation préalable, il est impératif de sélectionner une huile essentielle de thym à linalol qui est la plus douce mais n'en est pas moins un excellent remède contre les infections respiratoires. Son utilisation par voie orale reste cependant interdite pour les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes ou allaitantes <sup>120</sup>.

<< USAGE EXTERNE >>

### Inhalation d'huile essentielle de thym à linalol pour dégager les voies respiratoires <sup>121</sup>

#### Ingrédients :

- 1 goutte d'huile essentielle de thym à linalol
- 1 bol d'eau chaude (non bouillante)

#### Préparation et protocole :

1. Versez une goutte d'huile essentielle de thym à linalol dans un bol rempli d'eau chaude, mais non bouillante.
2. Ensuite, respirez les vapeurs émanant du bol, en vous couvrant la tête avec une serviette pour maximiser les effets.

**Bon à savoir :** cette méthode d'inhalation peut aider à décongestionner vos voies respiratoires. Assurez-vous toujours de ne pas vous brûler avec l'eau chaude et de ne pas inhaler directement l'huile essentielle. Ces préparations sont destinées à être inhalées à distance, en respirant doucement les vapeurs.

**Important :** Il existe différentes formes d'huiles essentielles de thym : thym à thymol, thym à linalol, thym thujanol. Sans formation préalable, il est impératif de sélectionner une huile essentielle de thym à linalol qui est la plus douce mais n'en est pas moins un excellent remède contre les infections respiratoires <sup>122</sup>.

### Massage externe de la gorge par synergie d'huiles essentielles <sup>123</sup>

#### Ingrédients :

- 30 gouttes d'huile essentielle de thym à linalol
- 15 gouttes d'huile essentielle de cyprès ou de clou de girofle
- 15 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 30 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
- 10 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot ou d'huile d'olive

#### Préparation et protocole :

1. Mélangez ensemble toutes les huiles essentielles avec l'huile végétale de votre choix.
2. Appliquez 4 gouttes de ce mélange en massage sur la gorge, ou vaporisez-le dans la gorge, jusqu'à cinq fois par jour.
3. Ce remède est destiné aux personnes de plus de 6 ans. Continuez l'application jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent, mais pas plus de cinq jours. Pour une application par pulvérisation, utilisez un spray adapté aux huiles végétales.

**Important :** Il existe différentes formes d'huiles essentielles de thym : thym à thymol, thym à linalol, thym thujanol. Sans formation préalable, il est impératif de sélectionner une huile essentielle de thym à linalol qui est la plus douce mais n'en est pas moins un excellent remède contre les infections respiratoires <sup>124</sup>.

<sup>120</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-essentielle-thym-a-linalol/>

<sup>121</sup> <https://www.medisite.fr/phytotherapie-thym-un-remede-naturel-miracle.249104.90.html>

<sup>122</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-essentielle-thym-a-linalol/>

<sup>123</sup> Couic-Marinié, F., & Touboul, A. (2017). Le guide Terre vivante des huiles essentielles. Terre vivante. p225-226

<sup>124</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-essentielle-thym-a-linalol/>

## PRÉCAUTIONS

1. L'utilisation du thym sous toutes ses formes est contre-indiquée en cas d'allergie aux plantes de la famille des labiées (famille de la menthe) <sup>125</sup>.
2. Par mesure de précaution, il est déconseillé d'utiliser le thym à des fins thérapeutiques en cas de grossesse, d'allaitement ou de tentative de grossesse <sup>126</sup>.
3. **Important** : Il existe différentes formes d'huiles essentielles de thym : thym à thymol, thym à linalol, thym thujanol. Sans formation préalable il est impératif de sélectionner une huile essentielle de thym à linalol qui est la plus douce mais n'en est pas moins un excellent remède contre les infections respiratoires. Son utilisation par voie orale reste cependant interdite pour les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes ou allaitantes <sup>127</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles séchées de thym <i>vulgaris</i>	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de thym à linalol	MyCosmetik → <a href="#">Lien d'achat</a> OnaTera → <a href="#">Lien d'achat</a>

## Les plantes de la mythologie grecque

La mythologie grecque est un océan d'histoires épiques, de personnages divins et de créatures fantastiques. Mais parmi ces récits de dieux et de héros, les plantes occupent également une place importante. Témoin de l'interaction étroite entre l'homme et la nature, la mythologie grecque attribue souvent aux plantes des rôles symboliques et thérapeutiques.

Dans cette section, je vous propose d'explorer 4 de ces plantes de la mythologie grecque : l'argousier, la petite centaurée, le laurier noble et le sureau noir :

1. **L'argousier**, un arbuste aux multiples vertus, est reconnu depuis l'Antiquité pour ses bienfaits. Cette plante mythique était associée à Pégase, le cheval ailé. Selon la légende, partout où Pégase allait il aimait par-dessus tout se nourrir de feuilles et baies d'argousier. Aujourd'hui, c'est un remède très apprécié pour ses vertus sur la santé cardiaque et sa forte teneur en vitamines C.
2. **La petite centaurée** doit son nom au centaure Chiron, connu pour sa sagesse et son expertise médicale. Selon la mythologie, Chiron a utilisé cette plante pour soigner les blessures des héros, ce qui lui a valu une réputation de « panacée ». Aujourd'hui, c'est une herbe très utilisée en phytothérapie traditionnelle contre les troubles digestifs.
3. **Le laurier noble**, ou *Laurus nobilis*, est indissociable du dieu Apollon. Après que la nymphe Daphné, dont il était amoureux, se soit transformée en laurier pour lui échapper, Apollon a fait de cet arbre son symbole. Les feuilles de laurier étaient utilisées dans la pratique divinatoire et pour purifier les temples d'Apollon. Le laurier noble est aujourd'hui très utilisé comme un anti-douleur ou encore un puissant anti-bactérien.
4. **Enfin, le sureau noir** était une plante sacrée pour les anciens Grecs. Il était associé à la déesse Hécate, la gardienne des carrefours et des passages, connue pour ses liens avec la magie et les plantes médicinales. Aujourd'hui, le sureau noir est reconnu par la médecine moderne comme un puissant anti-grippe et un stimulateur des défenses immunitaires.


<sup>125</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym_ps)

<sup>126</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=thym_ps)

<sup>127</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-essentielle-thym-a-linalol/>

## BAIE D'HIPPOCRATE, UN BOUCLIER IMMUNITAIRE ANTI-GRIPPE

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Sureau Sureau Noir</p> <p><b>Famille :</b> Adoxacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Sambucus nigra</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Parties aériennes et fruits</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Flavonoïdes aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices. Vitamine C jouant un rôle essentiel pour le système immunitaire. Fibres qui contribuent au bon fonctionnement du système digestif. Minéraux tels que le potassium, le calcium et le fer, essentiels à de nombreuses fonctions corporelles.</p>
--	--

Nez qui coule, tête qui cogne, éternuements incessants... Pour soulager tous ces symptômes, essayez les baies de sureau noir. Connue depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, le sureau noir permet notamment de traiter certaines affections respiratoires et la grippe. Galien, médecin grec du II<sup>e</sup> siècle après J.C., le recommandait déjà contre les catarrhes et les excès de mucus. Hippocrate, le « père de la médecine », a souvent fait référence au sureau dans ses écrits.

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages pour renforcer l'immunité pendant l'hiver et contre la grippe

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2016, une étude a été menée sur 312 passagers qui voyageaient en avion de l'Australie vers d'autres pays. Les chercheurs voulaient savoir si un extrait de sureau noir pourrait aider à améliorer la santé physique, en particulier respiratoire. Les participants ont noté leurs symptômes de rhume dans un journal tous les jours et ont également répondu à des questions sur leurs symptômes de rhume et

leur qualité de vie avant et après le voyage. Ils ont découvert que les personnes qui avaient pris un placebo avaient un rhume qui durait plus longtemps et qui était plus sévère que ceux qui avaient pris l'extrait de sureau. Les chercheurs pensent que le sureau pourrait notamment aider à réduire la durée et la gravité du rhume pendant les voyages en avion <sup>128</sup>.

128 Tiralongo E, Wee SS, Lea RA. Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. *Nutrients*. 2016 Mar 24; 8 (4): 182. doi: 10.3390/nu8040182. PMID: 27023596; PMCID: PMC4848651.

En 2004, une étude a été réalisée pour examiner si un sirop de sureau pouvait aider à traiter les infections de la grippe de type A et B. Soixante personnes âgées de 18 à 54 ans qui avaient des symptômes de grippe depuis moins de 48 heures ont participé à cette étude. La moitié d'entre elles a reçu du sirop de sureau, et l'autre moitié a reçu un placebo. Ils ont pris 15 ml de sirop quatre fois par jour pendant 5 jours. Les personnes qui ont pris le sirop de sureau se sont senties mieux environ 4 jours plus tôt que celles qui ont pris le placebo, et elles ont eu moins besoin de prendre d'autres médicaments pour soulager leurs symptômes. Les chercheurs pensent que le sirop de sureau pourrait être un traitement efficace, sûr et économique pour la grippe <sup>129</sup>.

En 1995, une étude a été réalisée pour tester l'effet d'un extrait de sureau sur le virus de la grippe. L'étude a impliqué un groupe de personnes vivant dans une communauté agricole pendant une épidémie de grippe. Ils ont reçu un extrait standardisé de sureau, appelé *Sambucol*, et leurs symptômes ont été surveillés pendant 6 jours. Les résultats ont montré que 93,3% des personnes qui ont pris le *Sambucol* se sont senties mieux en seulement 2 jours, tandis que dans le groupe qui n'a pas pris le *Sambucol*, cela a pris 6 jours pour que 91,7% des personnes se sentent mieux. En fait, près de 90% des personnes qui ont pris le *Sambucol* ont été complètement guéries en 2 à 3 jours. L'étude a conclu que le *Sambucol* pourrait être un traitement sûr et efficace contre la grippe <sup>130</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Sambucol en sirop d'extrait de baies de sureau noir

Sambucol Original est un sirop de sureau standardisé efficace pour renforcer le système immunitaire et en cas de grippe.

### Ingrédients:

- Sirop Sambucol d'extrait de baies de sureau noir

### Préparation et protocole:

1. Pour les adultes et les adolescents de 12 ans et plus: prenez 10 ml du sirop une fois par jour.
2. En cas de grippe, vous pouvez augmenter la dose à 10 ml jusqu'à quatre fois par jour.

## Recette maison de sureau noir contre la grippe <sup>131</sup>

### Ingrédients:

- 1/2 tasse de baies de sureau noires séchées
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de miel brut
- 1 bâton de cannelle
- Une pincée de gingembre au goût (frais ou en poudre)

### Préparation et protocole:

1. Commencez par verser les baies de sureau, l'eau, et les épices dans une casserole.
2. Portez le mélange à ébullition. Une fois qu'il bout, réduisez le feu pour laisser mijoter pendant environ 30 minutes.

<sup>129</sup> Zakay-Rones Z, Thom E, Wollan T, Wadstein J. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *J Int Med Res.* 2004 Mar-Apr; 32 (2): 132-40. doi: 10.1177/147323000403200205. PMID: 15080016.

<sup>130</sup> Zakay-Rones Z, Varsano N, Zlotnik M, Manor O, Regev L, Schlesinger M, Mumcuoglu M. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an outbreak of influenza B Panama. *J Altern Complement Med.* 1995 Winter; 1 (4): 361-9. doi: 10.1089/acm.1995.1.361. PMID: 9395631.

<sup>131</sup> <http://www.ethnoherbalist.com/benefits-of-elderberry-black-elderberry-syrup-for-colds/#unique-identifier>

3. Après ce temps, écrasez les baies dans la casserole pour libérer tout le jus de sureau restant. Filtrez ensuite le mélange pour vous débarrasser des solides.
4. Laissez le mélange refroidir. Une fois refroidi, ajoutez le miel et mélangez bien pour qu'il soit bien incorporé.
5. Votre sirop est prêt! Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant 2 à 3 mois.
6. Pour l'utilisation, vous pouvez boire un peu de ce sirop avant d'aller dormir ou le matin pour bien commencer la journée.

### **Infusion de fleurs pour les affections des voies respiratoires et la grippe <sup>132</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 30 à 35 g de fleurs de sureau
- 1l d'eau
- Sucre selon le goût

#### **Préparation et protocole:**

1. Portez 1l d'eau à ébullition dans une casserole.
2. Ajoutez entre 30 et 35 g de fleurs séchées à l'eau bouillante. Laissez infuser les fleurs pendant une dizaine de minutes.
3. Une fois les fleurs infusées, filtrez l'infusion pour éliminer les fleurs et ne garder que le liquide.
4. Sucrez l'infusion selon votre goût.
5. Buvez cette infusion chaude, particulièrement en cas d'affection des voies respiratoires, de grippe ou pour provoquer la sueur.

### **Elixir de sureau pour doper l'immunité pendant l'hiver <sup>133</sup>**

#### **Ingrédients:**

- 1 kg de baies de sureau frais (ou sec si nécessaire)
- 10 bourgeons de girofle
- 3 bâtons d'écorce de cannelle
- 10 g de racine de gingembre frais (environ un morceau de 5cm)
- 250 g de sucre

#### **Préparation et protocole:**

1. Choisissez un jour d'automne pour cueillir vos baies de sureau fraîches.
2. Nettoyez les baies et retirez les queues à l'aide d'une fourchette, que vous utiliserez comme un mini râteau.
3. Placez les baies de sureau dans une casserole avec 1 tasse d'eau. Laissez-les mijoter jusqu'à ce qu'elles aient libéré une grande partie de leur jus. Si vous utilisez des baies sèches, ajoutez 1l d'eau.
4. Disposez un tamis au-dessus d'un bol. Versez les baies et le liquide dans le tamis. Utilisez une fourchette pour écraser les baies et aider à extraire le maximum de liquide dans le bol.
5. Versez ce jus de retour dans la casserole. Ajoutez les autres ingrédients. Laissez mijoter pendant 30 minutes à feu doux.
6. Filtrez à nouveau le mélange au-dessus d'un bol. Décantez ensuite le liquide dans des bouteilles stérilisées et bien scellées. Vous pouvez conserver cet élixir au réfrigérateur pendant jusqu'à 6 mois. Pour le consommer, ajoutez 2 cuillères à soupe d'elixir de sureau à une tasse d'eau chaude.

<sup>132</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>133</sup> <https://www.herbalreality.com/herb/elder/>

## PRÉCAUTIONS


1. Le sureau noir sous toutes ses formes est contre-indiqué pour les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse, ainsi que sur les enfants de moins de 12 ans <sup>134</sup>.
2. L'utilisation du sureau noir est déconseillé en cas de traitement contre le diabète car il peut perturber le traitement par l'insuline <sup>135</sup>.
3. En cas de surdosage, le sureau (sous toutes ses formes) peut entraîner des troubles digestifs passagers <sup>136</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Fleur de sureau séchées	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Baies de sureau séchées	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Sambucol sirop d'extrait de baies de sureau	New Pharma → <a href="#">Lien d'achat</a>

## HERBE AU CENTAURE, FORTIFIANTE ET TONIFIANTE DIGESTIVE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Herbe au Centaure Petite Centaurée Herbe à fièvre Quinquina français</p> <p><b>Famille :</b> Gentianacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Centaureum erythraea</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Sommités fleuries</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Sécoiridoïdes aux propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antivirales et antifongiques. Flavonoïdes aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
---	---

134 <https://doctonat.com/sureau-noir/>

135 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/sureau.htm>

136 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/sureau.htm>

La petite centaurée est une plante qui tire son nom du centaure Chiron de la mythologie grecque. Chiron était réputé pour sa sagesse et ses connaissances en médecine. Il est dit qu'il a utilisé la petite centaurée pour guérir ses blessures causées par une flèche empoisonnée tirée par Hercule. Depuis, la plante est considérée comme mythique.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les troubles digestifs

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En phytothérapie, cette plante est traditionnellement utilisée pour stimuler l'appétit, faciliter la digestion et lutter contre la fatigue. En l'absence d'études cliniques, l'usage de la petite centaurée repose sur la tradition<sup>137</sup>.

#### VUE DES MÉDECINES TRADITIONNELLES EUROPÉENNES

Traditionnellement, la petite centaurée a été utilisée comme remède contre les morsures de serpent, l'anorexie et les troubles gastro-intestinaux tels que les ballonnements, la dyspepsie et les flatulences.

>> USAGE INTERNE <<

### Vin fortifiant à la petite centaurée contre la diarrhée ou la constipation<sup>138</sup>

#### Ingrédients:

- 50 g de petite centaurée séchée
- 1l de vin blanc
- un peu de sucre

#### Préparation et protocole:

1. Commencez par infuser la petite centaurée séchée dans le vin blanc. Pour ce faire, ajoutez 50 g de petite centaurée séchée à 1l de vin blanc chaud.
2. Laissez infuser pendant dix minutes. Ce temps permettra à la petite centaurée de libérer ses propriétés bénéfiques dans le vin.

Une fois l'infusion terminée, ajoutez du sucre selon votre goût.

3. En guise de fortifiant ou d'apéritif, vous devez prendre un verre à bordeaux de ce vin avant vos deux principaux repas.
4. Notez que ce vin est efficace contre la diarrhée ou la constipation. Ainsi, il peut être utilisé non seulement comme fortifiant, mais aussi comme remède naturel contre ces troubles digestifs.

### Infusion amère de petite centaurée pour faciliter la digestion et stimuler l'appétit<sup>139</sup>

#### Ingrédients:

- 10 à 15 g de petite centaurée séchée
- 1l d'eau
- un peu de sucre

<sup>137</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/petite-centauree-centaurium-erythraea.html>

<sup>138</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>139</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par mesurer entre 10 et 15 g de petite centaurée séchée.
2. Faites bouillir 1l d'eau. Une fois que l'eau bout, ajoutez la petite centaurée séchée.
3. Laissez infuser la petite centaurée dans l'eau bouillante pendant dix minutes. Ce temps d'infusion permet à la plante de libérer ses propriétés bénéfiques dans l'eau.
4. Après l'infusion, filtrez le mélange pour éliminer les particules de plantes.
5. Ajoutez du sucre selon votre goût pour adoucir l'amertume de l'infusion.
6. Pour faciliter la digestion ou lutter contre les maux d'estomac, prenez une tasse de cette infusion entre les repas.

### PRÉCAUTIONS

1. La petite centaurée sous toutes ses formes est contre-indiquée pour les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse, ainsi que sur les enfants de moins de 18 ans <sup>140</sup>.
2. L'usage de la petite centaurée est contre-indiqué en cas d'ulcère d'estomac, de diverticulite ou de duodénum <sup>141</sup>.

### LES BONNES ADRESSES


Formes	Noms des fournisseurs
Sommités fleuries de petite centaurée	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>140</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/centauree.htm>

<sup>141</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/centauree.htm>

## FEUILLE D'APOLLON, PUISSANTE ANTIBACTÉRIENNE ET ANTI-DOULEUR

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Laurier Noble Laurier d'Apollon</p> <p><b>Famille :</b> Lauracées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Laurus nobilis</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Huile essentielle</b> qui contient des composés tels que le cinéole aux propriétés antivirale, expectorante, mucolytique, immunomodulante, anti-inflammatoire et antalgique et la linalol aux propriétés hypotensives, antalgiques, relaxantes et sédatives. Mais aussi de l'eugénol aux fortes propriétés antalgiques. <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires, surtout présents dans la feuille. <b>Mucilages</b> des fibres alimentaires solubles bénéfiques pour la multiplication des bonnes bactéries dans l'intestin.</p>
--	---

Dans la mythologie grecque, le laurier noble est sacré pour le dieu Apollon. Il est devenu son arbre sacré lorsque Daphné, la nymphe qu'Apollon aimait, a été transformée en laurier pour échapper à ses avances. Depuis, le laurier est associé à la poésie, à la musique et à la prophétie, tous les domaines gouvernés par Apollon.

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages contre le diabète de type 2 et pour réguler le profil lipidique

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2009 a examiné l'effet des feuilles de laurier sur 40 personnes atteintes de diabète de type 2. Les participants ont été répartis en 4 groupes et ont reçu des gélules contenant 1, 2 ou 3 g de feuilles de laurier moulues par jour pendant 30 jours, ou un placebo. Tous les groupes qui ont pris des feuilles de laurier ont vu leur taux de sucre dans le sang diminuer de 21 à 26 % après 30 jours. Le taux de cholestérol total a également

diminué de 20 à 24 %, avec une baisse encore plus grande du « mauvais » cholestérol (LDL). Le « bon » cholestérol (HDL) a augmenté de 29 % et 20 % dans les groupes qui ont pris 1 et 2 grammes de feuilles de laurier, respectivement. En résumé, l'étude suggère que la consommation de 1 à 3 grammes de feuilles de laurier par jour pendant 30 jours peut être bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2 <sup>142</sup>.

142 Khan A, Zaman G, Anderson RA. Bay leaves improve glucose and lipid profile of people with type 2 diabetes. J Clin Biochem Nutr. 2009 Jan; 44 (1): 52-6. doi: 10.3164/jcbn.08-188. Epub 2008 Dec 27. PMID: 19177188; PMCID: PMC2613499.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion de laurier noble contre le diabète de type 2 <sup>143</sup>****Ingrédients:**

- 1l d'eau
- 1 cuillère à soupe de feuilles de laurier fraîches (soit environ 15 g)

**Préparation et protocole:**

1. Faites bouillir 1l d'eau.
2. Quand l'eau commence à bouillir, ajoutez 1 cuillère à soupe de feuilles de laurier fraîches.
3. Laissez infuser le tout pendant 3 à 5 minutes, puis éteignez le feu.
4. Laissez la préparation reposer pendant une dizaine de minutes.
5. Avant de la boire, n'oubliez pas de filtrer l'infusion pour retirer les feuilles.
6. Il est recommandé de ne pas dépasser 3 tasses de cette infusion par jour.

**2) Avantages contre les problèmes digestifs****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En médecine traditionnelle, les feuilles séchées de laurier noble préparées en infusion permettent de faciliter la digestion. Elle est réputée pour ses propriétés carminatives (aidant à soulager les flatulences), pour stimuler l'appétit et améliorer la digestion en général. Ces principales allégations sont portées par la présence d'huile essentielle dans la feuille de laurier. Du côté des études scientifiques, il n'y a pas encore de preuves solides pour attester de ces utilisations traditionnelles.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion de feuilles de laurier pour favoriser la digestion et réduire les flatulences <sup>144</sup>****Ingrédients:**

- 10 à 20 g de feuilles de laurier noble
- 1l d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Portez 1l d'eau à ébullition.
2. Ajoutez entre 10 à 20 g de feuilles de laurier noble à l'eau bouillante.
3. Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes, puis filtrez pour retirer les feuilles.
4. Servez-vous en 2 à 3 tasses de cette infusion par jour, de préférence après les repas pour aider à la digestion et réduire les flatulences.
5. N'oubliez pas de toujours utiliser des feuilles de laurier noble de qualité et de consulter votre médecin si les symptômes persistent.

<sup>143</sup> <https://amelioretasante.com/le-laurier-remede-diabete/>

<sup>144</sup> <https://www.altheaprovence.com/le-laurier-noble-ou-laurier-sauce-laurus-nobilis/>

## **Thé au laurier et à l'orange pour les lenteurs digestives** <sup>145</sup>

### **Ingrédients:**

- 4 g de feuilles de laurier
- 8 g d'écorce d'orange séchée
- 200 ml d'eau bouillante
- Du miel

### **Préparation et protocole:**

1. Portez 200 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 4 g de feuilles de laurier et 8 g d'écorce d'orange séchée à l'eau bouillante.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 15 minutes.
4. Filtrez ensuite pour retirer les feuilles et l'écorce.
5. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un peu de miel pour sucrer légèrement votre thé.
6. Buvez ce thé régulièrement pour aider à soulager les lenteurs digestives. Comme toujours, si les symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

## **Huile essentielle de laurier noble en cas d'infection digestive** <sup>146</sup>

### **Ingrédients:**

- Huile essentielle de laurier noble
- Comprimé neutre

### **Préparation et protocole:**

1. Procurez-vous de l'huile essentielle de laurier noble.
2. Prenez un comprimé neutre.
3. Déposez une goutte d'huile essentielle sur le comprimé neutre.
4. Laissez fondre le comprimé en bouche trois fois par jour.

## **3) Avantages pour ses vertus antifongiques, antibactériennes, antiseptiques et antivirales**

### **VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Il existe des études scientifiques qui confirment les actions antifongiques, antibactériennes, antiseptiques et antivirales de l'huile essentielle de laurier noble. Par exemple, une étude tunisienne a testé

l'efficacité de l'huile essentielle de laurier noble sur *Escherichia coli* et *Lactobacillus plantarum*, et une autre a montré une efficacité sur *Salmonella typhimurium*, *Staphylococcus aureus* et *E. coli* <sup>147</sup>.

<sup>145</sup> <https://www.altheaprovence.com/le-laurier-noble-ou-laurier-sauce-laurus-nobilis/>

<sup>146</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-essentielle-laurier-noble/#:~:text=l'huile%20essentielle%20de%20Laurier%20Noble%20est%20tr%C3%A8s%20util%C3%A9%20pour,muscles%20lisses%20du%20tube%20digestif.>

<sup>147</sup> Lobstein A, Couic-Marinier F, Briot C. Huile essentielle de Laurier noble. *Actual Pharm.* 2017 Dec; 56 (571): 57-60. French. doi: 10.1016/j.actpha.2017.09.035. Epub 2017 Nov 29. PMID: 32288135; PMCID: PMC7132657.

**<< USAGE EXTERNE >>****Traitement de la candidose cutanée par synergie d'huiles essentielles <sup>148</sup>****Ingrédients:**

- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- 4 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
- 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree
- 5 ml d'huile végétale de jojoba

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par prendre un petit récipient propre pour le mélange.
2. Ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 4 gouttes d'huile essentielle de laurier noble, 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree dans le récipient.
3. Ensuite, versez 5 ml d'huile végétale de jojoba dans le même récipient.
4. Mélangez bien ces huiles pour obtenir une préparation homogène.
5. Appliquez deux à trois gouttes de ce mélange localement, sur la zone affectée, deux fois par jour pendant deux à trois semaines.

**Notes:** Cette formule vous aidera à traiter efficacement les mycoses causées par les levures du genre Candida. N'oubliez pas, avant toute application, assurez-vous de ne pas être allergique à l'un de ces ingrédients.

**Traitement contre les aphtes par synergie d'huiles essentielles <sup>149</sup>****Ingrédients:**

- 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble
- 2 gouttes d'huile végétale alimentaire
- Un coton-tige

**Préparation et protocole:**

1. Prenez un petit récipient propre pour réaliser votre mélange.
2. Ajoutez une goutte d'huile essentielle de laurier noble et deux gouttes d'huile végétale alimentaire dans le récipient.
3. Mélangez bien ces huiles pour obtenir une préparation homogène.
4. Imprégnez un coton-tige avec ce mélange et appliquez-le directement sur l'aphte, trois fois par jour pendant trois jours. Assurez-vous que vous n'êtes pas allergique à l'un de ces ingrédients avant de commencer le traitement. Ce remède naturel devrait aider à apaiser et à guérir votre aphte.

148 Lobstein A, Couic-Marinié F, Briot C. Huile essentielle de Laurier noble. Actual Pharm. 2017 Dec; 56 (571): 57-60. French. doi: 10.1016/j.actpha.2017.09.035. Epub 2017 Nov 29. PMID: 32288135; PMCID: PMC7132657.

149 Lobstein A, Couic-Marinié F, Briot C. Huile essentielle de Laurier noble. Actual Pharm. 2017 Dec; 56 (571): 57-60. French. doi: 10.1016/j.actpha.2017.09.035. Epub 2017 Nov 29. PMID: 32288135; PMCID: PMC7132657.

#### 4) Avantages comme anti-douleur

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Les douleurs de diverses origines peuvent être traitées efficacement par l'huile essentielle de laurier noble qui est un antalgique et antinévralgique très efficace <sup>150</sup>. Cependant, il n'y a pas encore

d'études scientifiques spécifiques sur l'homme qui mettent en avant les vertus anti-douleur de l'huile essentielle de feuille de laurier noble.

>> USAGE INTERNE <<

#### Décoction de laurier noble pour soulager les rhumatismes <sup>151</sup>

##### Ingrédients:

- 30 g de feuilles de laurier noble
- 1l d'eau

##### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole, versez 1l d'eau.
2. Ajoutez 30 g de feuilles de laurier noble dans l'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez infuser les feuilles pendant environ 15 à 20 minutes.
4. Ensuite, filtrez le mélange pour enlever les feuilles.
5. Lorsque la décoction est à une température supportable pour la peau, vous pouvez l'utiliser pour des compresses sur les zones douloureuses.
6. Répétez l'application plusieurs fois par jour, selon votre besoin. Faites toujours un test d'allergie cutanée avant d'utiliser ce remède à large échelle sur votre peau.

<< USAGE EXTERNE >>

#### Remède contre les douleurs dentaires avec l'huile essentielle de laurier noble <sup>152</sup>

##### Ingrédients:

- 2 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
- Un tube de dentifrice

##### Préparation et protocole:

1. Prenez votre dentifrice habituel sur votre brosse à dents.
2. Ajoutez une goutte d'huile essentielle de laurier noble au dentifrice.
3. Brossez-vous les dents comme d'habitude. Une fois que vous avez terminé, prenez la deuxième goutte d'huile essentielle de laurier noble et massez-la doucement sur vos gencives. Faites ceci une à deux fois par jour, en fonction de vos besoins.

<sup>150</sup> Lobstein A, Couic-Marinier F, Briot C. Huile essentielle de Laurier noble. Actual Pharm. 2017 Dec; 56 (571): 57-60. French. doi: 10.1016/j.actpha.2017.09.035. Epub 2017 Nov 29. PMID: 32288135; PMCID: PMC7132657.

<sup>151</sup> <https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/plante-laurier-noble-sont-bienfaits-sante-10921/>

<sup>152</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-laurier>

**Synergie d'huiles essentielles et végétales pour l'arthrose** <sup>153</sup>**Ingrédients:**

- 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné
- 5 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
- 5 ml d'huile végétale de millepertuis
- 10 ml d'huile végétale de calophylle

**Préparation et protocole:**

1. Dans un récipient propre, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une solution homogène.
2. Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur la zone douloureuse et massez doucement plusieurs fois par jour. Veillez à toujours tester une petite quantité de ce mélange sur une zone discrète de votre peau avant une application plus large pour éviter une réaction allergique.

**Huile essentielle de laurier noble contre la douleur** <sup>154</sup>**Ingrédients:**

- 2 gouttes d'huile essentielle de laurier noble
- Un support destiné à la voie orale (une cuillère à café de miel ou un comprimé neutre)

**Préparation et protocole:**

1. Déposez deux gouttes d'huile essentielle de laurier noble sur le support choisi.
2. Prenez ce mélange trois fois par jour pendant sept jours.
3. Cette huile essentielle a une action antalgique qui peut soulager les douleurs, qu'elles soient liées à une inflammation ou non.

**PRÉCAUTIONS**

1. Le laurier noble sous toutes ses formes (dont l'huile essentielle) est déconseillé en cas de grossesse, d'allaitement ou en cas de tentative de grossesse.
2. Attention aux réactions allergiques à l'huile essentielle de laurier noble ou bien à l'une des autres huiles essentielles proposées dans les recettes. Une application topique au préalable est nécessaire pour écarter le risque d'allergie.
3. L'huile essentielle de laurier noble et sa feuille sont déconseillées pour les personnes asthmatiques en raison de la présence de cinéole.

**LES BONNES ADRESSES**


Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles de Laurier noble	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de feuilles de laurier noble	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>

153 <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-laurier>

154 <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-laurier>

## BAIE D'HIPPOPHAÉ, COCKTAIL DE VITAMINES C, E, ET D'OMÉGA 3, 6, 7 ET 9

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Hippophaé Argousier</p> <p><b>Famille :</b> Éléagnacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Hippophae Rhamnoides</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Baies</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Oméga 3, 6, 7 et 9 essentiels pour la santé cardiovasculaire et cérébrale. Vitamine C jouant un rôle essentiel pour le système immunitaire. Vitamine E aux propriétés anti-oxydantes.</p>
--	---

Cette petite baie qui attire l'œil au premier regard porte bien son nom. En effet, la traduction latine de l'argousier *Hippophae rhamnoides*, signifie « cheval brillant » en grec. Les Grecs anciens avaient coutume d'utiliser la baie d'argousier pour améliorer la santé et la brillance de la robe de leurs chevaux, d'où son nom.

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages pour faire le plein de vitamine C

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Ses fruits recèlent un cocktail de nutriments tonifiants avec pas moins de 700 mg de vitamine C aux 100 g - soit sept fois plus que le kiwi - auxquels s'ajoutent du fer (anti-anémie), du magnésium (anti-fatigue), ainsi

que du phosphore et du manganèse, indispensables l'un au bon fonctionnement du cerveau, l'autre à celui de la thyroïde. Rien de tel pour retrouver rapidement sa vitalité!

>> USAGE INTERNE <<

#### Jus d'argousier pour se recharger en vitamine C <sup>155</sup>

##### Ingrédients:

- 70 ml de jus d'argousier
- De l'eau pour diluer le jus

<sup>155</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/28-jus-d-argousier-bio-100-pur-3760099603106.html>

**Préparation et protocole :**

1. Avant de l'ouvrir, secouez bien le flacon de jus d'argousier.
2. Mesurez 70 ml de jus d'argousier.
3. Diluez ce jus dans de l'eau. La quantité d'eau dépend de votre goût, mais elle doit être suffisante pour rendre le jus buvable.
4. Buvez ce mélange, de préférence le matin ou en début d'après-midi.
5. Pour un apport quotidien en vitamine C, répétez cette procédure chaque jour.
6. Pour que le jus d'argousier soit pleinement efficace, il est recommandé de suivre cette cure pendant trois à six mois.
7. Vous pouvez consommer ce jus lors des changements de saison ou ponctuellement lorsque vous sentez fatigués.

**Capsules d'huile d'argousier pour faire le plein de vitamine C <sup>156</sup>****Ingrédients :**

- 3 capsules d'huile d'argousier par jour
- Un grand verre d'eau

**Préparation et protocole :**

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Prenez 3 capsules d'huile d'argousier.
3. Consommez ces capsules avec le grand verre d'eau, de préférence pendant un repas pour faciliter l'absorption.
4. Répétez cette opération chaque jour selon vos besoins.
5. Pour aider à vous recharger en vitamines C, il est recommandé de suivre cette cure pendant au moins un mois, ce qui correspond à une boîte de capsules.

**2) Avantages contre l'inflammation chronique****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En 2008, une étude a été menée sur 254 personnes pour voir si les baies de l'argousier pouvaient aider à réduire le nombre et la durée des rhumes courants. Malheureusement, les baies n'ont pas vraiment aidé à prévenir les rhumes ou les infections digestives. Cependant, les chercheurs ont remarqué que les baies ont aidé à réduire

la protéine C-réactive (ou CRP) dans le sang. La CRP est une substance qui augmente quand il y a une inflammation dans le corps. Donc, même si les baies n'ont pas aidé pour les rhumes, elles pourraient aider à réduire l'inflammation. Ils ont également noté que les baies pourraient aider à prévenir les infections urinaires <sup>157</sup>.

<sup>156</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/64-capsules-d-huiles-d-argousier-bio-omega-7-3760099603212.html>

<sup>157</sup> Larmo P, Alin J, Salminen E, Kallio H, Tahvonen R. Effects of sea buckthorn berries on infections and inflammation: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2008 Sep; 62 (9): 1123-30. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602831. Epub 2007 Jun 27. PMID: 17593932.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Capsules d'huile d'argousier contre l'inflammation chronique** <sup>158</sup>**Ingrédients:**

- 3 capsules d'huile d'argousier par jour
- Un grand verre d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Prenez trois capsules d'huile d'argousier.
3. Consommez ces capsules avec le grand verre d'eau, de préférence pendant un repas pour faciliter l'absorption.
4. Répétez cette opération chaque jour selon vos besoins.
5. Pour aider le corps à lutter contre l'inflammation chronique, il est recommandé de suivre cette cure pendant au moins un mois, ce qui correspond à une boîte de capsules.

**Jus d'argousier pour lutter contre l'inflammation chronique** <sup>159</sup>**Ingrédients:**

- 70 ml de jus d'argousier
- De l'eau pour diluer le jus

**Préparation et protocole:**

1. Avant de l'ouvrir, secouez bien le flacon de jus d'argousier.
2. Mesurez 70 ml de jus d'argousier.
3. Diluez ce jus dans de l'eau. La quantité d'eau dépend de votre goût, mais elle doit être suffisante pour rendre le jus buvable.
4. Pour lutter contre l'inflammation chronique, buvez ce mélange, de préférence le matin ou en début d'après-midi.
5. Répétez cette procédure chaque jour. Pour que le jus d'argousier soit pleinement efficace, il est recommandé de suivre cette cure pendant trois à six mois.

**3) Avantages contre les risques cardiovasculaires****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude réalisée en 2017 a inclus 106 personnes dont certaines avaient une pression artérielle et un taux de cholestérol élevés. Les chercheurs ont voulu voir si l'huile de graines d'argousier, riche en oméga, pouvait aider à réduire le risque de maladies cardiaques. Les participants ont reçu 0,75 ml d'huile de graines d'argousier ou d'huile de tournesol (en placebo) chaque jour pendant 30 jours. L'étude a montré que l'huile de graines d'argousier a aidé à normaliser la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension.

Elle a également réduit le cholestérol et les triglycérides chez les personnes ayant un taux de cholestérol élevé. Cependant, l'effet était moins prononcé chez les personnes ayant une pression artérielle et un taux de cholestérol normaux. L'huile de graines d'argousier a également amélioré le statut antioxydant chez tous les participants. Les chercheurs pensent que ces effets pourraient être dus aux oméga 3, 6, 7 et 9 et à d'autres nutriments comme la vitamine E présents dans l'huile de graines d'argousier <sup>160</sup>.

<sup>158</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/64-capsules-d-huiles-d-argousier-bio-omega-7-3760099603212.html>

<sup>159</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/28-jus-d-argousier-bio-100-pur-3760099603106.html>

<sup>160</sup> Vashishtha V, Barhwal K, Kumar A, Hota SK, Chaurasia OP, Kumar B. Effect of seabuckthorn seed oil in reducing cardiovascular risk factors: A longitudinal controlled trial on hypertensive subjects. Clin Nutr. 2017 Oct; 36 (5): 1231-1238. doi: 10.1016/j.clnu.2016.07.013. Epub 2016 Aug 3. PMID: 27522605.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Jus d'argousier pour la santé du coeur** <sup>161</sup>**Ingrédients:**

- 70 ml de jus d'argousier
- De l'eau pour diluer le jus

**Préparation et protocole:**

1. Avant de l'ouvrir, secouez bien le flacon de jus d'argousier.
2. Mesurez 70 ml de jus d'argousier.
3. Diluez ce jus dans de l'eau. La quantité d'eau dépend de votre goût, mais elle doit être suffisante pour rendre le jus buvable.
4. Pour entretenir une bonne santé cardiovasculaire, buvez ce mélange, de préférence le matin ou en début d'après-midi.
5. Répétez cette procédure chaque jour. Pour que le jus d'argousier soit pleinement efficace, il est recommandé de suivre cette cure pendant trois à six mois.

**Capsules d'huile d'argousier pour entretenir une bonne santé cardiaque** <sup>162</sup>**Ingrédients:**

- 3 capsules d'huile d'argousier par jour
- Un grand verre d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Prenez trois capsules d'huile d'argousier.
3. Consommez ces capsules avec le grand verre d'eau, de préférence pendant un repas pour faciliter l'absorption.
4. Répétez cette opération chaque jour selon vos besoins.
5. Pour entretenir une bonne santé cardiaque, il est recommandé de suivre cette cure pendant au moins un mois, ce qui correspond à une boîte de capsules.

**4) Avantages en cas de sécheresse oculaire****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2010 a impliqué 100 personnes âgées de 20 à 75 ans qui souffraient de sécheresse oculaire, une affection qui peut rendre les yeux rouges, irrités et inconfortables. Les chercheurs voulaient savoir si l'huile d'argousier, qui contient des acides gras et des antioxydants, pourrait aider. Les participants ont reçu 2 grammes d'huile d'argousier ou un placebo (une fausse huile pour comparer) chaque jour pendant 3 mois. L'osmolarité du film lacrymal (la concentration des particules dans les larmes) est

un facteur important dans la sécheresse oculaire. L'étude a constaté que l'osmolarité a généralement augmenté au cours de l'étude, mais l'augmentation était moins importante chez les personnes qui prenaient de l'huile d'argousier. De plus, les personnes qui prenaient de l'huile d'argousier avaient tendance à avoir moins de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux. En conclusion, l'étude a montré que l'huile d'argousier pourrait aider à réduire les symptômes de la sécheresse oculaire <sup>163</sup>.

<sup>161</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/28-jus-d-argousier-bio-100-pur-3760099603106.html>

<sup>162</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/64-capsules-d-huiles-d-argousier-bio-omega-7-3760099603212.html>

<sup>163</sup> Larmo PS, Järvinen RL, Setälä NL, Yang B, Viitanen MH, Engblom JR, Tahvonon RL, Kallio HP. Oral sea buckthorn oil attenuates tear film osmolarity and symptoms in individuals with dry eye. J Nutr. 2010 Aug; 140 (8): 1462-8. doi: 10.3945/jn.109.118901. Epub 2010 Jun 16. PMID: 20554904.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Capsules d'huile d'argousier en cas de sécheresse oculaire** <sup>164</sup>**Ingrédients:**

- 3 capsules d'huile d'argousier par jour
- Un grand verre d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Prenez trois capsules d'huile d'argousier.
3. Consommez ces capsules avec le grand verre d'eau, de préférence pendant un repas pour faciliter l'absorption.
4. Répétez cette opération chaque jour selon vos besoins.
5. Pour aider à lutter contre la sécheresse oculaire, il est recommandé de suivre cette cure pendant au moins un mois, ce qui correspond à une boîte de capsules.

**Jus d'argousier contre la sécheresse oculaire** <sup>165</sup>**Ingrédients:**

- 70 ml de jus d'argousier
- De l'eau pour diluer le jus

**Préparation et protocole:**

1. Avant de l'ouvrir, secouez bien le flacon de jus d'argousier.
2. Mesurez 70 ml de jus d'argousier.
3. Diluez ce jus dans de l'eau. La quantité d'eau dépend de votre goût, mais elle doit être suffisante pour rendre le jus buvable.
4. Pour une bonne santé oculaire, buvez ce mélange, de préférence le matin ou en début d'après-midi.
5. Répétez cette procédure chaque jour. Pour que le jus d'argousier soit pleinement efficace, il est recommandé de suivre cette cure pendant trois à six mois.

**5) Avantages en cas d'atrophie vaginale après la ménopause****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2014 a impliqué 116 femmes ménopausées qui ressentaient des symptômes de sécheresse, de démangeaisons ou de brûlures vaginales, ce qui peut être dû à un amincissement et à un assèchement de la muqueuse vaginale (appelé atrophie vaginale). Les chercheurs ont voulu savoir si la prise d'huile d'argousier, une plante riche en acides gras et en antioxydants, pourrait aider. Les participantes ont reçu 3 grammes d'huile d'argousier ou un placebo (une fausse huile pour comparer) chaque jour pendant trois mois. Les chercheurs ont évalué la santé vaginale des partici-

pantes avant et après l'intervention. L'étude a montré que l'huile d'argousier a aidé à améliorer l'intégrité de l'épithélium vaginal (la couche de cellules qui recouvre la paroi vaginale) beaucoup mieux que le placebo. Il y avait également une tendance à une meilleure amélioration de l'indice de santé vaginale dans le groupe prenant de l'huile d'argousier. En conclusion, l'étude a suggéré que l'huile d'argousier pourrait être une alternative potentielle pour maintenir la santé vaginale pour les femmes qui ne peuvent pas utiliser le traitement à l'œstrogène pour l'atrophie vaginale <sup>166</sup>.

<sup>164</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/64-capsules-d-huiles-d-argousier-bio-omega-7-3760099603212.html>

<sup>165</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/28-jus-d-argousier-bio-100-pur-3760099603106.html>

<sup>166</sup> Larmo PS, Yang B, Hyssälä J, Kallio HP, Erkkola R. Effects of sea buckthorn oil intake on vaginal atrophy in postmenopausal women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Maturitas*. 2014 Nov; 79 (3): 316-21. doi: 10.1016/j.maturitas.2014.07.010. Epub 2014 Jul 21. PMID: 25104582.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Capsules d'huile d'argousier pour lutter contre la sécheresse des muqueuses** <sup>167</sup>**Ingrédients:**

- 3 capsules d'huile d'argousier par jour
- Un grand verre d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Prenez trois capsules d'huile d'argousier.
3. Consommez ces capsules avec le grand verre d'eau, de préférence pendant un repas pour faciliter l'absorption.
4. Répétez cette opération chaque jour selon vos besoins.
5. Pour aider à lutter contre la sécheresse des muqueuses, il est recommandé de suivre cette cure pendant au moins un mois, ce qui correspond à une boîte de capsules.

**Remède pour la sécheresse des muqueuses** <sup>168</sup>**Ingrédients:**

- 1 à 2 cuillères à café d'huile d'argousier alimentaire par jour

**Préparation et protocole:**

1. Prenez votre flacon d'huile.
2. Mesurez soigneusement la quantité d'huile d'argousier alimentaire dont vous avez besoin. Cela devrait être entre une et deux cuillères à café.
3. Ingérez cette huile, vous pouvez si vous le souhaitez la mélanger à de la nourriture pour faciliter l'absorption.
4. Répétez cette opération chaque jour, jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration de la sécheresse de vos muqueuses.

**PRÉCAUTIONS**

1. Par principe de précaution les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesse ne doivent pas utiliser l'argousier à des fins thérapeutiques.
2. Les enfants de moins de 9 mois ne doivent pas consommer l'argousier à des fins thérapeutiques <sup>169</sup>.
3. De même, son utilisation est déconseillée en cas de maladie hépatique ou de prise de traitement anticoagulant.
4. À ce jour, il n'existe pas d'autres contre-indications connues à la consommation d'argousier frais ou sous forme de jus <sup>170</sup>.

<sup>167</sup> <https://www.flore-alpes.com/bien-etre/64-capsules-d-huiles-d-argousier-bio-omega-7-3760099603212.html>

<sup>168</sup> <https://www.compagnie-des-sens.fr/huile-vegetale-pepins-argousier/>

<sup>169</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=argousier>

<sup>170</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=argousier>

**LES BONNES ADRESSES**

<b>Formes</b>	<b>Noms des fournisseurs</b>
Huile d'argousier alimentaire	<b>En Flacons :</b> Artisans Mongols → <a href="#">Lien d'achat</a> <b>En capsules :</b> Flore Alpes → <a href="#">Lien d'achat</a>
Jus d'argousier Bio	Flore Alpes → <a href="#">Lien d'achat</a>

## CHAPITRE 2

## LES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

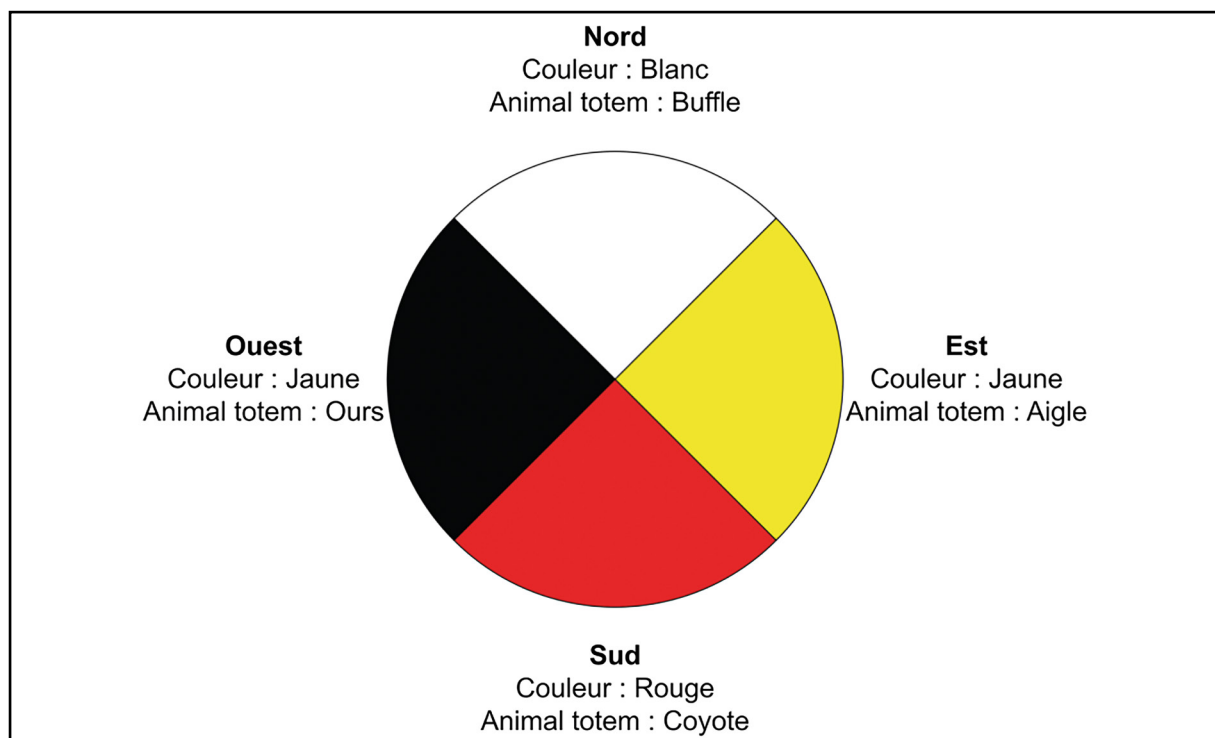
Les médecines traditionnelles des Amériques englobent des savoirs ancestraux qui s'étendent des tribus amérindiennes d'Amérique du Nord jusqu'aux anciens empires aztèque, maya, et inca en passant par l'Amérique du Sud et ses tribus d'Amazonie. Bien qu'éloignées géographiquement, ces médecines amérindiennes se caractérisent par une vision holistique du corps humain et de la santé, ainsi qu'un accent très fort mis sur les liens entre la santé et l'environ-

nement naturel et spirituel. Une définition large qui englobe leur mode de vie et qui « consiste à cheminer en harmonie avec la Terre-Mère » L'une des pierres angulaires des anciens sages amérindiens est celle des quatre directions, ou des quatre vents. Cette notion de quadruplicité est fondamentale dans la cosmogonie amérindienne et a profondément influencé leur approche de la médecine.

### La direction comme premier principe des médecines traditionnelles amérindiennes

Les sages amérindiens ont élaboré la théorie des quatre directions, s'inspirant des cycles naturels et des forces de la Terre. Vous la connaissez peut-être sous le nom de « roue de la médecine » ou « roue chamanique »<sup>171</sup>. Cette théorie postule que le corps humain, tout comme l'univers, est régulé par quatre directions ou « vents » : le vent de l'Est, le vent du Sud, le vent de l'Ouest et le vent

du Nord. Et même si les caractéristiques de ces directions peuvent parfois varier entre certaines tribus amérindiennes, je vous présente ici leur représentation la plus commune. Chacun de ces quatre vents est associé à un des quatre éléments classiques, à une période du jour, à une période de l'année, à une étape de la vie humaine, à une couleur et à un animal totem :



- L'Est en jaune est associé à l'aigle.
- Le Sud en rouge est associé au coyote.
- L'Ouest en noir est associé à l'ours.
- Le Nord en blanc est associé au buffle.

<sup>171</sup> <https://www.nlm.nih.gov/nativevoices/exhibition/healing-ways/medicine-ways/medicine-wheel.html>

### **Voici l'impact des 4 directions sur l'équilibre dynamique entre les différentes forces présentes dans l'organisme et dans l'univers <sup>172</sup>:**

#### **- Est (Jaune)**

C'est de cette direction que surgit le soleil, porteur de la lumière du matin qui se répand sur la Terre, inaugurant un nouveau jour. L'Est est associé au début de la compréhension, car la lumière nous aide à voir les choses telles qu'elles sont réellement. À un niveau plus profond, l'Est symbolise la sagesse qui aide à bien vivre. L'animal totem de cette direction est l'Aigle, qui voit tout depuis les cieux. Ceux qui respectent la tradition se lèvent à l'aube pour prier, demandant à l'univers de leur apporter sagesse et compréhension.

#### **- Sud (Rouge)**

Le Sud, où le soleil atteint son zénith, est synonyme de chaleur et de croissance. La puissance des rayons solaires tire la vie de la terre, insufflant l'existence à toutes choses. Des vents chauds et agréables soufflent du Sud. L'animal totem est alors le Coyote, le maître de la transformation. Lorsque les êtres partent pour l'au-delà, ils empruntent le chemin de la Voie lactée pour revenir au Sud, retrouvant ainsi leurs origines.

#### **- Ouest (Noir)**

C'est à l'Ouest que le soleil se couche et que la journée prend fin, symbolisant ainsi la fin de la vie. Comme le disait le Sioux Lakota Black Elk: «... vers le soleil couchant de sa vie». L'Ouest est aussi la source de l'eau: pluie, lacs, ruisseaux et rivières, car le grand Oiseau Tonnerre qui vit à l'Ouest envoie le tonnerre et la pluie. Sans eau, rien ne peut vivre. L'Ouest est donc essentiel. L'animal totem de cette direction est l'Ours, le gardien de la sagesse.

#### **- Nord (Blanc)**

Le Nord apporte les vents froids et rigoureux de l'hiver. Ces vents nettoient, font tomber les feuilles et permettent à la terre de se reposer sous une couverture de neige. Si quelqu'un peut affronter ces vents, comme le buffle qui fait face à la tempête, c'est qu'il a appris la patience et l'endurance. Le Nord représente généralement les défis que les individus doivent surmonter et les purifications qu'ils doivent subir. L'animal totem du Nord est le Bison, symbole de force et d'abondance.

C'est dans cette interaction subtile entre les quatre vents, et dans l'usage judicieux des plantes médicinales et des rituels, que les médecins

amérindiens cherchent à maintenir ou à restaurer la santé. Comme dans d'autres traditions médicales, la santé est considérée non pas simplement comme l'absence de maladie, mais comme un équilibre dynamique entre les différentes forces présentes dans l'organisme et dans l'univers.

### **L'esprit ou « l'énergie » des plantes chez les amérindiens**

Dans de nombreuses cultures amérindiennes, il existe une reconnaissance de l'énergie vitale, de l'esprit ou de l'âme (« manitou », « wakan », etc.) qui réside dans les plantes. Cependant, cette énergie n'est généralement pas considérée de la même manière que le « Qi » des plantes en médecine traditionnelle chinoise ou encore le Virya en médecine ayurvédique.

Les Amérindiens considèrent que chaque plante a son propre esprit (ou « médecine ») qui peut être utilisé pour aider à guérir, apporter équilibre et harmonie, ou transmettre des enseignements spirituels. Cette « médecine » est souvent perçue comme une combinaison de l'énergie physique de la plante (ses composants chimiques, ses propriétés nutritives, etc.) et de son énergie spirituelle ou vitale.

L'utilisation de plantes à des fins médicinales et spirituelles dans les cultures amérindiennes implique souvent une approche respectueuse et révérencieuse, qui reconnaît l'énergie vitale de la plante et cherche à travailler en harmonie avec elle. Cela peut impliquer des rituels spécifiques de cueillette et d'utilisation, des prières ou des chants, et une compréhension des cycles de vie des plantes et de leur relation avec l'environnement plus large.

En résumé, bien que les Amérindiens ne conceptualisent pas le « souffle vital » des plantes de la même manière que dans certaines autres traditions médicinales, ils reconnaissent et respectent profondément l'énergie vitale, l'esprit ou la « médecine » qui réside dans chaque plante.

### **Les plantes majeures des amérindiens**

Êtes-vous familiarisé avec les plantes essentielles de la médecine traditionnelle américaine? Leurs cultures médicinales, à la fois diverses et profondément liées, ont évolué en étroite harmonie avec les écosystèmes naturels

<sup>172</sup> <https://stjosephdudakota.fr/actualites/etre-fier-de-la-culture-lakota/#:~:text=les%20C2%AB%20Quatre%20directions%20C2%BB-,Quatre%20directions,ouest%20E2%80%93%20viennent%20les%20quatre%20vents.>

du continent. Que ce soit parmi les tribus amérindiennes du Nord ou dans les anciens empires des Incas et des Aztèques, la connaissance et l'utilisation des plantes pour le bien-être et la guérison occupaient une place centrale.


La médecine traditionnelle américaine, à l'instar des philosophies asiatiques, met l'accent sur l'harmonie entre l'humain et la nature, et sur l'équilibre entre le corps et l'esprit. La transmission de cette connaissance médicinale était personnalisée, basée sur la compréhension et le respect des relations uniques entre l'individu et le monde naturel.

Dans cette section, je présente cinq des plantes les plus emblématiques de la médecine traditionnelle américaine :

1. **L'eschsoltzia**, également connue sous le nom de pavot de Californie, était utilisée par les tribus amérindiennes pour ses effets calmants et analgésiques. Aujourd'hui, elle est reconnue pour sa capacité à aider à gérer l'insomnie et l'anxiété.
2. **La graine de chia**, originaire du Mexique et de l'Amérique centrale, était une source précieuse de nutrition pour les anciennes civilisations aztèque et maya. Elle est maintenant appréciée pour sa richesse en fibres, en protéines et en acides gras oméga-3.
3. **La griffe de chat**, une liane de la forêt amazonienne, était utilisée par les peuples indigènes pour traiter une grande variété de problèmes de santé. Ses propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes sont maintenant reconnues par la science moderne.
4. **L'échinacée**, originaire d'Amérique du Nord, était un remède précieux pour de nombreuses tribus amérindiennes. Elle est aujourd'hui utilisée pour stimuler le système immunitaire et combattre les infections.
5. **Enfin, la noix du Brésil**, connue pour sa teneur exceptionnellement élevée en sélénium, est un aliment de base dans la nutrition amazonienne et est aujourd'hui appréciée pour ses bienfaits pour la santé cardiovasculaire et la fonction thyroïdienne.

## ESCHSCHOLTZIA, LA PETITE OPIUM QUI PROLONGE VOS NUITS

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Eschscholtzia Pavot de Californie Petite Opium</p> <p><b>Famille :</b> Papavéracées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Eschscholtzia californica</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Parties aériennes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Alcaloïdes de type pavine qui permettent de lutter contre le stress et l'anxiété. Flavonoïdes aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	---

Le pavot de Californie, également connu sous le nom d'Eschscholtzia, est une plante originaire de la Californie et du Sud-Ouest des États-Unis. Il était traditionnellement employé par les Amérindiens pour soulager la douleur, notamment les maux de dents, mais aussi en tant que somnifère pour aider les enfants à s'endormir. Les Amérindiens le consommaient aussi en aliment en cuisant et mangeant la plante entière comme un légume. Les premiers explorateurs espagnols appelaient la plante "copa del ora", qui signifie "coupe d'or" car la légende racontait que les pétales orange de la Californie remplissaient le sol d'or...

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages contre l'anxiété légère et modérée

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude réalisée en 2004 a évalué l'efficacité et la sécurité d'une combinaison fixe contenant des extraits de deux plantes (*Crataegus oxyacantha* et *Eschscholtzia californica*) et du magnésium pour traiter les troubles anxieux légers à modérés. Au total, 264 patients (81% de femmes et âge moyen de 44,6 ans) souffrant d'anxiété généralisée ont participé à cette étude en double aveugle, randomisée et contrôlée par placebo. Les patients ont été répartis en deux groupes: 130 ont reçu le

médicament à base de plantes (*Sympathyl*) et 134 un placebo (deux comprimés deux fois par jour pendant 3 mois). Les résultats ont montré que les scores d'anxiété totale et somatique ont diminué au cours du traitement, avec une amélioration clinique plus importante dans le groupe traité avec le médicament à base de plantes par rapport au groupe placebo. Le traitement a été considéré comme sûr et plus efficace que le placebo pour traiter les troubles anxieux légers à modérés<sup>173</sup>.

173 Hanus M, Lafon J, Mathieu M. Double-blind, randomised, placebo-controlled study to evaluate the efficacy and safety of a fixed combination containing two plant extracts (*Crataegus oxyacantha* and *Eschscholtzia californica*) and magnesium in mild-to-moderate anxiety disorders. *Curr Med Res Opin.* 2004 Jan; 20 (1): 63-71. doi: 10.1185/030079903125002603. PMID: 14741074.

## VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

Dans son livre *Medicinal Plants of the Pacific West*, Michael Moore qui a étudié les usages traditionnels du pavot de Californie l'appelle « herbe efficace à utiliser avec l'anxiété » et souligne sa capacité à induire une relaxation <sup>174</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Recette de teinture de pavot de Californie contre l'anxiété <sup>175</sup>

La plante est riche en alcaloïdes qui ont beaucoup de mal à se dissoudre dans de l'eau. Ce qui rend l'infusion inefficace pour ses indications anxiolytiques.

Voici une recette simple d'extrait hydroalcoolique de pavot de Californie qui vous permettra de profiter de ses bienfaits.

#### Ingrédients:

- Pavot de Californie fraîchement récolté (parties aériennes et racines, si désiré)
- De la vodka

#### Préparation et protocole:

1. Récoltez le pavot de Californie lorsque la plante présente à la fois des fleurs et des têtes de graines. Utilisez uniquement les plants que vous avez semés et cultivés.
2. Secouez délicatement les parties aériennes pour enlever les insectes et la poussière. Si vous incluez les racines, rincez-les bien.
3. Coupez les parties de la plante en petits morceaux et placez-les dans un bocal propre à col large. Tassez doucement et recouvrez de vodka.
4. Laissez reposer la préparation pendant environ un mois, en retournant le bocal une ou deux fois par jour.
5. Filtrez le mélange à travers une double couche de mousseline et pressez bien le matériel végétal pour extraire le plus de liquide possible.
6. Prenez des doses de 40 à 80 gouttes (2 à 4 ml) diluées dans un peu d'eau. La dose journalière maximale est de 6 ml.

### Gélules de pavot de Californie contre l'anxiété <sup>176</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules de poudre de pavot de Californie.

#### Préparation et protocole:

1. Consultez les recommandations du fabricant.
2. En cas de tension et d'anxiété, il est conseillé de prendre 2 gélules deux fois par jour.
3. La dose journalière maximale est de 1,5 g.
4. La durée de traitement ne doit pas dépasser un mois.

<sup>174</sup> <https://www.botanical-medicine.org/Botanical-Medicine-Speakers/Moore-Michael>

<sup>175</sup> <https://www.herbalreality.com/herb/california-poppy/>

<sup>176</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia_ps)

## 2) Avantages pour améliorer la durée du sommeil

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude publiée en 2019 a examiné l'effet d'une combinaison d'extraits d'*Eschscholtzia californica* et de *Valeriana officinalis* sur l'insomnie d'ajustement. L'étude a montré que l'indice de sévérité de l'insomnie a diminué d'environ 30 % en un mois, et la durée du sommeil nocturne a augmenté <sup>177</sup>.

### VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

Les tribus Costanoan utilisaient une décoction de fleurs pour favoriser un sommeil sain.

>> USAGE INTERNE <<

## Gélules de pavot de Californie pour prolonger la durée du sommeil <sup>178</sup>

### Ingrédients:

- Gélules de poudre de pavot de Californie.

### Préparation et protocole:

1. Consultez les recommandations du fabricant.
2. En cas de troubles du sommeil, il est conseillé de prendre 2 gélules le soir au moment du repas et 2 gélules ½ heure à 1 heure avant le coucher.
3. La dose journalière maximale est de 1,5 g.
4. La durée de traitement ne doit pas dépasser un mois.

## Infusion de pavot de Californie pour prolonger la durée du sommeil <sup>179</sup>

### Ingrédients:

- 20 g de fleurs séchées de pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*) par litre d'eau

### Préparation et protocole:

1. Mesurez 20 g de fleurs séchées de pavot de Californie pour chaque litre d'eau que vous souhaitez utiliser.
2. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les fleurs séchées.
3. Laissez infuser pendant au moins 15 minutes.
4. Filtrez la tisane pour retirer les fleurs séchées.
5. Buvez une tasse de tisane le soir, au coucher.

**Bon à savoir:** Les alcaloïdes responsables de l'effet anxiolytique de l'*Eschscholtzia* sont insolubles dans l'eau, donc cette tisane n'est pas efficace contre l'anxiété.

<sup>177</sup> Abdellah SA, Berlin A, Blondeau C, Guinobert I, Guilbot A, Beck M, Duforez F. A combination of *Eschscholtzia californica* Cham. and *Valeriana officinalis* L. extracts for adjustment insomnia: A prospective observational study. *J Tradit Complement Med.* 2019 Mar 1; 10 (2): 116-123. doi: 10.1016/j.jtcme.2019.02.003. PMID: 32257874; PMCID: PMC7109475.

<sup>178</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia_ps)

<sup>179</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia_ps)

### 3) Avantages comme anti-douleur léger

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Bien que dans l'usage traditionnel, la plante soit reconnue comme analgésique (anti douleur), il existe peu de matière scientifique pour appuyer ce propos

du côté de la science moderne. Un fait à souligner cependant: la plante est riche en alcaloïdes qui sont reconnus pour avoir un effet analgésique <sup>180</sup>.

#### VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

Dans la région de Mendocino, en Californie, les Amérindiens utilisaient une préparation de racine d'Eschscholtzia appliquée sur une dent en tant qu'anti-douleur, prise pour les maux d'estomac ou

appliquée en lavage pour les maux de tête. Toujours pour le même usage, le peuple Tongva appelait la plante Mekachaa et utilisait sa racine pour traiter les maux de dents et d'estomac.

>> USAGE INTERNE <<

### Gélules de pavot de Californie comme analgésique léger <sup>181</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules de poudre de pavot de Californie.

#### Préparation et protocole:

1. Consultez les recommandations du fabricant.
2. En cas de douleur légère, il est conseillé de prendre 2 gélules deux fois par jour.
3. La dose journalière maximale est de 1,5 g.
4. La durée de traitement ne doit pas dépasser un mois.

#### PRÉCAUTIONS

1. Le pavot de Californie peut causer de la somnolence. Sa prise est donc déconseillée avant de prendre le volant <sup>182</sup>.
2. De part sa forte teneur en alcaloïdes, le pavot de Californie est à proscrire chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentative de grossesses, ainsi que pour les enfants ou adolescents de moins de 18 ans <sup>183</sup>.
3. Contrairement au pavot somnifère ou pavot à opium, l'usage de la plante ne provoque ni accoutumance, ni dépendance <sup>184</sup>.

#### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Parties aériennes séchées de pavot de Californie	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules de pavot de Californie	ArkoPharma - Arkogélules® Eschscholtzia → <a href="#">Lien d'achat</a>

180 <https://www.sciencedirect.com/topics/pharmacology-toxicology-and-pharmaceutical-science/eschscholtzia>

181 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia_ps)


182 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia_ps)

183 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=escholtzia_ps)

184 <https://doctonat.com/escholtzia-bienfaits/>

# CHIA, L'HERBE AZTÈQUE À LA GRAINE AU GRAND COEUR

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Chia Sauge Chia</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Salvia Hispanica</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Graines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Oméga 3 et 6</b> aux propriétés anti-inflammatoires et cardiovasculaires.</p> <p><b>Fibres alimentaires</b> aux propriétés bénéfiques pour la digestion.</p>
--	--

Le mot Chia est dérivé d'un mot très ancien en *nahuatl*, *chian*, qui signifie « huileux ». Le *nahuatl* vient d'une famille d'anciennes langues indigènes des Amériques, encore parlées aujourd'hui par plus d'un million de personnes au Mexique et aux États-Unis. Les archives historiques comme le codex de Mendoza témoignent que la sauge Chia était utilisée à côté du maïs, du haricot et de l'amarante par les Aztèques et les Mayas. Notamment dans la préparation de médicaments, de cosmétiques, dans certains rituels religieux et cuisinée dans l'alimentation traditionnelle <sup>185</sup>.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages pour augmenter la satiété

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 2017, 24 participants ont participé à un essai contrôlé randomisé pour examiner l'influence de la consommation de graines de Chia comme en-cas de milieu de matinée sur la satiété à court terme. Les participants ont reçu trois types de collations différentes: un yaourt sans graines de Chia, un yaourt avec 7 g de graines de Chia et un yaourt avec 14 g

de graines de Chia. Les résultats ont montré que les participants avaient moins faim, moins envie de manger et se sentaient plus rassasiés lorsqu'ils consommaient du yaourt avec 7 g ou 14 g de graines de Chia. De plus, l'apport énergétique des participants lors d'un déjeuner libre était significativement plus faible lorsqu'ils consommaient du yaourt avec des graines de Chia. En conclusion,

185 Ullah R, Nadeem M, Khaliq A, Imran M, Mehmood S, Javid A, Hussain J. Nutritional and therapeutic perspectives of Chia (*Salvia hispanica* L.): a review. *J Food Sci Technol*. 2016 Apr; 53 (4): 1750-8. doi: 10.1007/s13197-015-1967-0. Epub 2015 Oct 1. PMID: 27413203; PMCID: PMC4926888.

l'étude a démontré que la consommation de graines de Chia comme en-cas de milieu de matinée

peut augmenter la satiété à court terme chez les individus en bonne santé <sup>186</sup>.

## VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

La culture aztèque avait une grande affection pour les graines de Chia, les valorisant autant que le maïs, qui était un aliment de base dans leur alimentation. Le Codex Mendoza, un manuscrit historique datant

du XVI<sup>e</sup> siècle, met en lumière le rôle central que jouaient les graines de Chia dans la société aztèque avant l'arrivée des colons européens <sup>187</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Yaourt aux graines de Chia pour la satiété <sup>188</sup>

### Ingrédients:

- 1 pot de yaourt nature (125 g)
- 7 à 14 g de graines de Chia
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif)
- Fruits frais de votre choix (par exemple : fraises, myrtilles, morceaux de banane)

### Préparation et protocole:

1. Versez le yaourt nature dans un bol.
2. Ajoutez 7 à 14 g de graines de Chia dans le yaourt.
3. Mélangez bien les graines de Chia avec le yaourt pour bien les répartir.
4. Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable pour sucrer légèrement votre yaourt aux graines de Chia.
5. Laissez reposer le mélange pendant environ 15 minutes pour permettre aux graines de Chia de gonfler et d'absorber le liquide.
6. Pendant ce temps, lavez et coupez les fruits frais de votre choix.
7. Une fois les graines de Chia gonflées, incorporez les fruits frais à votre yaourt aux graines de Chia.
8. Servez immédiatement et dégustez ce délicieux encas qui vous aidera à vous sentir rassasié plus longtemps.
9. Consommez ce yaourt aux graines de Chia comme en-cas de milieu de matinée pour favoriser la satiété et vous aider à mieux contrôler votre appétit tout au long de la journée.

## 2) Avantages contre le diabète de type 2

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2017, une étude a été réalisée sur 77 personnes atteintes de diabète de type 2 et en surpoids. Ils ont suivi un régime alimentaire pendant 6 mois. Un groupe a consommé des graines de Chia, et l'autre

groupe a mangé un contrôle à base de son d'avoine. À la fin de l'étude, le groupe ayant consommé des graines de Chia a perdu plus de poids et a réduit son tour de taille plus que l'autre groupe. En résumé,

<sup>186</sup> Ayaz A, Akyol A, Inan-Eroglu E, Kabasakal Cetin A, Samur G, Akbiyik F. Chia seed (*Salvia Hispanica* L.) added yogurt reduces short-term food intake and increases satiety: randomised controlled trial. *Nutr Res Pract.* 2017 Oct; 11 (5): 412-418. doi: 10.4162/nrp.2017.11.5.412. Epub 2017 Sep 21. PMID: 28989578; PMCID: PMC5621364.

<sup>187</sup> <http://www.ethnoherbalist.com/southern-california-native-plants-medicinal/white-sage-plant/>

<sup>188</sup> Ayaz A, Akyol A, Inan-Eroglu E, Kabasakal Cetin A, Samur G, Akbiyik F. Chia seed (*Salvia Hispanica* L.) added yogurt reduces short-term food intake and increases satiety: randomised controlled trial. *Nutr Res Pract.* 2017 Oct; 11 (5): 412-418. doi: 10.4162/nrp.2017.11.5.412. Epub 2017 Sep 21. PMID: 28989578; PMCID: PMC5621364.

cette étude soutient le rôle bénéfique des graines de Chia dans la promotion de la perte de poids et l'amélioration des facteurs de risque liés à l'obésité chez les personnes atteintes de diabète <sup>189</sup>.

Plus tôt, en 2010, une étude a été menée sur 11 personnes en bonne santé (6 hommes et 5 femmes) pour examiner si la graine de Chia pouvait réduire la glycémie après un repas. Les participants ont reçu 0, 7, 15 ou 24 grammes de graines de Chia dans du pain blanc, et leur glycémie et leur appétit ont été mesurés pendant 2 heures après la

consommation. Les résultats ont montré que la glycémie a diminué de manière significative avec les trois doses de graines de Chia, et l'appétit des participants a également diminué à différents moments après la consommation.

Cette étude suggère que la réduction de la glycémie après un repas pourrait expliquer les améliorations de la pression artérielle, de la coagulation et des marqueurs inflammatoires observées après 12 semaines de supplémentation en graines de chia chez les personnes atteintes de diabète de type 2 <sup>190</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Chia Fresca (Iskiate) pour aider à lutter contre le diabète de type 2 et faire fondre les kilos <sup>191</sup>

### Ingrédients:

- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de Chia sèches
- Quelques cuillères à café de jus de citron ou de citron vert
- Miel ou nectar d'agave, au goût (facultatif)

### Préparation et protocole:

1. Versez l'eau dans un verre ou une bouteille.
2. Ajoutez les graines de Chia à l'eau et mélangez.
3. Laissez reposer les graines de Chia dans l'eau pendant environ 5 minutes.
4. Mélangez à nouveau et laissez reposer pendant 30 minutes. Plus vous laissez reposer, plus les graines et l'eau prendront une consistance de gel.
5. Ajoutez le jus de citron ou de citron vert selon votre préférence.
6. Ajoutez du miel ou du nectar d'agave au goût, si vous le souhaitez.
7. Mélangez bien le tout et savourez votre Chia Fresca rafraîchissante!

## 3) Avantages sur la santé cardiaque

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2021 a révélé que le Chia peut aider à réduire l'hypertension artérielle. Dans cette étude, les adultes souffrant d'hypertension

ont connu une baisse significative de leur tension artérielle par rapport à un groupe témoin lorsqu'ils ont consommé 40 g par jour de

<sup>189</sup> Vuksan V, Jenkins AL, Brissette C, Choleva L, Jovanovski E, Gibbs AL, Bazinet RP, Au-Yeung F, Zurbau A, Ho HV, Duvnjak L, Sievenpiper JL, Josse RG, Hanna A. Salba-chia (*Salvia hispanica* L.) in the treatment of overweight and obese patients with type 2 diabetes: A double-blind randomized controlled trial. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017 Feb; 27 (2): 138-146. doi: 10.1016/j.numecd.2016.11.124. Epub 2016 Dec 9. PMID: 28089080.

<sup>190</sup> Vuksan V, Jenkins AL, Dias AG, Lee AS, Jovanovski E, Rogovik AL, Hanna A. Reduction in postprandial glucose excursion and prolongation of satiety: possible explanation of the long-term effects of whole grain Salba (*Salvia Hispanica* L.). *Eur J Clin Nutr.* 2010 Apr; 64 (4): 436-8. doi: 10.1038/ejcn.2009.159. Epub 2010 Jan 20. PMID: 20087375.

<sup>191</sup> <https://www.nomeatathlete.com/tarahumara-pinole-chia-recipes/>

graines de Chia (environ 1,5 once) pendant 12 semaines <sup>192</sup>.

En 2014, une étude a été menée sur 26 personnes souffrant d'hypertension, certaines prenant des médicaments et d'autres non. Les participants ont été répartis en 3 groupes: 2 groupes consommant 35 g de graines de Chia par jour et un groupe placebo. L'étude a duré 12 semaines. Les résultats ont montré que la pression artérielle moyenne a diminué chez les personnes

consommant de la graines de Chia, que ce soit avec ou sans médicaments. La pression artérielle systolique a également baissé chez les personnes hypertendues non traitées. De plus, la graine de Chia a réduit le stress oxydatif et les niveaux de nitrite dans le sang.

En résumé, la graine de Chia peut aider à réduire la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension, qu'elles prennent des médicaments ou non <sup>193</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Recette traditionnelle de pinole de Chia pour la santé du coeur <sup>194</sup>

#### Ingrédients:

- 75 g de semoule de maïs
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de graines de Chia
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- De l'eau

#### Préparation et protocole:

1. Faites cuire la semoule de maïs dans une poêle en remuant régulièrement pendant environ 10 minutes.
2. Retirez du feu.
3. Dans un bol, mélangez la semoule, le miel, la cannelle et les graines de Chia.
4. Ajoutez 100 ml d'eau, mélangez bien et laissez reposer 30 minutes pour que les graines gonflent.
5. Dégustez la pâte à la cuillère une fois que les graines ont gonflé.

**Bon à savoir:** Pour profiter des bienfaits de la graines de Chia quand vous êtes en déplacement, vous pouvez cuire la pâte à 220 degrés pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'un brownie.

### Recette traditionnelle de Chia Fresca pour améliorer la santé cardiaque <sup>195</sup>

#### Ingrédients:

- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de Chia sèches
- Quelques cuillères à café de jus de citron ou de citron vert
- Miel ou nectar d'agave, au goût (facultatif)

<sup>192</sup> Alwosais EZM, Al-Ozairi E, Zafar TA, Alkandari S. Chia seed (*Salvia hispanica* L.) supplementation to the diet of adults with type 2 diabetes improved systolic blood pressure: A randomized controlled trial. *Nutr Health*. 2021 Jun; 27 (2): 181-189. doi: 10.1177/0260106020981819. Epub 2021 Feb 2. PMID: 33530854.

<sup>193</sup> Toscano LT, da Silva CS, Toscano LT, de Almeida AE, Santos Ada C, Silva AS. Chia flour supplementation reduces blood pressure in hypertensive subjects. *Plant Foods Hum Nutr*. 2014 Dec; 69 (4): 392-8. doi: 10.1007/s11130-014-0452-7. PMID: 25403867.

<sup>194</sup> <https://www.cookme-shop.com/blog/recette-pinole-a-la-graine-de-chia/>

<sup>195</sup> <https://www.nomeatathlete.com/tarahumara-pinole-chia-recipes/>

**Préparation et protocole:**

1. Versez l'eau dans un verre ou une bouteille.
2. Ajoutez les graines de Chia à l'eau et mélangez.
3. Laissez reposer les graines de Chia dans l'eau pendant environ 5 minutes.
4. Mélangez à nouveau et laissez reposer pendant 30 minutes. Plus vous laissez reposer, plus les graines et l'eau prendront une consistance de gel.
5. Ajoutez le jus de citron ou de citron vert selon votre préférence.
6. Ajoutez du miel ou du nectar d'agave au goût, si vous le souhaitez.
7. Mélangez bien le tout et savourez votre Chia Fresca rafraîchissante!

**PRÉCAUTIONS**

1. Il y a très peu d'effets secondaires associés aux graines de Chia lorsqu'elles sont consommées avec modération <sup>196</sup>.
2. **Important:** L'un des principaux risques de la graine de Chia est le fait d'en ingérer de trop grandes quantités et que celles-ci gonflent dans votre estomac. Une graine de Chia une fois hydratée, va multiplier son volume par 8! C'est pourquoi il est important de toujours laisser reposer une boisson à base de graines de Chia au moins 30 minutes pour donner le temps aux graines de gonfler.


**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Graines de Chia	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Amoseeds → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>196</sup> <https://draxe.com/nutrition/chia-seeds-benefits-side-effects/>

# UNCARIA, LA LIANE ANTI-DOULEUR

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Uncaria Griffe de chat Liane du Pérou</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Rubiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Uncaria tomentosa</i> <i>Uncaria guianensis</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Écorces internes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices. <b>Tanins</b> aux propriétés anti-inflammatoires.</p>
--	--

Considérée comme une plante sacrée par les tribus d'Amérique centrale et du Sud, la Griffe de chat possède de propriétés thérapeutiques importantes dans la lutte contre l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde. Depuis 2 000 ans, les tribus autochtones l'utilisent pour soulager entre autres, les douleurs arthrosiques et les troubles inflammatoires.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

**Arthrose du genou:** une étude a été réalisée en 2001 avec 45 personnes souffrant d'arthrose du genou. 30 d'entre elles ont été traitées avec de la Griffe de chat lyophilisée et 15 avec un placebo. Les chercheurs ont analysé les paramètres sanguins et évalué la douleur, les scores d'évaluation médicale des patients, ainsi que les effets indésirables pendant 4 semaines.

Les résultats ont montré que la Griffe de chat était sans danger et efficace pour réduire la douleur liée

à l'arthrose du genou. Les deux espèces de Griffe de chat, *Uncaria guianensis* et *Uncaria tomentosa*, étaient également efficaces comme antioxydants et anti-inflammatoires, en inhibant la production de TNFalpha (un type de protéine inflammatoire) et, dans une moindre mesure, de PGE2 (une substance impliquée dans l'inflammation)<sup>197</sup>.

Une étude de 2007 a comparé la *Glucosamine* et un complément à base de Griffe de chat pour l'arthrose du genou. Cette étude a impliqué

197 Piscocoy J, Rodriguez Z, Bustamante SA, Okuhama NN, Miller MJ, Sandoval M. Efficacy and safety of freeze-dried cat's claw in osteoarthritis of the knee: mechanisms of action of the species *Uncaria guianensis*. *Inflamm Res.* 2001 Sep; 50 (9): 442-8. doi: 10.1007/PL00000268. PMID: 11603848.

95 personnes souffrant d'arthrose du genou. Les participants ont été répartis au hasard pour recevoir soit de la *Glucosamine* (47 personnes, 1500 mg par jour) ou un complément à base de plantes appelé *Reparagen* (48 personnes, 1800 mg par jour). *Reparagen* contient 300 mg de Griffes de chat (*Uncaria guianensis*) et 1500 mg de Maca (*Lepidium meyenii*). Les chercheurs ont évalué la douleur, la raideur et la fonction des genoux des participants, ainsi que leur consommation de médicaments pour soulager la douleur (paracétamol), pendant 8 semaines. Les résultats ont montré que la *Glucosamine* et le *Reparagen* étaient tous deux efficaces pour réduire la douleur, la raideur et améliorer la fonction des genoux.

De plus, les personnes prenant du *Reparagen* ont utilisé moins de médicaments pour soulager la douleur que celles prenant de la *Glucosamine*. Les deux traitements étaient sûrs et bien tolérés, et le *Reparagen* semble être une nouvelle

alternative naturelle pour améliorer la santé des articulations <sup>198</sup>.

**Polyarthrite rhumatoïde:** Une étude réalisée en 2002 a impliqué 40 personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Les participants prenaient déjà des médicaments appelés *Sulfasalazine* ou *Hydroxychloroquine* et ont été répartis au hasard pour recevoir soit un extrait de la plante *Uncaria tomentosa*, soit un placebo pendant 24 semaines. Ensuite, tous les patients ont reçu l'extrait de la plante pendant 28 semaines supplémentaires. Les résultats ont montré que l'extrait d'*Uncaria tomentosa* a réduit le nombre d'articulations douloureuses par rapport au placebo (53,2 % contre 24,1 %). Les effets secondaires étaient mineurs. Cette étude montre que l'extrait d'*Uncaria tomentosa* est sûr et offre un bénéfice pour réduire la douleur des articulations chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde <sup>199</sup>.

## VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

La tribu Ashaninka du Pérou, considère la Griffes de chat comme une plante spirituelle puissante, mais l'utilise également pour trai-

ter l'asthme, l'arthrite, les ulcères gastriques, les inflammations, voire contre le cancer <sup>200</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Décoction de Griffes de chat contre l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde <sup>201</sup>

### Ingrédients:

- 4 cuillères à soupe de plantes séchées
- 1l d'eau

### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole, versez 1l d'eau et ajoutez 4 cuillères à soupe de plantes séchées.
2. Faites chauffer le mélange à feu moyen pendant 30 minutes pour obtenir une décoction.
3. Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant 15 minutes supplémentaires.
4. Filtrez le mélange pour retirer les résidus de plantes.
5. Buvez la préparation réduite tout au long de la journée.

198 Mehta K, Gala J, Bhasale S, Naik S, Modak M, Thakur H, Deo N, Miller MJ. Comparison of glucosamine sulfate and a polyherbal supplement for the relief of osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial [ISRCTN25438351]. *BMC Complement Altern Med*. 2007 Oct 31; 7: 34. doi: 10.1186/1472-6882-7-34. PMID: 17974032; PMCID: PMC2131759.

199 Mur E, Hartig F, Eibl G, Schirmer M. Randomized double blind trial of an extract from the pentacyclic alkaloid-chemotype of *uncaria tomentosa* for the treatment of rheumatoid arthritis. *J Rheumatol*. 2002 Apr; 29 (4): 678-81. PMID: 11950006.

200 <http://herbalgram.org/resources/herbclip/herbclip-news/2015/cats-claw-traditional-and-modern-uses/>

201 <https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/3216-Griffe-du-chat-ecorce-lamelle-coupee-100-gr-5425021004663.html>

## 2) Avantages pour améliorer la qualité de vie en cas de cancer

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2015 a évalué l'efficacité de la Griffe de chat pour améliorer la qualité de vie de 51 patients atteints de tumeurs avancées. Les chercheurs ont voulu étudier si la Griffe de chat, une plante aux propriétés anti-inflammatoires et antitumorales, pouvait aider ces patients. Les participants ont pris 100 mg d'extrait sec de Griffe de chat 3 fois par jour. Les chercheurs ont évalué la qualité de vie, la fatigue, l'anxiété, la dépression et la qualité du sommeil des patients à

l'aide de divers questionnaires. Ils ont également analysé certains paramètres biochimiques et inflammatoires. Les résultats ont montré que le traitement améliorait la qualité de vie globale et entraînait une réduction de la fatigue. La plupart des patients ont bien toléré le médicament. En conclusion, l'utilisation de la Griffe de chat pourrait être bénéfique pour les patients atteints de cancer avancé en améliorant leur qualité de vie et en réduisant la fatigue <sup>202</sup>.

### VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

La tribu Ashaninka du Pérou l'utilise pour traiter l'asthme, l'arthrite, les ulcères gastriques, les inflammations <sup>203</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Gélules d'extrait standardisé de Griffe de chat pour améliorer la qualité de vie en cas de cancer<sup>204</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules d'extrait standardisés de Griffe de chat contenant 3 % d'alcaloïde ou 1,3 % d'oxindoles pentacycliques par dose (si possible)

#### Préparation et protocole:

1. Achetez des gélules d'extrait standardisés de Griffe de chat.
2. Prenez une gélule, 1 à 3 fois par jour selon dosage et les recommandations du fabricant.
3. Avalez la gélule avec un grand verre d'eau pour faciliter la digestion.
4. Continuez à prendre les gélules selon les indications du fabricant.

### Décoction de Griffe de chat pour améliorer la qualité de vie en cas de cancer<sup>205</sup>

#### Ingrédients:

- 4 cuillères à soupe de plantes séchées
- 1l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole, versez 1l d'eau et ajoutez 4 cuillères à soupe de plantes séchées.
2. Faites chauffer le mélange à feu moyen pendant 30 minutes pour obtenir une décoction.
3. Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant 15 minutes supplémentaires.
4. Filtrez le mélange pour retirer les résidus de plantes.
5. Buvez la préparation réduite tout au long de la journée.

202 de Paula LC, Fonseca F, Perazzo F, Cruz FM, Cubero D, Trufelli DC, Martins SP, Santi PX, da Silva EA, Del Giglio A. *Uncaria tomentosa (cat's claw) improves quality of life in patients with advanced solid tumors.* J Altern Complement Med. 2015 Jan; 21 (1): 22-30. doi: 10.1089/acm.2014.0127. Epub 2014 Dec 11. PMID: 25495394.

203 <http://herbalgram.org/resources/herbclip/herbclip-news/2015/cats-claw-traditional-and-modern-uses/>

204 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=Griffe\\_chat\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=Griffe_chat_ps)

205 <https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/3216-Griffe-du-chat-ecorce-lamelle-coupee-100-gr-5425021004663.html>

### PRÉCAUTIONS


1. La Griffe de chat est contre indiqué dans le cadre de maladies auto-immunes.
2. L'utilisation de la Griffe de chat chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentative de grossesses est à proscrire <sup>206</sup>.
3. De même, son utilisation chez les enfants de moins de 6 ans est contre-indiquée.
4. La Griffe de chat est habituellement bien supportée par ceux qui l'utilisent et est considérée comme non toxique. Des effets secondaires sont rarement rapportés lorsqu'elle est consommée en faibles quantités, néanmoins, certaines personnes ayant pris cette plante ont mentionné des vertiges, des nausées et des diarrhées <sup>207</sup>.

### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Lamelles d'écorces coupées de Griffe de Chat	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules de poudre de Griffe de Chat	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## ECHINACEA, L'HERBE ANTI-INFECTIEUSE

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Echinacée Racine de serpent</p> <p><b>Famille :</b> Astéracées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Echinacea purpurea</i> <i>Echinacea angustifolia</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Racines, plantes entières</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Alkylamides composés aux propriétés immunostimulantes</p>
---	--

<sup>206</sup> <https://doctonat.com/Griffe-chat-bienfaits/>

<sup>207</sup> <https://draxe.com/nutrition/cats-claw/>

L'échinacée est considérée comme l'un des meilleurs remèdes naturels pour lutter contre le rhume, la grippe et pour renforcer le système immunitaire en général. Depuis des siècles, les Amérindiens utilisaient l'échinacée pour traiter les infections, les plaies infectées et les morsures de serpent. Selon la légende, ils auraient remarqué l'efficacité de cette plante contre les morsures de serpents à sonnette en observant les wapitis malades ou blessés qui la consommaient. Par la suite, l'échinacée est devenue populaire auprès des pionniers européens en Amérique et de leurs médecins, qui l'utilisaient pour soigner diverses infections.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages pour prévenir les rhumes et les infections virales

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une méta-analyse de 2007, des chercheurs ont analysé 14 études différentes pour évaluer les effets de l'échinacée sur le rhume. Les résultats ont montré que l'échinacée réduisait les chances de développer un rhume de 58 % et raccourcissait la durée d'un rhume de 1,4 jour. En d'autres termes, l'échinacée aide à prévenir le rhume et à le guérir plus rapidement <sup>208</sup>.

Plus tard en 2012, une étude a été menée sur 755 personnes en bonne santé, qui ont reçu soit un extrait d'échinacée pourpre, soit un placebo, pendant 4 mois. Les participants devaient noter les effets indésirables et évaluer les problèmes liés au rhume dans un journal tout au long de l'étude. Les résultats ont montré que l'échinacée était

aussi sûre que le placebo, avec un nombre similaire d'effets indésirables dans les deux groupes. L'échinacée a réduit le nombre total d'épisodes de rhume, la durée cumulée des épisodes de rhume et les épisodes traités avec des médicaments contre la douleur. L'échinacée a été particulièrement efficace pour prévenir les infections virales et a montré des effets maximaux sur les infections récurrentes <sup>209</sup>.

De plus, une analyse de 82 études publiée en 2018 a déterminé que la consommation d'échinacée, à raison de 2400 milligrammes d'extrait par jour pendant quatre mois, pourrait contribuer à prévenir le rhume ou, au moins, à atténuer la sévérité et la durée des symptômes si vous en contractez un <sup>210</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion pour prévenir les rhumes et diminuer leur durée <sup>211</sup>

#### Ingrédients:

- 1 g de racines ou de partie aérienne d'échinacée
- 1 tasse d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir l'eau.
2. Laissez infuser 1 g de racines ou de partie aérienne d'échinacée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes.
3. Buvez 1 à 6 tasses par jour.

208 Shah SA, Sander S, White CM, Rinaldi M, Coleman CI. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. *Lancet Infect Dis.* 2007 Jul; 7 (7): 473-80. doi: 10.1016/S1473-3099 (07) 70160-3. Erratum in: *Lancet Infect Dis.* 2007 Sep; 7 (9): 580. PMID: 17597571; PMCID: PMC7106401.

209 Jawad M, Schoop R, Suter A, Klein P, Eccles R. Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012; 2012: 841315. doi: 10.1155/2012/841315. Epub 2012 Sep 16. PMID: 23024696; PMCID: PMC3457740.

210 Rondanelli M, Miccono A, Lamburghini S, Avanzato I, Riva A, Allegrini P, Faliva MA, Peroni G, Nichetti M, Perna S. Self-Care for Common Colds: The Pivotal Role of Vitamin D, Vitamin C, Zinc, and Echinacea in Three Main Immune Interactive Clusters (Physical Barriers, Innate and Adaptive Immunity) Involved during an Episode of Common Colds-Practical Advice on Dosages and on the Time to Take These Nutrients/Botanicals in order to Prevent or Treat Common Colds. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2018 Apr 29; 2018: 5813095. doi: 10.1155/2018/5813095. PMID: 29853961; PMCID: PMC5949172.

211 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps)

## Décoction pour doper l'immunité <sup>212</sup>

### Ingrédients:

- 1 g d'échinacée
- 1 tasse d'eau

### Préparation et protocole:

1. Mettez 1 g d'échinacée dans une tasse d'eau.
2. Faites bouillir le mélange pendant 5 à 10 minutes.
3. Buvez jusqu'à 3 tasses quotidiennement.

## Teinture mère pour prévenir les rhumes <sup>213</sup>

### Ingrédients:

- Teinture mère d'échinacée
- Boisson de votre choix

### Préparation et protocole:

1. Prenez de 3 ml à 4 ml de gouttes de teinture mère d'échinacée.
2. Diluez-les dans une boisson de votre choix.
3. Buvez cette préparation 3 fois par jour pendant 3 semaines.

## Synergie échinacée et baies de sureau <sup>214</sup>

### Ingrédients:

- 2 g de racine d'échinacée
- 2 g de sureau
- 2 g de fleur de sureau
- 2 g de rose musquée
- 2 g de feuille de menthe poivrée
- 2 g de zeste d'orange
- 1 g d'anis
- 1 g de poudre de racine de gingembre
- 1 g de racine de réglisse
- Huile essentielle d'orange (une goutte par tasse)

### Préparation et protocole:

1. Mettez tous les ingrédients (sauf l'huile essentielle d'orange) dans une casserole.
2. Ajoutez 500 ml d'eau filtrée fraîchement bouillie.
3. Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes, puis filtrez.
4. Ajoutez une goutte d'huile essentielle d'orange dans chaque tasse.
5. Cette recette vous permet de préparer 2 à 3 tasses de thé bénéfique pour la santé.

---

212 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps)

213 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/echinacee.htm>

214 <https://www.herbalreality.com/herb/echinacea/>

## 2) Avantages contre le virus de la grippe

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude de 2015, 473 personnes atteintes de symptômes de grippe ont été testées pour comparer l'efficacité d'une boisson chaude à base d'échinacée et d'un médicament appelé *Oseltamivir*. L'échinacée est une plante qui a montré des effets antiviraux contre les virus de la grippe et est traditionnellement utilisée pour traiter le rhume et la grippe. Les participants ont reçu soit 5 jours d'*Oseltamivir* puis 5 jours de placebo, soit 10 jours de la boisson chaude à base

d'échinacée et de sureau (*Echinaforce Hotdrink*). Les résultats ont montré que les deux traitements étaient comparables pour aider les patients à se rétablir de la grippe, avec 90,1 % des personnes traitées avec *Echinaforce Hotdrink* et 84,8 % des personnes traitées avec *Oseltamivir* se sentant mieux après 10 jours. De plus, moins d'effets secondaires (comme les nausées et les vomissements) ont été observés avec *Echinaforce Hotdrink* <sup>215</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Synergie échinacée et sureau contre la grippe : Echinaforce® Hot Drink <sup>216</sup>

### Ingrédients :

- Sirop *Echinaforce® Hot Drink* (voir bonnes adresses plus bas)
- Eau chaude

### Préparation et protocole :

1. Agitez le sirop *Echinaforce® Hot Drink* avant l'emploi.
2. Versez le sirop dans la mesurette de 5 ml, en respectant les doses recommandées :
  - Pour favoriser un bon rétablissement : 3 à 5 doses par jour (pendant les 3 premiers jours).
  - Pour augmenter les défenses naturelles : 1 à 2 doses par jour.
  - Pour les enfants de 6 à 12 ans : 1 à 2 doses par jour (pendant les 3 premiers jours).
3. Versez le sirop dans une tasse vide.
4. Ajoutez environ 200 ml d'eau chaude et mélangez doucement.
5. Buvez le remède *Echinaforce® Hot Drink* selon les doses recommandées pour profiter de ses bienfaits.

## 3) Avantages contre l'anxiété, pour l'humeur et le bien-être émotionnel

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2020 des chercheurs ont examiné les effets de l'échinacée *angustifolia* sur l'anxiété. Ils ont mené un essai en double aveugle avec 40 mg d'extrait de racine d'échinacée ou un placebo, donnés deux fois par jour pendant 7 jours à des volontaires souffrant d'anxiété.

Les résultats ont montré que l'anxiété a diminué d'environ 11 points dans le groupe échinacée, contre seulement 3 points dans le groupe placebo.

Les différences étaient plus importantes chez les patients ayant une anxiété de base élevée. Cette étude suggère que certaines préparations d'échinacée peuvent réduire l'anxiété chez l'homme <sup>217</sup>.

Dans une autre étude de 2021, des chercheurs ont examiné les effets de l'échinacée *angustifolia* sur l'anxiété et l'humeur. Au total, 108 adultes souffrant d'anxiété légère à modérée ont participé à l'essai pendant 6 semaines. Les participants

<sup>215</sup> Rauš K, Pleschka S, Klein P, Schoop R, Fisher P. Effect of an Echinacea-Based Hot Drink Versus Oseltamivir in Influenza Treatment: A Randomized, Double-Blind, Double-Dummy, Multicenter, Noninferiority Clinical Trial. *Curr Ther Res Clin Exp*. 2015 Apr 20; 77: 66-72. doi: 10.1016/j.curtheres.2015.04.001. PMID: 26265958; PMCID: PMC4528044.

<sup>216</sup> <https://avogel.fr/immunite/1035-echinaforce-hot-drink.html>

<sup>217</sup> Haller J, Krecsak L, Zámboi J. Double-blind placebo controlled trial of the anxiolytic effects of a standardized Echinacea extract. *Phytother Res*. 2020 Mar; 34 (3): 660-668. doi: 10.1002/ptr.6558. Epub 2019 Dec 25. PMID: 31876052.

ont été divisés en trois groupes et ont reçu soit un placebo, soit 20 mg, soit 40 mg d'échinacée angustifolia, deux fois par jour. Les résultats ont montré que les deux doses d'échinacée n'ont pas

réduit l'anxiété plus que le placebo. Cependant, les deux doses ont amélioré l'humeur et le bien-être émotionnel, ce qui suggère que l'échinacée pourrait avoir des effets antidépresseurs <sup>218</sup>.

**>> USAGE INTERNE <<**

## Infusion pour agir sur l'anxiété, l'humeur et le bien-être émotionnel <sup>219</sup>

### Ingrédients:

- 40 mg de racines ou de partie aérienne d'échinacée
- 1 tasse d'eau

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir l'eau.
2. Laissez infuser 40 mg de racines ou de partie aérienne d'échinacée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes.
3. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

## PRÉCAUTIONS

1. Il n'est pas recommandé pour les individus atteints d'une maladie auto-immune ou d'affections en cours d'évolution de consommer de l'échinacée <sup>220</sup>.
2. De plus, l'échinacée est déconseillée pour ceux qui sont allergiques aux plantes appartenant à la famille des Astéracées <sup>221</sup>.
3. L'échinacée semble augmenter le risque d'otite chez les enfants, elle est donc déconseillée aux enfants sujets aux otites récurrentes <sup>222</sup>.
4. L'usage de l'échinacée est contre-indiqué pour les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Racines coupées d'échinacée	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Teinture mère d'échinacée	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules d'extraits d'échinacée	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Autre préparations	Echinaforce® Hot Drink → <a href="#">Lien d'achat</a>

218 Lopresti AL, Smith SJ. An investigation into the anxiety-relieving and mood-enhancing effects of Echinacea angustifolia (EP107™): A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *J Affect Disord.* 2021 Oct 1; 293: 229-237. doi: 10.1016/j.jad.2021.06.054. Epub 2021 Jun 24. PMID: 34217960.

219 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps)

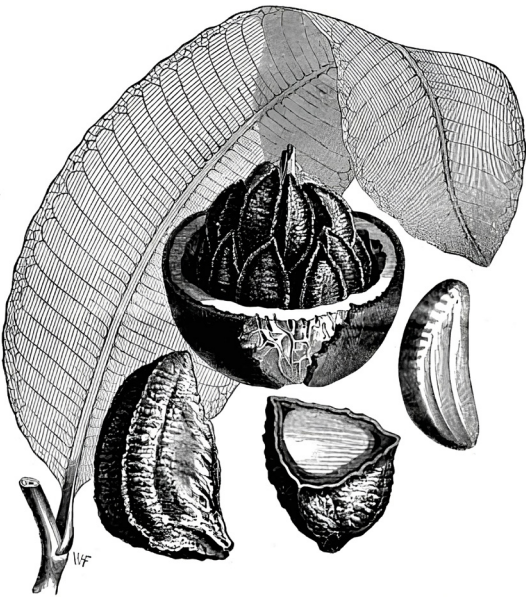
220 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/echinacee.htm>

221 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/echinacee.htm>

222 <https://doctonat.com/echinacee/>

## CASTANHAS DO PARÁ, SOURCE N°1 EN SÉLÉNIUM DE LA PLANÈTE

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>          Castanhas do Pará          Noix du Brésil          Noix de St James</p> <p><b>Famille :</b>          Lecythidacées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Bertholletia excelsa</i></p> <p><b>Totum employé :</b>          Noix contenus dans les fruits</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Sélénium</b>, un composé aux propriétés utiles pour réguler le profil lipidique, réduire les marqueurs de l'inflammation, lutter contre les troubles cognitifs légers ou encore contre les troubles de la thyroïde</p>
--	--

L'arbre à noix du Brésil, originaire d'Amérique du Sud, a une longévité remarquable, pouvant vivre plus de 500 ans et certains spécimens atteignant même 1 000 ans. Cet arbre imposant peut s'élever jusqu'à 50 mètres de hauteur et posséder un tronc dont la circonférence atteint parfois 2 mètres, ce qui en fait l'un des géants de la forêt amazonienne. Bien que leur nom suggère le contraire, les noix du Brésil sont en réalité des graines. Elles se trouvent à l'intérieur de grosses gousses, chacune renfermant entre 10 et 24 graines.

Les noix du Brésil sont la source alimentaire n°1 sur la planète en sélénium. En effet, ce minéral est présent à teneur moyenne de 100 microgrammes par noix du Brésil. Soit environ 175 % de sa valeur quotidienne recommandée <sup>223</sup>. Selon la médecine moderne, c'est sa forte teneur en sélénium qui confère à la noix du Brésil des propriétés pour notamment réguler le profil lipidique, réduire les marqueurs de l'inflammation, lutter contre les troubles cognitifs légers ou encore contre les troubles de la thyroïde. Les noix du Brésil sont un moyen très efficace de maintenir ou d'augmenter votre apport en sélénium. En fait, une étude portant sur 59 personnes a révélé que manger deux noix du Brésil par jour était aussi efficace que de prendre un supplément de sélénium pour augmenter les niveaux de sélénium <sup>224</sup>. Ainsi, une noix du Brésil par jour est un excellent moyen d'obtenir la quantité quotidienne recommandée de sélénium naturel.

223 <https://www.healthline.com/nutrition/brazil-nuts-benefits#sélénium>

224 Thomson CD, Chisholm A, McLachlan SK, Campbell JM. Brazil nuts: an effective way to improve sélénium status. Am J Clin Nutr. 2008 Feb; 87 (2): 379-84. doi: 10.1093/ajcn/87.2.379. PMID: 18258628.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages pour réguler le profil lipidique

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en janvier 2013, 10 personnes en bonne santé ont participé à une expérience pour examiner les effets de la consommation de noix du Brésil sur leur taux de lipides sanguins. Les participants ont mangé différentes quantités de noix du Brésil : 0, 5, 20 ou 50 grammes, et des échantillons de sang ont été prélevés à plusieurs moments pour analyser différentes substances. Les résultats ont montré qu'après avoir mangé 20 ou 50 grammes de noix du Brésil, les niveaux de mauvais cholestérol (LDL) ont baissé, tandis que les niveaux de bon cholestérol (HDL) ont augmenté. Ce qui est très remarquable, c'est que la consommation de seulement 4 noix du Brésil a permis de maintenir ces niveaux pendant environ 30 jours <sup>225</sup>.

Dans une étude réalisée en 2011, 17 adolescentes obèses ont été réparties au hasard en deux groupes. L'un des groupes a reçu des noix du Brésil (15 à

25 g/jour, soit 3 à 5 unités/jour) et l'autre un placebo (lactose) pendant 16 semaines. Les chercheurs ont évalué l'anthropométrie, les profils métaboliques et lipidiques, le stress oxydatif et la microcirculation nutritive de la peau. Après l'intervention, le groupe ayant consommé des noix du Brésil a présenté une augmentation des niveaux de sélénium, une amélioration de la circulation sanguine et une réduction du cholestérol total et du LDL-cholestérol. Par rapport au groupe placebo, la consommation de noix du Brésil a entraîné une réduction du cholestérol total, des triglycérides et du LDL oxydé, ainsi qu'une augmentation de la vitesse des globules rouges.

En conclusion, la consommation de noix du Brésil a amélioré le profil lipidique et la fonction microvasculaire chez les adolescentes obèses, probablement en raison de leur teneur élevée en acides gras insaturés et en substances bioactives <sup>226</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Noix du Brésil pour aider à réguler le profil lipidique <sup>227</sup>

#### Ingrédients:

- 4 noix du Brésil

#### Préparation et protocole:

1. Prenez 4 noix du Brésil pour profiter des bienfaits sur votre taux de cholestérol, comme mentionné dans l'étude.
2. Assurez-vous de les consommer une fois par mois, car manger plus souvent ne semble pas apporter d'amélioration supplémentaire dans la réduction du cholestérol.
3. Savourez vos noix du Brésil et profitez de leurs effets bénéfiques sur votre santé cardiaque.

### 2) Avantages pour réduire les marqueurs de l'inflammation

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en avril 2014, 40 patients sous hémodialyse (un traitement contre les problèmes rénaux) au Brésil ont reçu une noix du Brésil par jour pendant 3 mois. Les

225 Colpo, Elisângela & Vilanova, Carlos Dalton & Reetz, Luiz & Duarte, Marta & Farias, Iria & Muller, Edson & Muller, Aline & Flores, Erico & Wagner, Roger & Rocha, Joao Batista. (2013). A Single Consumption of High Amounts of the Brazil Nuts Improves Lipid Profile of Healthy Volunteers. *Journal of nutrition and metabolism*. 2013. 653185. 10.1155/2013/653185.

226 Maranhão PA, Kraemer-Aguiar LG, de Oliveira CL, Kuschnir MC, Vieira YR, Souza mg, Koury JC, Bouskela E. Brazil nuts intake improves lipid profile, oxidative stress and microvascular function in obese adolescents: a randomized controlled trial. *Nutr Metab (Lond)*. 2011 May 28; 8 (1): 32. doi: 10.1186/1743-7075-8-32. PMID: 21619692; PMCID: PMC3123174.

227 Colpo, Elisângela & Vilanova, Carlos Dalton & Reetz, Luiz & Duarte, Marta & Farias, Iria & Muller, Edson & Muller, Aline & Flores, Erico & Wagner, Roger & Rocha, Joao Batista. (2013). A Single Consumption of High Amounts of the Brazil Nuts Improves Lipid Profile of Healthy Volunteers. *Journal of nutrition and metabolism*. 2013. 653185. 10.1155/2013/653185.

chercheurs ont mesuré différents marqueurs dans le sang des patients, tels que le sélénium, la glutathion peroxydase (GPx), des marqueurs d'inflammation et de stress oxydatif, ainsi que le profil lipidique. Après les 3 mois de supplémentation, les niveaux de sélénium et l'activité GPx ont augmenté, tandis que les marqueurs d'inflammation et de stress oxydatif ont diminué.

De plus, les niveaux de bon cholestérol (HDL) ont augmenté et les niveaux de mauvais cholestérol (LDL) ont diminué. Cette étude suggère qu'une seule noix du Brésil par jour pendant 3 mois est efficace pour réduire l'inflammation, améliorer les marqueurs de stress oxydatif et augmenter les défenses antioxydantes chez les patients sous hémodialyse <sup>228</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Noix du Brésil pour aider à réduire les marqueurs de l'inflammation <sup>229</sup>

### Ingrédients:

- 1 noix du Brésil

### Préparation et protocole:

1. Prenez 1 noix du Brésil par jour pendant 1 mois pour profiter des bienfaits sur la réduction des marqueurs de l'inflammation et votre santé en général, comme mentionné dans l'étude.
2. Assurez-vous de ne pas dépasser cette dose, car manger plus ne semble pas apporter d'amélioration supplémentaire.
3. Savourez votre noix du Brésil quotidienne et profitez de ses effets bénéfiques sur votre profil lipidique et vos défenses antioxydantes, en particulier si vous êtes un patient sous hémodialyse.

## 3) Avantages contre les troubles cognitifs légers

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 2016, 31 personnes âgées souffrant de troubles cognitifs légers ont été réparties au hasard entre un groupe consommant des noix du Brésil et un groupe témoin. Les participants du groupe traité ont consommé une noix du Brésil par jour (environ 288,75 µg de sélénium par jour) pendant 6 mois. Les chercheurs ont évalué les niveaux de sélénium dans le sang, l'activité de la glutathion peroxydase (une enzyme antioxydante) dans les globules rouges, la capacité d'absorption des radicaux oxygénés et la malondialdéhyde (un marqueur du stress oxydatif). Les fonctions cognitives ont

été évaluées à l'aide d'une batterie de tests neuropsychologiques. Les résultats ont montré que la consommation de noix du Brésil augmentait les niveaux de sélénium et améliorait l'activité de la glutathion peroxydase. De plus, les participants qui consommaient des noix du Brésil présentaient des améliorations significatives de la fluidité verbale et des capacités de construction par rapport au groupe témoin. Cette étude suggère que la consommation de noix du Brésil peut avoir des effets positifs sur certaines fonctions cognitives chez les personnes âgées souffrant de troubles cognitifs légers <sup>230</sup>.

228 Stockler-Pinto MB, Mafra D, Moraes C, Lobo J, Boaventura GT, Farage NE, Silva WS, Cozzolino SF, Malm O. Brazil nut (*Bertholletia excelsa*, H.B.K.) improves oxidative stress and inflammation biomarkers in hemodialysis patients. *Biol Trace Elem Res*. 2014 Apr; 158 (1): 105-12. doi: 10.1007/s12011-014-9904-z. Epub 2014 Feb 8. PMID: 24504745.

229 Colpo, Elisângela & Vilanova, Carlos Dalton & Reetz, Luiz & Duarte, Marta & Farias, Iria & Muller, Edson & Muller, Aline & Flores, Erico & Wagner, Roger & Rocha, Joao Batista. (2013). A Single Consumption of High Amounts of the Brazil Nuts Improves Lipid Profile of Healthy Volunteers. *Journal of nutrition and metabolism*. 2013. 653185. 10.1155/2013/653185.

230 Rita Cardoso B, Apolinário D, da Silva Bandeira V, Busse AL, Magaldi RM, Jacob-Filho W, Cozzolino SM. Effects of Brazil nut consumption on sélénium status and cognitive performance in older adults with mild cognitive impairment: a randomized controlled pilot trial. *Eur J Nutr*. 2016 Feb; 55 (1): 107-16. doi: 10.1007/s00394-014-0829-2. Epub 2015 Jan 8. Erratum in: *Eur J Nutr*. 2021 Feb; 60 (1): 557. PMID: 25567069.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Lait de noix du Brésil maison pour lutter contre le déclin cognitif** <sup>231</sup>

Le lait de noix du Brésil constitue une option délicieuse et riche en nutriments en comparaison au lait d'amande, de soja ou traditionnel. Toutefois, il est recommandé de le consommer en petites portions ou occasionnellement pour éviter un excès de sélénium.

**Ingrédients:**

- 2 tasses de noix du Brésil
- 4 tasses d'eau
- 1 gousse de vanille
- 2 à 3 dattes Medjool crues dénoyautées ou ½ cuillère à soupe de sirop d'érable pour sucrer (facultatif)
- 2 à 3 cuillères à soupe de cannelle ou de cacao pour plus de saveur (facultatif)

**Préparation et protocole:**

1. Faites tremper les noix du Brésil et la gousse de vanille dans l'eau pendant 8 heures ou toute la nuit.
2. Jetez l'eau de trempage et rincez les noix du Brésil et la gousse de vanille.
3. Placez les noix du Brésil et la gousse de vanille dans un mixeur avec 4 tasses d'eau fraîche filtrée et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si vous optez pour un édulcorant et/ou un arôme, ajoutez également ces ingrédients avec les noix.
4. Versez le mélange mixé dans un sac à lait de noix et filtrez-le dans un bocal en verre.
5. Conservez le lait dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

**Noix du Brésil pour lutter contre les troubles cognitifs légers** <sup>232</sup>**Ingrédients:**

- 1 noix du Brésil

**Préparation et protocole:**

1. Prenez 1 noix du Brésil par jour pendant 1 mois pour profiter de ses bienfaits contre les troubles cognitifs légers, comme mentionné dans l'étude.
2. Assurez-vous de ne pas dépasser cette dose.

**4) Avantages pour réguler les troubles de la thyroïde****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude réalisée en 2015, 40 patients sous hémodialyse, âgés en moyenne de 53,3 et présentant une carence en sélénium, ont reçu une noix du Brésil (environ 5 g et contenant en moyenne 58,1 µg de sélénium par gramme) par jour pendant trois mois. Les niveaux de sélénium dans le plasma, les hormones thyroïdiennes (triiodothyronine ou T3, thyroxine libre

ou FT4, et thyroïdostimuline ou TSH) et l'activité de l'enzyme glutathion peroxydase ont été mesurés. Après l'intervention, les niveaux de sélénium dans le plasma, l'activité de la glutathion peroxydase, la T3 et la FT4 ont augmenté de manière significative, tandis que les niveaux de TSH ont diminué, mais pas de manière significative. L'étude a conclu que la consommation

<sup>231</sup> <https://draxe.com/nutrition/brazil-nuts/>

<sup>232</sup> Colpo, Elisângela & Vilanova, Carlos Dalton & Reetz, Luiz & Duarte, Marta & Farias, Iria & Muller, Edson & Muller, Aline & Flores, Erico & Wagner, Roger & Rocha, Joao Batista. (2013). A Single Consumption of High Amounts of the Brazil Nuts Improves Lipid Profile of Healthy Volunteers. Journal of nutrition and metabolism. 2013. 653185. 10.1155/2013/653185.

de noix du Brésil améliore les niveaux d'hormones thyroïdiennes chez les patients sous hémodialyse, bien que la quantité de sélénium donnée n'ait pas permis de rétablir la T3 à des niveaux dits normaux <sup>233</sup>.

**>> USAGE INTERNE <<**

## Noix du Brésil pour réguler les troubles de la thyroïde <sup>234</sup>

### Ingrédients:

- 1 noix du Brésil

### Préparation et protocole:

1. Prenez 1 noix du Brésil par jour pendant 1 mois pour profiter de ses bienfaits pour réguler les troubles de la thyroïde, comme mentionné dans l'étude.
2. Assurez-vous de ne pas dépasser cette dose.

## PRÉCAUTIONS

1. Il existe très peu de contre-indications à la consommation régulière de noix du Brésil <sup>235</sup>.
2. En revanche un apport quotidien d'une quantité de 50 noix du Brésil de taille moyenne peut entraîner une toxicité. Cette condition dangereuse est connue sous le nom de sélénose et peut causer des problèmes respiratoires, une crise cardiaque et une insuffisance rénale <sup>236</sup>.
3. Par mesure de précaution et en l'absence d'évaluation préalable de votre mesure biologique sanguine en sélénium, préférez 1 noix du Brésil par jour pendant 1 mois ou 4 noix du Brésil prises en une fois pour l'ensemble du mois <sup>237</sup>.
4. Attention, les noix du Brésil peuvent déclencher des réactions allergiques chez les individus sensibles. Ainsi, si vous présentez une allergie à d'autres types de noix, tels que les cacahuètes, il est possible que vous soyez également allergique aux noix du Brésil <sup>238</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Noix du Brésil	L'île aux épices → <a href="#">Lien d'achat</a> NaturaForme → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>233</sup> Barcza Stockler-Pinto M, Carrero JJ, De Carvalho Cardoso Weide L, Franciscato Cozzolino SM, Mafra D. EFFECT OF sélénium SUPPLEMENTATION VIA BRAZIL NUT (BERTHOLLETIA EXCELSA, HBK) ON THYROID HORMONES LEVELS IN HEMODIALYSIS PATIENTS: A PILOT STUDY. *Nutr Hosp.* 2015 Oct 1; 32 (4): 1808-12. doi: 10.3305/nh.2015.32.4.9384. PMID: 26545554.

<sup>234</sup> Colpo, Elisângela & Vilanova, Carlos Dalton & Reetz, Luiz & Duarte, Marta & Farias, Iria & Muller, Edson & Muller, Aline & Flores, Erico & Wagner, Roger & Rocha, Joao Batista. (2013). A Single Consumption of High Amounts of the Brazil Nuts Improves Lipid Profile of Healthy Volunteers. *Journal of nutrition and metabolism.* 2013. 653185. 10.1155/2013/653185.

<sup>235</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx? doc=noix\\_bresil\\_nu#contre-indications-et-allergies-a-la-noix-du-bresil](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_bresil_nu#contre-indications-et-allergies-a-la-noix-du-bresil)

<sup>236</sup> <https://www.healthline.com/nutrition/brazil-nuts-benefits#risks>

<sup>237</sup> <https://www.sylvain-garraud.ch/2019/01/24/noix-du-bresil-gare-aux-intoxications/>

<sup>238</sup> <https://rain-tree.com/brazilinu.htm>

## Regards croisés

Dans cette section, je vous invite à explorer des plantes familières de votre quotidien et la manière dont elles sont utilisées dans les médecines d'Amérique. L'objectif est de vous apporter un regard nouveau sur l'approche de ces médecines autochtones.


Au fil des pages, vous découvrirez les vertus insoupçonnées de 3 plantes que vous pensiez bien connaître, et comment les médecines d'Amérique les intègrent dans leurs pratiques de soin pour favoriser l'équilibre et le bien-être. Ce regard croisé permettra également d'enrichir votre compréhension des plantes en tant que sources de guérison et de mieux apprécier la complémentarité des approches thérapeutiques issues de différentes cultures et traditions.

Voici les 3 plantes que je vais aborder :

1. **L'achillée millefeuille** était utilisée par les Amérindiens comme cataplasme pour les saignements et comme anti-infectieux contre les rhumes et les fièvres.
2. **Le piment de Cayenne**, apprécié dans la cuisine, avait une place rituelle et médicinale chez les Aztèques, comme le révèle le codex de Mendoza.
3. **Enfin, l'ortie piquante**, connue pour ses feuilles urticantes, était employée par les peuples autochtones d'Amérique pour soulager les douleurs rhumatismales et comme tonifiant général, parfois appliquée directement sur la peau pour stimuler le cœur et l'organisme.

## ACHILLÉE MILLEFEUILLE, LA MÉDECINE DES PLAIES

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>          Achillée          Herbe aux coupures</p> <p><b>Famille :</b>          Astéracées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Achillea millefolium</i></p> <p><b>Totum employé :</b>          Parties aériennes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Huile essentielle</b> qui contient des composés aux propriétés anti-inflammatoires et calmantes.  <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.  <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
---	--

Les Romains appelaient l'achillée « *Herba Militaris* » pour ses vertus contre les blessures et les coupures. Chez les amérindiens, l'achillée était aussi utilisée en cataplasme contre les saignements et les blessures légères, mais aussi en tant qu'anti-infectieux contre les rhumes et les fièvres.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les blessures et les saignements

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Il est important de noter que l'achillée millefeuille a été traditionnellement utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et cicatrisantes, et des études menées sur des modèles animaux ont montré des effets bénéfiques dans la cicatrisation des plaies. Néanmoins, les études sur l'homme restent rares. Voici un exemple notable.

Dans une étude réalisée en 2018, 140 femmes qui accouchaient pour la première fois ont été réparties au hasard en quatre groupes pour évaluer l'efficacité des onguents à base d'achillée millefeuille et de millepertuis sur la cicatrisation des plaies après une

épisiotomie (des incisions chirurgicales sur la paroi vaginale pratiquées lors de l'accouchement). Les chercheurs ont observé la douleur, la rougeur, les ecchymoses, l'œdème (gonflement) et l'évolution de la plaie 7, 10 et 14 jours après l'accouchement.

Les résultats ont montré que les groupes qui ont utilisé les onguents à base d'achillée millefeuille et de millepertuis avaient moins de douleur, de rougeur, d'œdème et d'ecchymoses par rapport aux groupes témoins. Les chercheurs ont conclu que ces onguents semblent utiles pour le traitement des plaies d'épisiotomie <sup>239</sup>.

#### VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

Chez les amérindiens de la tribu des Lakotas, on dit de l'achillée qu'elle est une « médecine des plaies ».

Elle était utilisée pour arrêter le saignement en cas de blessures et favoriser la cicatrisation <sup>240</sup>.

<< USAGE EXTERNE >>

### Lotio en compresse pour les ulcères et les hémorroïdes <sup>241</sup>

#### Ingrédients:

- 50 g de feuilles et de fleurs d'*Achillea millefolium*
- 1l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 50 g de feuilles et de fleurs d'*Achillea millefolium* dans 1l d'eau.
2. Filtrez et appliquez cette lotio en compresse sur les ulcères et les hémorroïdes.

### Recette en application locale contre les gerçures <sup>242</sup>

#### Ingrédients:

- 50 g de plante sèche d'*Achillea millefolium*
- 1l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Faites une décoction en faisant bouillir 50 g de plante sèche d'*Achillea millefolium* dans 1l d'eau pendant 10 minutes.
2. Appliquez localement sur les plaies, éruptions et gerçures.

<sup>239</sup> Hajhashemi M, Ghanbari Z, Movahedi M, Rafeian M, Keivani A, Haghollahi F. The effect of *Achillea millefolium* and *Hypericum perforatum* ointments on episiotomy wound healing in primiparous women. *J Matern Fetal Neonatal Med.* 2018 Jan; 31 (1): 63-69. doi: 10.1080/14767058.2016.1275549. Epub 2017 Feb 23. PMID: 28027682.

<sup>240</sup> <https://dakotaplants.wordpress.com/2020/07/24/all-about-yarrow/>

<sup>241</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>242</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

## Cataplasme traditionnel à l'achillée pour stopper les saignements de petites plaies <sup>243</sup>

### Ingrédients :

- Une poignée de feuilles l'achillée millefeuilles

### Préparation et protocole :

1. Mâchez une poignée de feuilles d'achillée millefeuilles
2. Ensuite, écrasez les feuilles humides pour obtenir un cataplasme.
3. Appliquez le cataplasme de feuilles écrasées sur la plaie pour favoriser la coagulation du sang.

## Massage à l'huile essentielle d'achillée pour réguler la qualité du sang

Pour purifier le sang en phytothérapie, une infusion de sommités fleuries est prise deux fois par jour. L'achillée millefeuille est un des grands remèdes du foie et donc du sang. Je vous propose de découvrir comment utiliser cette belle huile essentielle pour aider votre organisme à assurer la bonne texture du sang.

### Ingrédients :

- 6 gouttes d'huile essentielle d'achillée millefeuille
- Une petite cuillère à café d'huile végétale de pépins de raisin

### Préparation et protocole :

1. Mélangez 6 gouttes d'huile essentielle d'achillée millefeuille avec une petite cuillère à café d'huile végétale de pépins de raisin.
2. Massez la zone du foie (située sur l'abdomen droit) avec ce mélange le soir avant de vous coucher.
3. Répétez ce massage 5 jours sur 7 pendant un mois.

**Bon à savoir :** en plus de l'activité décongestionnante de l'huile essentielle sur la sphère hépatique et notamment au niveau de la veine porte du foie, ce massage favorisera un sommeil réparateur.

## 2) Avantages contre la sclérose en plaques

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2019, une étude a été réalisée pour évaluer l'efficacité d'un extrait aqueux d'achillée millefeuille chez 75 patients atteints de sclérose en plaques (SEP), une maladie neurologique pour laquelle il n'existe pas encore de traitement définitif.

Les patients ont été répartis en trois groupes : un groupe placebo et deux groupes recevant différentes doses d'achillée millefeuille (250 mg/jour et 500 mg/jour) pendant un an. Les chercheurs ont mesuré le taux de rechute annuel, le nombre et le volume des lésions, et ont effectué divers tests neurologiques et cognitifs.

Les résultats ont montré que l'utilisation d'achillée millefeuille pendant un an a diminué le taux de rechute annuel chez les patients atteints de SEP. Le groupe qui a reçu 500 mg d'achillée millefeuille a montré une réduction significative du volume des lésions. L'ajout de cette thérapie a également amélioré le temps avant la première rechute et les résultats de certains tests cognitifs.

En conclusion, l'étude a révélé des effets bénéfiques de l'extrait aqueux d'achillée millefeuille chez les patients atteints de SEP lorsqu'il est utilisé en complément du traitement habituel <sup>244</sup>.

<sup>243</sup> <https://dakotaplants.wordpress.com/2020/07/24/all-about-yarrow/>

<sup>244</sup> Ayoobi F, Moghadam-Ahmadi A, Amiri H, Vakilian A, Heidari M, Farahmand H, Fathollahi MS, Fatemi I, Shafiei SA, Alahtavakoli M, Shamsizadeh A. Achillea millefolium is beneficial as an add-on therapy in patients with multiple sclerosis: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Phytomedicine*. 2019 Jan; 52: 89-97. doi: 10.1016/j.phymed.2018.06.017. Epub 2018 Jun 27. PMID: 30599916.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion pour lutter contre la sclérose en plaques <sup>245</sup>****Ingrédients:**

- Achillée millefolium plante coupée bio
- Eau

**Préparation et protocole:**

1. Mettez une cuillère à café de plantes coupées d'achillée millefeuilles dans une tasse (150/250 ml).
2. Versez de l'eau bouillante sur la plante coupée et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
3. Filtrez la préparation et dégustez.
4. Buvez 1 à 3 tasses par jour avant les repas.

**Recette de thé à l'achillée Millefeuille maison <sup>246</sup>****Ingrédients:**

- 1 cuillère à café d'achillée séchée ou 3 feuilles fraîches
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 cuillère à café de miel
- 1 tranche de citron

**Préparation et protocole:**

1. Placez l'achillée séchée ou les feuilles fraîches dans une tasse.
2. Versez de l'eau bouillante sur l'achillée et laissez infuser pendant 10 minutes.
3. Retirez les feuilles si vous le souhaitez.
4. Ajoutez du miel et/ou une tranche de citron si vous le désirez.
5. Remuez et dégustez votre thé à l'achillée millefeuille maison.

**3) Avantages pour la santé du système digestif****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

L'achillée millefeuille, qui possède des propriétés antispasmodiques et carminatives, aide à lutter contre les problèmes digestifs tels que la constipation, les flatulences, l'inflammation des parois

intestinales et les douleurs gastriques. D'après une recherche autrichienne réalisée sur des animaux en 2006, ces bienfaits seraient attribuables à sa teneur élevée en flavonoïdes <sup>247</sup>.

<sup>245</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

<sup>246</sup> <https://draxe.com/nutrition/yarrow/>

<sup>247</sup> Lemmens-Gruber R, Investigation of the spasmolytic activity of the flavonoid fraction of Achillea millefolium s.l. on isolated guinea-pig ilea. Arzneimittelforschung. 2006; 56 (8): 582-8.

>> USAGE INTERNE <<

## Recette de thé à l'achillée Millefeuille contre les troubles digestifs <sup>248</sup>

### Ingrédients:

- 1 cuillère à café d'achillée séchée ou 3 feuilles fraîches
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 cuillère à café de miel
- 1 tranche de citron

### Préparation et protocole:

1. Placez l'achillée séchée ou les feuilles fraîches dans une tasse.
2. Versez de l'eau bouillante sur l'achillée et laissez infuser pendant 10 minutes.
3. Retirez les feuilles si vous le souhaitez.
4. Ajoutez du miel et/ou une tranche de citron si vous le désirez.

## Remuez et dégustez votre thé à l'achillée millefeuille maison.

<< USAGE EXTERNE >>

## Massage à l'huile essentielle contre les inflammations chroniques intestinales

### Ingrédients:

- 5 % d'huile essentielle d'achillée millefeuille
- 95 % d'huile végétale de figue de barbarie

### Préparation et protocole:

1. Mélangez 5 % d'huile essentielle d'achillée millefeuille avec 95 % d'huile végétale de figue de barbarie.
2. Appliquez ce mélange plusieurs fois par jour sur le plexus solaire et autour du nombril.

## PRÉCAUTIONS

1. L'huile essentielle d'achillée millefeuille est interdite pendant la grossesse, l'allaitement ou en cas de tentative de grossesse, ainsi que chez les jeunes enfants <sup>249</sup>.
2. L'huile essentielle d'achillée millefeuille ne doit pas être utilisée pure sur une plaie. Il convient de la diluer dans une huile végétale <sup>250</sup>.
3. L'huile essentielle d'achillée millefeuille ne s'utilise ni par voie orale, ni par diffusion. Selon l'application externe sur la peau est possible <sup>251</sup>.
4. Lorsqu'elle est utilisée en application externe, l'achillée millefeuille peut causer des réactions allergiques sur la peau chez les individus sensibles à certains éléments présents dans les plantes de la famille des astéracées. De plus, quelques cas de photosensibilité ont été rapportés <sup>252</sup>.

248 <https://draxe.com/nutrition/yarrow/>

249 <https://doctonat.com/huile-essentielle-achillee-millefeuille/>

250 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/achillee-millefeuille.htm>

251 <https://doctonat.com/huile-essentielle-achillee-millefeuille/>


252 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/achillee-millefeuille.htm>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Parties aériennes coupées d'achillée millefeuille	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle d'achillée millefeuille	La Compagnie des sens → <a href="#">Lien d'achat</a>

## PIMENT DE CAYENNE, LE REMÈDE ANTI-DOULEUR DES AZTÈQUES

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Chili Poivre de Cayenne Piment de Cayenne</p> <p><b>Famille :</b> Solanacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Capsicum frutescens</i> <i>Capsicum annuum</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Fruits sans les graines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Capsaïcine un composé aux propriétés antioxydantes et analgésiques.</p>
--	--

Le piment de Cayenne est originaire d'Amérique du Sud où il est cultivé depuis 6 000 ans avant J.C. Selon les Conquistadors, les Aztèques ont utilisé plusieurs sortes de piments à des fins rituelles ou pour parfumer leurs boissons chocolatées. Le codex de Mendoza<sup>253</sup> et les savoirs transmis de génération en génération sont les uniques preuves de la pharmacopée qui nous sont parvenues du grand peuple aztèque. Dans ce codex, le piment de Cayenne est appelé Chili<sup>254</sup>.

253 Glyphes de plantes de la vie quotidienne des Aztèques dans le Codex Mendoza (XVI<sup>e</sup> siècle) [Article] / aut. Patrick Allain Joaquim Galarza // Les Cahiers d'Outre-Mer. - Année 1992. - Les plantes américaines à la conquête du monde p. 223-248.

254 <https://aztecglyphs.wired-humanities.org/content/chilli-13v>

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre l'arthrite rhumatoïde et l'arthrose

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Grâce à son composé actif appelé capsaïcine, le piment de Cayenne permet de lutter contre les douleurs liées aux articulations sensibles ou à l'arthrose.

En 1991, une étude a été menée sur 101 personnes souffrant d'arthrite, dont 70 avec de l'arthrose et 31 avec de la polyarthrite rhumatoïde. Les participants ont appliqué une crème contenant 0,025 % de capsaïcine, une substance qui réduit la présence d'une molécule appelée substance P, ou une crème placebo, sur leurs genoux douloureux quatre fois par jour pendant quatre semaines. Les chercheurs

ont constaté que les patients traités avec la capsaïcine ressentiaient beaucoup plus de soulagement de la douleur que ceux qui utilisaient le placebo. Après quatre semaines de traitement, les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde et d'arthrose ont constaté une réduction moyenne de la douleur de 57 % et 33 %, respectivement. Ces diminutions de la douleur étaient statistiquement significatives par rapport à celles observées avec le placebo.

Selon les évaluations globales, 80 % des patients traités à la capsaïcine ont connu une réduction de la douleur après deux semaines de traitement <sup>255</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Recette de jus de tomates au piment de Cayenne comme anti-douleur léger

#### Ingrédients:

- 1 pincée de poudre de piment de Cayenne
- 1 verre de jus de tomate

#### Préparation et protocole:

1. Versez le jus de tomate dans un verre.
2. Ajoutez-y une pincée de poudre de piment de Cayenne.
3. Mélangez bien le jus de tomate et la poudre de piment de Cayenne.

**Buvez ce mélange pour profiter des bienfaits du piment de Cayenne.**

<< USAGE EXTERNE >>

### Bain chaud au poivre de Cayenne pour les problèmes de dos <sup>256</sup>

#### Ingrédients:

- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 200 ml d'eau
- Un bain tiède (l'eau chaude va accentuer l'effet réchauffeur du piment et la sensation de brûlure dû à la capsaïcine)

<sup>255</sup> Deal CL, Schnitzer TJ, Lipstein E, Seibold JR, Stevens RM, Levy MD, Albert D, Renold F. Treatment of arthritis with topical capsaicin: a double-blind trial. Clin Ther. 1991 May-Jun; 13 (3): 383-95. PMID: 1954640.

<sup>256</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

**Préparation et protocole:**

1. Versez une cuillère à café de poivre de Cayenne dans 200 ml d'eau portée à ébullition.
2. Laissez infuser 15 minutes.
3. Pendant ce temps, faites couler un bain tiède.
4. Versez-y l'infusion et mélangez de manière homogène.
5. Plongez-vous dans le bain et détendez-vous pour soulager vos problèmes de dos.

**Important:** Vérifiez avant tout par application topique que vous n'êtes pas allergique au piments. Ce bain est à proscrire en cas de lésions cutanées. Pensez aussi à éviter tout contact avec les muqueuses.

## **Huile médicinale au piment de Cayenne et au gingembre pour soulager les douleurs articulaires** <sup>257</sup>

**Ingrédients:**

- 1 tasse d'huile de tournesol (200 g)
- 1 cuillère à soupe de piment de Cayenne (10 g)
- 2 cuillères à soupe de graines de moutarde moulues (20 g)
- 2 cuillères à soupe de racine de gingembre râpée (20 g)
- Un récipient en verre avec un couvercle
- Une cuillère en bois
- Un tissu pour filtrer

**Préparation et protocole:**

1. Stérilisez le récipient en verre en le plaçant dans une casserole d'eau bouillante pendant plusieurs minutes.
2. Une fois le récipient prêt, ajoutez l'huile de tournesol et le piment de Cayenne à l'intérieur.
3. Mélangez avec une cuillère en bois, puis incorporez les graines de moutarde moulues et le gingembre râpé.
4. Remuez bien pour mélanger parfaitement tous les ingrédients.
5. Filtrez le mélange à travers un tissu et conservez-le dans le récipient hermétique.
6. Versez un peu d'huile de piment de Cayenne sur vos paumes et massez doucement les articulations ou les zones douloureuses avec des mouvements circulaires.
7. Massez pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de chaleur.
8. Si nécessaire, vous pouvez répéter l'application 2 fois par jour.

## **Recette de crème de capsaïcine contre la douleur** <sup>258</sup>

**Ingrédients:**

- 3 cuillères à café de piment de Cayenne
- 1 tasse d'huile de pépins de raisin, d'amande, d'olive ou de jojoba
- 1/2 tasse de perles de cire d'abeille blanche
- Bain-marie
- Bocal en verre avec un couvercle hermétique

<sup>257</sup> <https://amelioresasante.com/preparer-huile-medicinale-piment-de-cayenne-soulager-douleurs-articulations/>

<sup>258</sup> <https://ch.iherb.com/blog/homemade-hot-pepper-cream-for-arthritis-and-joint-pain/312>

**Préparation et protocole :**

1. Mélangez le piment de Cayenne avec l'huile de votre choix.
2. Faites chauffer le mélange au bain-marie à feu moyen-élevé pendant 5 à 10 minutes.
3. Incorporez les perles de cire d'abeille et remuez jusqu'à obtenir une texture homogène et fondue.
4. Laissez refroidir le mélange au réfrigérateur pendant 10 minutes, puis fouettez-le.
5. Laissez refroidir à nouveau pendant 10 à 15 minutes et fouettez une seconde fois.
6. Transférez le mélange dans le bocal en verre et conservez-le au réfrigérateur.
7. Portez des gants en latex lors de l'application pour éviter tout contact avec les yeux ou les muqueuses.

**Bon à savoir :** La crème se conserve au frais pendant deux semaines.

**Recette de pommade au piment de Cayenne contre les entorses** <sup>259</sup>

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à café de piment de Cayenne en poudre
- 5 mesures de vaseline
- Un pot en verre hermétique
- Des gants en latex

**Préparation et protocole :**

1. Faites fondre la vaseline au bain-marie dans une petite casserole.
2. Hors du feu, ajoutez le piment de Cayenne en poudre et mélangez bien le tout.
3. Laissez refroidir la préparation, puis transférez-la dans un pot hermétique.
4. Appliquez cette pommade maison une fois par jour sur la zone de l'entorse en effectuant un massage.
5. Laissez agir pendant 2 heures, puis essuyez doucement avec une serviette propre.
6. Portez des gants en latex lors de l'application pour éviter tout contact avec les yeux ou les muqueuses.

**PRÉCAUTIONS**

1. **Important :** Ne jamais appliquer de piment de cayenne sur une plaie ou sur les muqueuses.
2. Parfois, on ressent une sensation de brûlure après application, voire une démangeaison. Si c'est ponctuel, c'est normal. Si c'est permanent et que cela provoque une irritation de la peau, voire une légère brûlure, il vaut mieux s'abstenir <sup>260</sup>.
3. Par principe de précaution, ne pas utiliser en cas de grossesse, d'allaitement ou de tentative de grossesse, même en usage externe.
4. En usage interne, le piment de Cayenne est à éviter en cas d'ulcère gastrique, de syndrome de l'intestin irritable <sup>261</sup>.

<sup>259</sup> <https://www.grands-meres.net/entorse-pommade/>

<sup>260</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/piment.htm>


<sup>261</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/piment.htm>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de piment de Cayenne	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Mes Epices.com → <a href="#">Lien d'achat</a>

## ORTIE, LA PLANTE REMINÉRALISANTE (CALCIUM ET MAGNÉSIUM)

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Grande ortie Ortie piquante</p> <p><b>Famille :</b> Urticacée</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Urtica dioica</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Tiges, feuilles et racines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Calcium et magnésium</b> aux propriétés reminéralisantes pour la santé de l'organisme. <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	---

Depuis des siècles, les peuples autochtones d'Amérique se servent de l'ortie pour atténuer les maux de rhumatismes ou encore comme tonifiant général. Pour soulager les symptômes rhumatismaux, ils avaient recours à une méthode unique consistant à se flageller la peau avec un faisceau d'orties fraîchement récoltées après être sortis de leur cabane à sueur. Ils étaient même prêts à se revêtir d'orties en se roulant dans des touffes de cette plante, ceci dans le but de vivifier leur cœur et leur organisme dans son ensemble.

## PROPRIÉTÉS &amp; REMÈDES

### 1) Avantages contre l'hyperplasie (ou hypertrophie) bénigne de la prostate

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

**Ortie seul :** Une étude de 2013 a examiné comment l'ortie pouvait aider contre l'hyperplasie bénigne de la prostate, qui est une croissance non cancéreuse de la prostate. Les chercheurs ont sélectionné 100 hommes âgés de 40 à 80 ans qui avaient ce problème. Ces hommes ont été divisés en deux groupes de 50. Un groupe a reçu des capsules d'ortie (deux capsules de 300 mg chacune, deux fois par jour)

et l'autre groupe a reçu des capsules qui ne contenaient pas d'ortie (on les appelle des placebos). Les hommes ont pris ces capsules pendant 8 semaines. Les chercheurs ont utilisé un questionnaire spécial appelé « Score des symptômes de la prostate internationale » pour voir comment les hommes se sentaient avant et après le traitement. À la fin de l'étude, ils ont constaté que le groupe qui

prenait l'ortie se sentait beaucoup mieux par rapport à leur problème de prostate que par rapport au groupe qui prenait le placebo. De plus, aucun des hommes n'a signalé d'effets secondaires de la prise d'ortie <sup>262</sup>.

**En synergie avec le palmier nain:** Une étude a été réalisée en 1995 par des chercheurs allemands sur 2080 patients souffrant d'une affection appelée hyperplasie bénigne de la prostate, qui est une croissance non cancéreuse de la prostate. Ils ont utilisé une combinaison de deux types d'extraits de plantes, l'extrait de palmier nain et l'extrait d'ortie, pour traiter les patients. L'étude a montré que cette combinaison de plantes a aidé à améliorer les symptômes et la qualité de vie des patients. Seuls 15 patients, soit environ 0,72 % du total, ont présenté des effets secondaires légers. Cela signifie que le traitement a été bien toléré par la majorité des patients <sup>263</sup>.

Plus tard en 2005, une étude a été réalisée sur des hommes âgés souffrant de problèmes de miction

du à une croissance non cancéreuse de la prostate. Les chercheurs ont donné à certains patients une capsule contenant 160 mg d'extrait de fruit de palmier nain et 120 mg d'extrait de racine d'ortie deux fois par jour, tandis que d'autres patients ont reçu une capsule placebo, qui ne contient pas de médicament. Au total, 257 patients ont participé à l'étude. Après 24 semaines, les patients qui ont pris la capsule avec les extraits de plantes ont montré une plus grande amélioration de leurs symptômes que ceux qui ont pris le placebo. De plus, ceux qui ont pris le placebo et qui ont ensuite été passés à la capsule avec les extraits de plantes ont également montré une amélioration. Les chercheurs ont conclu que la capsule avec les extraits de plantes était efficace pour améliorer les symptômes de miction et qu'elle était aussi sûre à prendre que le placebo <sup>264</sup>. De plus, cette synergie ortie et palmier nain s'est montrée aussi efficace que les médicaments classiques finastéride <sup>265</sup> (*Proscar*®) et tamsulosine <sup>266</sup> (*Flomax*®), au cours de deux essais sur une durée de 1 an.

>> USAGE INTERNE <<

## Synergie ortie et palmier nain pour lutter contre l'hypertrophie bénigne de la prostate <sup>267</sup>

### Ingrédients:

- Gélules d'extraits d'ortie
- Gélules d'extraits de palmier nain

### Préparation et protocole:

- Prenez 240 mg d'extrait d'ortie et 320 mg d'extrait de palmier nain par jour pendant 24 semaines.

<sup>262</sup> Ghorbanibirgani A, Khalili A, Zamani L. The efficacy of stinging nettle (*urtica dioica*) in patients with benign prostatic hyperplasia: a randomized double-blind study in 100 patients. *Iran Red Crescent Med J.* 2013 Jan; 15 (1): 9-10. doi: 10.5812/ircmj.2386. Epub 2013 Jan 5. PMID: 23487561; PMCID: PMC3589769.

<sup>263</sup> Schneider HJ, Honold E, Masuhr T. Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. Ergebnisse einer Anwendungsbeobachtung mit dem pflanzlichen Kombinationspräparat aus Sabalextrakt WS 1473 und Urticaextrakt WS 1031 in urologischen Fachpraxen [Treatment of benign prostatic hyperplasia. Results of a treatment study with the phytogetic combination of Sabal extract WS 1473 and Urtica extract WS 1031 in urologic specialty practices]. *Fortschr Med.* 1995 Jan 30; 113 (3): 37-40. German. PMID: 7534258.

<sup>264</sup> Lopatkin N, Sivkov A, Walther C, Schläfke S, Medvedev A, Avdeichuk J, Golubev G, Melnik K, Elenberger N, Engelmann U. Long-term efficacy and safety of a combination of sabal and urtica extract for lower urinary tract symptoms--a placebo-controlled, double-blind, multicenter trial. *World J Urol.* 2005 Jun; 23 (2): 139-46. doi: 10.1007/s00345-005-0501-9. Epub 2005 Jun 1. PMID: 15928959.

<sup>265</sup> Sökeland J, Albrecht J. Kombination aus Sabal- und Urticaextrakt vs. Finasterid bei BPH (Stad. I bis II nach Aiken). Vergleich der therapeutischen Wirksamkeit in einer einjährigen Doppelblindstudie [Combination of Sabal and Urtica extract vs. finasteride in benign prostatic hyperplasia (Aiken stages I to II). Comparison of therapeutic effectiveness in a one year double-blind study]. *Urologe A.* 1997 Jul; 36 (4): 327-33. German. doi: 10.1007/s001200050106. PMID: 9340898.

<sup>266</sup> Engelmann U, Walther C, Bondarenko B, Funk P, Schläfke S. Efficacy and safety of a combination of sabal and urtica extract in lower urinary tract symptoms. A randomized, double-blind study versus tamsulosin. *Arzneimittelforschung.* 2006; 56 (3): 222-9. doi: 10.1055/s-0031-1296714. PMID: 16618015.

<sup>267</sup> Lopatkin N, Sivkov A, Walther C, Schläfke S, Medvedev A, Avdeichuk J, Golubev G, Melnik K, Elenberger N, Engelmann U. Long-term efficacy and safety of a combination of sabal and urtica extract for lower urinary tract symptoms--a placebo-controlled, double-blind, multicenter trial. *World J Urol.* 2005 Jun; 23 (2): 139-46. doi: 10.1007/s00345-005-0501-9. Epub 2005 Jun 1. PMID: 15928959.

## Décoction de racines séchées d'ortie contre l'hypertrophie bénigne de la prostate <sup>268</sup>

### Ingrédients:

- 1,5 g de racines séchées d'ortie
- 150 ml d'eau froide

### Préparation et protocole:

1. Commencez par verser les racines séchées d'ortie dans l'eau froide.
2. Amenez le mélange à ébullition.
3. Une fois que l'ébullition est atteinte, laissez bouillir pendant une minute.
4. Après cette minute, retirez la préparation du feu.
5. Laissez ensuite reposer la décoction pendant 10 minutes.
6. Vous pouvez maintenant prendre une tasse de cette décoction, soit environ 150 ml.
7. Répétez cette consommation trois à quatre fois par jour, selon votre convenance.

## 2) Avantages contre l'arthrose et les douleurs articulaires

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude allemande de 2002 montre que le *hox alpha*, un nouvel extrait de feuille d'ortie piquante, contient une substance anti-inflammatoire qui supprime plusieurs cytokines dans les maladies articulaires inflammatoires <sup>269</sup>. En juin 2000, une étude a été menée sur 27 personnes souffrant de douleurs dues à l'arthrose à la base du pouce ou de l'index. Pour cette étude, les patients ont dû appliquer chaque jour pendant une semaine une feuille d'ortie sur la zone douloureuse. Ensuite, ils ont dû attendre cinq semaines sans traitement (c'est

ce qu'on appelle une période de « lavage ») avant d'appliquer une autre plante, la lamier blanc, qui n'a pas d'effet, pendant à nouveau une semaine. Cette seconde plante servait de « placebo », c'est-à-dire qu'elle était utilisée pour comparer les effets. Les scientifiques ont alors remarqué que, après une semaine de traitement avec l'ortie, la douleur et la gêne ressenties par les patients étaient beaucoup moins fortes qu'avec le placebo. Cela signifie que l'ortie pourrait aider à soulager la douleur de l'arthrose <sup>270</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion de plante contre Arthrose et douleurs articulaires <sup>271</sup>

### Ingrédients:

- 20 à 30 g de feuilles sèches d'ortie (doublez la dose si la plante est fraîche)
- 1l d'eau

### Préparation et protocole:

1. Mesurez 20 à 30 g de feuilles sèches d'ortie
2. Faites bouillir 1l d'eau dans une casserole ou une bouilloire.
3. Une fois que l'eau est bouillante, versez les feuilles sèches d'ortie.

<sup>268</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie_ps)

<sup>269</sup> Schulze-Tanzil G, de SP, Behnke B, Klingelhofer S, Scheid A, Shakibaei M. Effects of the antirheumatic remedy hox alpha--a new stinging nettle leaf extract--on matrix metalloproteinases in human chondrocytes in vitro. *Histol Histopathol.* 2002 Apr; 17 (2): 477-85. doi: 10.14670/HH-17.477. PMID: 11962753.

<sup>270</sup> Randall C, Randall H, Dobbs F, Hutton C, Sanders H. Randomized controlled trial of nettle sting for treatment of base-of-thumb pain. *J R Soc Med.* 2000 Jun; 93 (6): 305-9. doi: 10.1177/014107680009300607. PMID: 10911825; PMCID: PMC1298033.

<sup>271</sup> <https://www.altheaprovence.com/ortie-urtica-dioica-urens/>

4. Laissez infuser cette préparation pendant une demi-heure.
5. Après cette demi-heure, filtrez l'infusion.
6. Buvez cette infusion tout au long de la journée pour aider à apaiser vos troubles articulaires.

<< USAGE EXTERNE >>

### Recette de cataplasme pour les muscles froissés et les ligaments distendus <sup>272</sup>

#### Ingrédients:

- Orties fraîches
- Argile verte

#### Préparation et protocole:

1. Commencez par broyer les orties fraîches avec une meule. Continuez jusqu'à ce que vous obteniez une sorte de hachis de plante.
2. Ensuite, mélangez bien les feuilles d'orties hachées avec de l'argile verte.
3. Appliquez la préparation obtenue sur la zone douloureuse.
4. Laissez agir ce cataplasme pendant au moins deux heures, ou même toute la nuit si vous le pouvez.
5. Ce remède peut être très efficace pour soulager les douleurs liées à l'arthrite et aux rhumatismes, par exemple.

### 3) Avantages pour reminéraliser l'organisme (calcium, magnésium)

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Un autre avantage de l'ortie est sa forte teneur en magnésium et en calcium qu'il est possible de ioniser avec une simple infusion. Qui dit ionisé dit directement absorbable par la paroi intestinale. Ainsi, 30 grammes de feuilles d'ortie en infusion vous fournissent <sup>273</sup>:

- 200 mg de magnésium ionisé
- 1 000 mg de calcium ionisé

Soit des doses journalières optimales, sachant que leur absorption sera quasi-totale.

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion de plante pour reminéraliser l'organisme (calcium, magnésium) <sup>274</sup>

#### Ingrédients:

- 30 g de feuilles sèche d'ortie (doublez la dose si la plante est fraîche)
- 1l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. 30 g de feuilles sèche d'ortie
2. Faites bouillir 1l d'eau dans une casserole ou une bouilloire.

<sup>272</sup> <https://elishean.tv/les-kallawayas-des-guerisseurs-herboristes-de-bolivie-descendants-des-tiahuanaco>

<sup>273</sup> [http://medherb.com/Materia\\_Medica/The\\_Mineral\\_Content\\_of\\_Herbal\\_Decoctions\\_.htm](http://medherb.com/Materia_Medica/The_Mineral_Content_of_Herbal_Decoctions_.htm)

<sup>274</sup> <https://www.altheaprovence.com/magnesium-naturel-ortie/>

3. Une fois que l'eau est bouillante, versez les feuilles sèches d'ortie.
4. Laissez infuser cette préparation pendant une demi-heure.
5. Après cette demi-heure, filtrez l'infusion.
6. Buvez cette infusion tout au long de la journée pour aider à reminéraliser l'organisme (calcium, magnésium)

#### 4) Avantages en cas de d'infections urinaires chroniques (cystites chroniques)

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

L'ortie a été traditionnellement utilisée pour aider à divers problèmes de santé, y compris comme diurétique (aidant à produire plus d'urine) et dans certaines conditions inflammatoires. Cependant, ces utilisations traditionnelles n'ont pas été confirmées par des études cliniques rigoureuses.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion d'ortie contre les cystites <sup>275</sup>

##### Ingrédients:

- 1 cuillère à café de feuilles séchées
- 1 tasse d'eau bouillante

##### Préparation et protocole:

1. Mesurez une cuillère à café d'ortie.
2. Faites bouillir une tasse d'eau.
3. Lorsque l'eau est bouillante, versez-la sur l'ortie que vous avez préparée.
4. Laissez infuser cette préparation pendant une dizaine de minutes. Pensez à couvrir le récipient pour garder tous les arômes et propriétés de la plante.
5. Après ces dix minutes, filtrez l'infusion pour retirer les morceaux d'ortie. Votre tisane est maintenant prête à être consommée.
6. Buvez une tasse de cette tisane chaque jour.
7. N'oubliez pas, si les symptômes persistent, il est important de consulter un professionnel de la santé.

#### 5) Avantages contre la rhinite allergique (rhume des foins).

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 1990, une étude a été menée pour voir si l'ortie pourrait aider les personnes souffrant de rhinite allergique, une affection qui fait éternuer les gens et leur donne le nez qui coule ou les yeux qui démangent lorsque certaines choses, comme le pollen, irritent leur nez. Dans l'étude, 98 personnes ont commencé à prendre soit une préparation d'ortie séchée et congelée, soit un placebo. Seulement 69 personnes ont terminé l'étude. Ils ont noté leurs symptômes tous les jours pendant une semaine et ont ensuite évalué comment ils se sentaient. Les résultats ont montré que les personnes qui ont pris l'ortie se sentaient un peu mieux que celles qui ont pris le placebo, selon leurs évaluations globales et leurs journaux de symptômes <sup>276</sup>.

<sup>275</sup> <https://www.medisite.fr/dictionnaire-des-remedes-de-grand-mere-tisane-d-ortie-cystite.48911.1959.html>

<sup>276</sup> Mittman P. Randomized, double-blind study of freeze-dried *Urtica dioica* in the treatment of allergic rhinitis. *Planta Med.* 1990 Feb; 56 (1): 44-7. doi: 10.1055/s-2006-960881. PMID: 2192379.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion d'ortie contre les rhinites allergiques** <sup>277</sup>**Ingrédients:**

- 30 g de feuilles d'ortie séchées
- 1l d'eau
- un grand récipient avec couvercle

**Préparation et protocole:**

1. Placez les feuilles d'ortie séchées dans un grand récipient avec couvercle.
2. Versez l'eau bouillante sur les feuilles.
3. Refermez le couvercle et laissez reposer toute la nuit, ou au moins pendant 8 à 10 heures.
4. Le lendemain, filtrez le mélange à travers un tamis pour recueillir le liquide.
5. Conservez l'infusion au réfrigérateur et consommez-la dans la semaine qui suit.

**PRÉCAUTIONS**

1. L'ortie est contre-indiquée aux femmes enceintes, allaitantes, en tentatives de grossesses et aux enfants de moins de 12 ans <sup>278</sup>.
2. L'utilisation de l'ortie est contre-indiquée en cas d'oedèmes <sup>279</sup>, chez les asthmatiques ou encore chez les personnes souffrants de troubles cardiaques ou rénaux <sup>280</sup>.
3. Les parties aériennes de l'ortie n'ont pas d'effets indésirables revendiqués à ce jour <sup>281</sup>.
4. Les extraits de racines d'ortie peuvent rapporter dans de très rares cas (environ 2 %), des effets indésirables comme un sentiment d'impuissance ou de baisse de la libido <sup>282</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Racines séchées d'ortie	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Parties aériennes d'ortie séchées	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
	MesEpices.com → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>277</sup> <https://www.sophiebourdon.com/fr/blog/infusion-dortie-pour-energie-vitalite>

<sup>278</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ortie.htm>

<sup>279</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie_ps)

<sup>280</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ortie.htm>

<sup>281</sup> Chrubasik JE, Roufogalis BD, Wagner H, Chrubasik SA. A comprehensive review on nettle effect and efficacy profiles, Part I: herba urticae. Phytomedicine. 2007 Jun; 14 (6): 423-35. doi: 10.1016/j.phymed.2007.03.004. Epub 2007 May 10. PMID: 17493795.

<sup>282</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ortie_ps)

## Les herbes sacrées

Dans l'immensité des territoires américains, les cultures autochtones ont puisé dans l'abondance de la nature pour se soigner et maintenir un équilibre vital. Certaines plantes sont devenues sacrées, à la fois pour leurs vertus médicinales mais aussi pour leur place centrale dans les rituels et les croyances de ces peuples.


Nous allons explorer trois de ces plantes, reconnues pour leur rôle essentiel dans les traditions médicinales amérindiennes.

1. **La maca**, originaire des Andes péruviennes et boliviennes, est une plante aux propriétés adaptogènes et nutritives. Les Kallawayas la consomment pour augmenter leur vitalité, leur énergie et leur fertilité. Elle est généralement consommée sous forme de poudre, de capsules ou de comprimés.
2. **La sauge blanche**, cousine amérindienne de la sauge officinale, est sacrée pour les amérindiens. Les Chumash l'utilisent traditionnellement comme plante rituelle et médicinale, notamment pour ses propriétés calmantes, diurétiques et comme remède contre le rhume.
3. **Enfin, l'aloë vera**, vénérée comme la « Baguette magique du paradis » par les amérindiens, occupait une place importante dans la médecine maya sous forme de cataplasme pour traiter les migraines. Les Mazahuas et les Jivaros considéraient également cette plante comme miraculeuse, lui attribuant des propriétés de guérison universelle et de force spirituelle.

Ces trois plantes incarnent le respect profond des peuples amérindiens pour la nature et sa puissance de guérison, une philosophie qui continue d'influencer notre approche de la santé et du bien-être aujourd'hui.

## MACA, LE TONIQUE ET VIAGRA PÉRUVIEN

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Maca Ginseng Péruvien</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Brassicacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Lepidium meyenii</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Tubercules</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Minéraux essentiels</b> comme le calcium et le potassium importants pour les os, les muscles et le système nerveux.</p> <p><b>Oligo-éléments</b> comme le cuivre, le fer, le manganèse, l'iode et le zinc cruciaux pour diverses fonctions corporelles.</p> <p><b>Fibres</b> qui favorisent une bonne digestion.</p>
---	--

La maca est une plante originaire des Andes péruviennes et boliviennes, connue pour ses propriétés adaptogènes et nutritives. Les Kallawayas utilisent la maca pour augmenter la vitalité, l'énergie, la libido et la fertilité. Les racines de maca sont généralement consommées sous forme de poudre, de capsules ou de comprimés.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantage contre la fatigue

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude publiée en 2016 a exploré les effets de la maca sur la santé des adultes vivant à basse et haute altitude. Au total, 175 personnes ont pris chaque jour pendant 12 semaines soit un placebo, soit un extrait de maca noire, soit un extrait de maca rouge. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui ont pris la maca ont ressenti une amélioration de leur humeur, de leur énergie et de leur qualité de vie. Ils ont également observé

une réduction de la « maladie chronique de montagne », un état qui peut affecter ceux qui vivent en haute altitude. De plus, la maca noire a aidé à réduire le taux de sucre dans le sang. Les deux types de maca étaient bien tolérés et sûrs. Il est intéressant de noter que la maca noire et la maca rouge ont des compositions différentes, ce qui pourrait expliquer pourquoi elles n'ont pas eu exactement les mêmes effets <sup>283</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

#### Utilisation quotidienne de la poudre de maca comme tonique <sup>284</sup>

##### Ingrédients:

- 1 à 2 cuillères à café ou à soupe de poudre de maca de qualité, originaire du Pérou.

##### Préparation et protocole:

1. Commencez par choisir une poudre de maca de qualité, qui vient directement du Pérou. Assurez-vous qu'elle a une saveur agréable de caramel, ce qui est un signe de sa bonne qualité.
2. Ensuite, dosez la quantité de poudre à consommer: cela peut varier de 1 à 2 cuillères à café ou de 1 à 2 cuillères à soupe de poudre de maca par jour, en fonction de vos préférences et de vos besoins. Vous pouvez l'incorporer dans vos smoothies, jus, soupes ou autres plats pour bénéficier de ses bienfaits.

#### Recette traditionnelle de la boisson tonique des Andes <sup>285</sup>

La chicha est une boisson traditionnelle, préparée par les habitants des Andes depuis des millénaires. Elle peut être concoctée de deux façons: fermentée ou non fermentée. La recette de Chicha que je vous présente ici est une version fermentée qui produira une boisson avec une teneur en alcool entre 1 % et 3 %. Il est aussi tout à fait possible de la déguster juste après sa préparation, sans attendre le processus de fermentation.

##### Ingrédients:

- 1/2 tasse de farine de maïs violet
- 1 tasse de pépites de maca (ou 1/2 tasse de poudre de maca)
- 1/4 tasse de quinoa
- 1 tasse de sucre
- 2 bâtons de cannelle
- 10 clous de girofle
- 5 à 6l d'eau

<sup>283</sup> Gonzales-Arimborgo C, Yupanqui I, Montero E, Alarcón-Yaquette DE, Zevallos-Concha A, Caballero L, Gasco M, Zhao J, Khan IA, Gonzales GF. Acceptability, Safety, and Efficacy of Oral Administration of Extracts of Black or Red Maca (*Lepidium meyenii*) in Adult Human Subjects: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Pharmaceuticals (Basel)*. 2016 Aug 18; 9 (3): 49. doi: 10.3390/ph9030049. PMID: 27548190; PMCID: PMC5039502.

<sup>284</sup> <https://www.altheaprovence.com/Maca-lepidium-meyenii/>

<sup>285</sup> <https://www.theMacaTeam.com/fermented-Maca-drink-recipe-chicha-de-Maca>

**Préparation et protocole :**

1. Dans une grande casserole, faites bouillir la farine de maïs violet, les pépites de maca (ou la poudre de maca), le quinoa, les bâtons de cannelle et les clous de girofle avec l'eau pendant environ 2 heures.
2. Une fois le temps écoulé, laissez refroidir le mélange.
3. Filtrez la préparation et la verser dans un grand récipient.
4. Ajoutez ensuite le sucre et mélangez bien le tout.
5. Laissez la préparation fermenter pendant 2 à 6 jours. Le temps de fermentation dépendra de la température ambiante et du niveau d'alcool souhaité. Plus vous laissez fermenter, plus la teneur en alcool sera élevée.
6. Après la fermentation, la Chicha de maca est prête à être servie. Vous pouvez la conserver au réfrigérateur et la servir bien fraîche. Bonne dégustation !

**2) Avantages pour l'augmentation de la libido et contre la dysfonction érectile****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2002 a examiné comment la maca pouvait influencer le désir sexuel chez les hommes en bonne santé âgés de 21 à 56 ans. Des chercheurs ont donné à ces hommes différentes doses de maca (soit 1 500 mg, soit 3 000 mg) ou un placebo pendant 12 semaines. Ils ont mesuré le désir sexuel auto-évalué et ont aussi vérifié leur humeur et leurs niveaux de testostérone, une hormone importante pour le corps masculin. Au bout de 8 semaines, ils ont observé que la maca augmentait le désir sexuel. Cependant, cela n'était pas lié à des modifications des niveaux de testostérone ou de l'humeur des hommes <sup>286</sup>.

En 2009, une étude a été menée sur 50 hommes souffrant d'une légère dysfonction érectile, une condition qui peut rendre difficile l'érection. Des chercheurs ont donné à ces hommes soit un extrait sec de maca

à la dose de 2 400 mg, soit un placebo pendant 12 semaines. Ils ont utilisé deux tests pour mesurer l'efficacité du traitement : l'Index International de la Fonction Érectile, qui mesure la qualité de l'érection, et le Profil de Satisfaction, qui mesure le bien-être. Après 12 semaines, tous les hommes, qu'ils aient pris de la maca ou un placebo, ont vu une amélioration de leur score à l'Index International de la Fonction Érectile. Cependant, ceux qui ont pris de la maca ont vu une plus grande amélioration. De plus, seulement ceux qui ont pris de la maca ont vu une amélioration significative de leur performance physique selon le Profil de Satisfaction.

En résumé, la maca semble avoir un petit effet positif sur le bien-être général et sexuel chez les hommes souffrant d'une légère dysfonction érectile <sup>287</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

**Recette de lait de riz au maca comme tonique sexuel <sup>288</sup>****Ingrédients :**

- 400 ml de lait de riz (ou un autre lait végétal de votre choix)
- 4 cuillères à café de poudre de maca du Pérou

**Préparation et protocole :**

1. Prenez votre lait de riz ou un autre lait végétal que vous préférez et versez-le dans un récipient.
2. Ajoutez ensuite 4 cuillères à café de poudre de maca du Pérou.

<sup>286</sup> Gonzales GF, Córdova A, Vega K, Chung A, Villena A, Góñez C, Castillo S. Effect of *Lepidium meyenii* (Maca) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia*. 2002 Dec; 34 (6): 367-72. doi: 10.1046/j.1439-0272.2002.00519.x. PMID: 12472620.

<sup>287</sup> Zenico T, Cicero AF, Valmorri L, Mercuriali M, Bercovich E. Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia*. 2009 Apr; 41 (2): 95-9. doi: 10.1111/j.1439-0272.2008.00892.x. PMID: 19260845.

<sup>288</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2018/05/08/recette-lait-de-riz-a-la-poudre-de-Maca-ultra-simple-et-rapide/wpuid16544/>

3. Mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à ce que la poudre de maca soit bien incorporée dans le lait.
4. Et voilà ! Vous avez une boisson simple et rapide à préparer à base de maca. C'est une boisson saine et très agréable à boire. C'est la façon la plus facile et rapide de consommer du maca. Profitez-en !

### Chocolat chaud à la poudre de maca <sup>289</sup>

#### Ingrédients :

- 1l de lait
- 1 tablette de chocolat noir
- 1 petite cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à soupe de sucre (ici du sucre de coco)
- 2 belles cuillères à café de poudre de maca du Pérou

#### Préparation et protocole :

1. Commencez par verser le lait dans une grande casserole et mettez-la à chauffer à feu doux.
2. Pendant ce temps, cassez la tablette de chocolat en morceaux.
3. Lorsque le lait devient tiède, incorporez-y le chocolat et remuez délicatement jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
4. Ajoutez ensuite la crème fraîche et mélangez avec un fouet pour obtenir une texture lisse et sans grumeaux.
5. Finalement, ajoutez le sucre et la poudre de maca, mélangez une dernière fois et voilà, votre chocolat chaud au maca est prêt à être dégusté !
6. Ce chocolat chaud au maca est une boisson réconfortante et nutritive, parfaite pour les jours froids ou simplement quand vous avez envie de vous faire plaisir. Profitez-en bien !

### PRÉCAUTIONS

1. En cas de diète intensive de maca sur une durée de 3 mois, il est fortement recommandé de faire une pause de deux mois avant de recommencer un cycle de 3 mois de prise <sup>290</sup>.
2. L'usage du maca est contre-indiquée en cas d'hypothyroïdie <sup>291</sup>.
3. Face à l'absence de données officielles, le principe de précaution doit s'appliquer pour les femmes enceintes, allaitantes, ou en tentatives de grossesses ainsi que chez les jeunes enfants <sup>292</sup>.
4. Quelques effets secondaires ont été rapportés avec l'usage du maca comme les maux de tête, des désordres gastriques, des troubles du sommeil et une augmentation de la transpiration <sup>293</sup>.

### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de maca	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>289</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2018/01/18/recette-chocolat-chaud-a-la-poudre-de-Maca-du-perou/wp/15881/>

<sup>290</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/Maca.htm>


<sup>291</sup> <https://www.altheaprovence.com/Maca-lepidium-meyenii/>

<sup>292</sup> <https://doctonat.com/Maca-bienfaits-effets/>

<sup>293</sup> <https://doctonat.com/Maca-bienfaits-effets/>

# SAUGE BLANCHE, UN PUISSANT RITUEL DE PROTECTION ET DE PURIFICATION

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>La Saugé blanche La Saugé de Californie La Saugé amérindienne La Saugé sacrée</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Salvia apiana</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Feuilles et tiges séchées</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p>Constituants volatiles aux fortes propriétés antibactériennes.</p>
--	--

La sauge blanche est une cousine amérindienne de la sauge officinale (*Salvia officinalis*). Chez les amérindiens, elle fait partie des plantes médicinales sacrées. La plante a été traditionnellement utilisée par le peuple Chumash comme plante rituelle et médicinale est utilisée comme calmant, diurétique et remède contre le rhume <sup>294</sup>.

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1 Avantage comme puissant rituel de protection et de purification

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 1991 a pu démontrer les effets antibactériens de la sauge blanche. En effet, des chercheurs de l'Université de l'Arizona ont réussi à mettre en évidence un effet antiprolifératif de la sauge blanche pour limiter

la croissance de plusieurs espèces de bactéries (*Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *Candida*, etc.) <sup>295</sup>. Cependant, du point de vue scientifique, les preuves de cet effet purificateur spécifique sont limitées.

#### VUE DES MÉDECINES AMÉRINDIENNES

La fumigation, cette pratique qui consiste à brûler des herbes, des résines ou des fleurs pour purifier l'atmosphère se retrouve dans toutes les cultures. Chez les amérindiens, l'utilisation traditionnelle de la sauge blanche se fait avant tout à des fins spirituelles et de purification de lieux. Lors de leur "cérémonie de la fumée",

les amérindiens cueillent les feuilles et les roulent en bâtons qui est ensuite brûlé pour purifier le corps et la maison. Ce rituel a pour objectif de décharger les lieux des énergies négatives, purifier les personnes, chasser le « mauvais esprit » et attirer les énergies bénéfiques.

<sup>294</sup> Krol A, Kokotkiewicz A, Luczkiewicz M. White Sage (*Salvia apiana*) -a Ritual and Medicinal Plant of the Chaparral: Plant Characteristics in Comparison with Other *Salvia* Species. *Planta Med.* 2022 Jul; 88 (8): 604-627. doi: 10.1055/a-1453-0964. Epub 2021 Apr 22. PMID: 33890254.

<sup>295</sup> <https://repository.arizona.edu/handle/10150/185511>

**<< USAGE EXTERNE >>****Puissant rituel de protection et de purification à la sauge blanche** <sup>296</sup>**Ingrédients:**

- De la sauge blanche amérindienne de Californie
- Un récipient résistant à la chaleur (comme une coquille d'ormeau, un bol ou tout autre récipient)
- Allumettes

**Préparation et protocole:**

1. Commencez par vous munir de sauge blanche et d'un contenant résistant à la chaleur. Vous pouvez utiliser une coquille d'ormeau, un bol ou tout autre récipient. Placez-vous sur une surface qui ne s'enflamme pas. La coquille d'ormeau est particulièrement recommandée pour sa bonne résistance à la chaleur et sa ventilation naturelle.
2. Enflammez la sauge ou votre bâton de sauge avec une allumette. Laissez vos feuilles prendre feu pendant quelques secondes, puis éteignez la flamme en soufflant dessus. Faites attention car les feuilles de sauge blanche peuvent facilement s'envoler lorsqu'elles sont enflammées. Si vous utilisez un bâton de fumigation, qui est plus dense, laissez-le brûler un peu plus longtemps avant de le souffler.
3. Assurez-vous que l'endroit où vous utilisez la sauge blanche est bien ventilé. Si vous êtes à l'intérieur, nous vous conseillons d'ouvrir une ou plusieurs fenêtres pour créer un courant d'air. Cela permet d'évacuer l'excès de fumée et les ions positifs, ou « mauvais esprits », qui vont avec. Vous pouvez ensuite vous promener dans chaque pièce, en guidant la fumée dans tous les coins au fur et à mesure. Au bout de quelques minutes, vous devriez commencer à ressentir les changements d'énergies.
4. Laissez le bâton de fumigation se consumer complètement. Selon la croyance amérindienne, l'encens de sauge blanche doit continuer à brûler jusqu'à ce que la purification soit terminée.
5. Si vous souhaitez éteindre votre bâton pendant qu'il brûle, il suffit de l'étouffer avec du sable, de l'écraser dans ses cendres ou de passer l'extrémité directement sous l'eau.

**PRÉCAUTIONS**

1. Assurez-vous de placer la sauge blanche hors de portée des enfants et des animaux, ainsi qu'à l'écart de tout matériau susceptible de s'enflammer.
2. Ne laissez jamais la sauge blanche brûler sans être surveillée.
3. Après avoir utilisé la sauge blanche en intérieur, il est recommandé de bien ventiler la pièce pour renouveler l'air.
4. L'usage interne de la sauge blanche n'est pas indiqué par principe de précaution. Il est à proscrire chez les femmes enceintes, allaitantes, en tentatives de grossesses et chez les jeunes enfants.


**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Bâton de Fumigation à la sauge Blanche	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>296</sup> <https://www.herboristerieduvalmont.com/blog/la-sauge-blanche-amerindienne-un-rite-de-protection-et-de-purification-n55>

## ALOE VERA, LE « MÉDECIN DU CIEL »

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Aloès Lys du désert</p> <p><b>Famille :</b> Liliacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Aloe vera</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Aloïnes aux puissantes propriétés laxatives. Protéines indispensables au renouvellement cellulaire et à la production de collagène.</p>
---	---

L'aloë vera, surnommait aussi « Baguette magique du paradis », fait partie des plantes sacrées chez les amérindiens. Dans la civilisation maya, le gel extrait de la plante était employé sous forme de cataplasme pour traiter les migraines. Les Mazahuas considéraient l'aloë vera comme une plante miraculeuse capable de guérir toutes les maladies et d'apporter la force en « faisant venir Dieu en soi ». Les Jivaros, quant à eux, surnommaient l'aloë vera le « Médecin du ciel », car ils pensaient que cette plante sacrée leur conférait une invulnérabilité.

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages en cas de pré-diabète ou de diabète de type 2

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2016, des chercheurs ont examiné l'effet de l'aloë vera sur le contrôle de la glycémie chez des personnes atteintes de prédiabète et de diabète de type 2. Ils ont analysé huit essais incluant 470 patients (235 pour le prédiabète et 235 pour le diabète de type 2). Les résultats montrent que l'aloë vera a amélioré significativement la glycémie

à jeun (quantité de sucre dans le sang à jeun) chez les personnes prédiabétiques, mais n'a pas eu d'effet sur l'hémoglobine A1c (un indicateur du contrôle de la glycémie sur une période de 2 à 3 mois). Pour les personnes atteintes de diabète de type 2, l'aloë vera a légèrement amélioré la glycémie à jeun et a significativement amélioré l'hémoglobine A1c <sup>297</sup>.

297 Suksomboon, N., Poolsup, N. and Punthanitisarn, S. (2016), Effect of Aloe vera on glycaemic control in prediabetes and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Pharm Ther*, 41: 180-188. <https://doi.org/10.1111/jcpt.12382>

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède de Jus à l'aloë en cas de pré-diabète ou de diabète de type 2** <sup>298</sup>**Ingrédients:**

- Jus d'aloë vera

**Préparation et protocole:**

1. Mesurez 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera.
2. Prenez ces 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera 3 fois par jour (matin, midi et soir).
3. Cet usage est recommandé par cure de 10 à 15 jours par mois.

**2) Avantages pour réguler le profil lipidique chez les patients diabétiques****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 2015, des chercheurs ont examiné l'effet de différentes doses d'aloë vera sur la glycémie et le profil lipidique chez des personnes prédiabétiques. Ils ont mené un essai contrôlé randomisé en double aveugle avec 72 participants prédiabétiques, répartis en 3 groupes. Chaque groupe a consommé des capsules d'aloë vera deux fois par jour, soit 300 mg (AL300), 500 mg (AL500) ou un placebo (PL). Les taux de glucose à jeun, d'hémoglobine A1c et de lipides ont été évalués au début, à 4 et 8 semaines. Les résultats montrent que le groupe AL300 a connu une diminution

significative du glucose à jeun après 4 semaines, tandis que le taux d'hémoglobine A1c a également diminué significativement après 8 semaines. Le groupe AL500 a montré une réduction significative du cholestérol total et du LDL-cholestérol, ainsi qu'une amélioration du taux de HDL-cholestérol après 8 semaines. Le taux de triglycérides a également diminué significativement après 4 semaines d'utilisation d'AL500. En conclusion, l'utilisation d'extrait d'aloë vera chez les patients prédiabétiques peut améliorer la glycémie en 4 semaines et le profil lipidique en 8 semaines <sup>299</sup>.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède de Jus à l'aloë pour réguler le profil lipidique chez les patients diabétiques** <sup>300</sup>**Ingrédients:**

- Jus d'aloë vera

**Préparation et protocole:**

1. Mesurez 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera.
2. Prenez ces 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera 3 fois par jour (matin, midi et soir).

**3) Avantages sur la santé digestive****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 2018, les chercheurs ont évalué l'efficacité et la sécurité de l'aloë vera pour les patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable

(SII). Ils ont examiné trois essais cliniques randomisés, comprenant un total de 151 patients atteints du SII. Les résultats ont montré une amélioration

<sup>298</sup> <https://www.masteraloe.com/aloë-vera-digestion/>

<sup>299</sup> Alinejad-Mofrad, S., Foadoddini, M., Saadatjoo, S.A. *et al.* Improvement of glucose and lipid profile status with Aloe vera in pre-diabetic subjects: a randomized controlled-trial. *J Diabetes Metab Disord* 14, 22 (2015). <https://doi.org/10.1186/s40200-015-0137-2>

<sup>300</sup> <https://www.masteraloe.com/aloë-vera-digestion/>

significative des symptômes du SII chez les patients traités avec de l'aloë vera par rapport à ceux qui ont reçu un placebo. Les patients sous aloë vera ont également montré des taux de réponse des symptômes du SII significativement meilleurs que ceux sous placebo.

Aucun effet secondaire lié à l'aloë vera n'a été trouvé dans les études incluses. En conclusion, l'aloë vera s'est avéré efficace et sûr pour le traitement des patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable par rapport au placebo <sup>301</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède de Jus à l'aloë vera pour les problèmes digestifs <sup>302</sup>

### Ingrédients:

- Jus d'aloë vera

### Préparation et protocole:

1. Mesurez 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera.
2. Prenez ces 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera 3 fois par jour (matin, midi et soir).
3. Si vous avez des problèmes digestifs plus importants, nous vous recommandons de prendre l'aloë vera 15 à 30 minutes avant chaque repas.

## Recette de Jus d'aloë vera maison <sup>303</sup>

### Ingrédients:

- 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera
- 250 ml d'eau
- 1/2 jus de citron
- Miel (selon votre goût)

### Préparation et protocole:

1. Dans un mixeur, versez 2 cuillères à soupe de jus d'aloë vera, 250 ml d'eau, 1/2 jus de citron et un peu de miel (ajoutez une petite cuillère à café ou selon votre goût).
2. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Consommez 3 verres d'aloë vera par jour 30 minutes avant les repas.

## 4) Avantages en cas de brûlures superficielles

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée entre 2008 et 2010, des chercheurs ont comparé l'efficacité du gel d'aloë vera et de la crème à 1 % de sulfadiazine d'argent pour le traitement des brûlures superficielles et de faible épaisseur. Ils ont sélectionné 50 patients atteints de ces types de brûlures et les ont divisés en deux groupes égaux. Un groupe a été traité avec du gel d'aloë vera, tandis que l'autre a reçu de la crème à 1 % de sulfadiazine d'argent. Les chercheurs ont comparé les résultats en termes de

durée de la cicatrisation, du soulagement de la douleur et du coût du traitement. Les résultats ont montré que les patients traités avec du gel d'aloë vera ont guéri plus rapidement et ont ressenti un soulagement de la douleur plus tôt que ceux traités avec la crème à base de sulfadiazine d'argent. En conclusion, les patients atteints de brûlures thermiques traités avec du gel d'aloë vera ont présenté des avantages par rapport à ceux traités avec la crème à base de sulfadiazine d'argent en termes de

301 Hong SW, Chun J, Park S, Lee HJ, Im JP, Kim JS. Aloe vera Is Effective and Safe in Short-term Treatment of Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Neurogastroenterol Motil.* 2018 Oct 1; 24 (4): 528-535. doi: 10.5056/jnm18077. PMID: 30153721; PMCID: PMC6175553.

302 <https://www.masteraloe.com/aloë-vera-digestion/>

303 <https://mesrecettesnaturelles.com/ralentir/cosmetiques-naturels/aloë-vera-recettes-maison-et-bienfaits/>

cicatrisation rapide, de soulagement de la douleur plus tôt et de rentabilité<sup>304</sup>.

Dans une revue systématique de 2007, des chercheurs ont examiné l'efficacité de l'aloë vera pour le traitement des brûlures. Ils ont recherché des études pertinentes dans plusieurs bases de données et ont inclus uniquement des essais cliniques contrôlés sur la cicatrisation des brûlures. Quatre études, comprenant un total de 371 patients, ont été incluses dans cette revue. Les résultats ont montré que le

temps de cicatrisation des brûlures était en moyenne 8,79 jours plus court pour le groupe traité à l'aloë vera par rapport au groupe témoin.

Cependant, en raison des différences entre les produits et les mesures des résultats, il est difficile de tirer une conclusion spécifique sur l'effet de l'aloë vera pour la cicatrisation des brûlures. Néanmoins, les preuves disponibles suggèrent que l'aloë vera pourrait être un traitement efficace pour les brûlures du premier au deuxième degré<sup>305</sup>.

## << USAGE EXTERNE >>

### Remède à l'aloë vera contre les brûlures

#### Ingrédients:

- Gel d'aloë vera
- Sérum physiologique

#### Préparation et protocole:

1. En cas de brûlures ou de coups de soleil, lavez la plaie avec du sérum physiologique.
2. Appliquez le gel d'aloë vera sur la zone lésée.
3. Renouvelez l'application 2 à 3 fois par jour jusqu'à guérison.

### 5) Avantages contre les éruptions et irritations cutanées

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 2013, 60 personnes souffrant d'acné légère à modérée ont été choisies pour tester l'efficacité et la sécurité d'une combinaison de crème de trétinoïne (0,05 %) et de gel d'aloë vera (50 %). L'essai, qui a duré 8 semaines, était randomisé, en double aveugle et prospectif. Les résultats ont montré que la combinaison de trétinoïne et de gel d'aloë vera était plus efficace

que la trétinoïne seule et le placebo pour réduire les lésions inflammatoires et non inflammatoires. De plus, cette combinaison a été mieux tolérée, provoquant moins d'érythème (rougeur de la peau) à la fin de l'étude. En conclusion, le mélange de trétinoïne et de gel d'aloë vera s'est avéré plus efficace et sûr pour le traitement de l'acné légère à modérée<sup>306</sup>.

## << USAGE EXTERNE >>

### Remède à l'aloë vera contre l'acné

#### Ingrédients:

- Gel d'aloë vera

304 Shahzad MN, Ahmed N. Effectiveness of Aloe Vera gel compared with 1% silver sulphadiazine cream as burn wound dressing in second degree burns. *J Pak Med Assoc.* 2013 Feb; 63 (2): 225-30. PMID: 23894900.

305 Maenthaisong R, Chaiyakunapruk N, Niruntraporn S, Kongkaew C. The efficacy of aloe vera used for burn wound healing: a systematic review. *Burns.* 2007 Sep; 33 (6): 713-8. doi: 10.1016/j.burns.2006.10.384. Epub 2007 May 17. PMID: 17499928.

306 Zohreh Hajheydari, Majid Saeedi, Katayoun Morteza-Semnani & Aida Soltani (2014) Effect of Aloe vera topical gel combined with tretinoin in treatment of mild and moderate acne vulgaris: a randomized, double-blind, prospective trial, *Journal of Dermatological Treatment*, 25: 2, 123-129, DOI: 10.3109/09546634.2013.768328

**Préparation et protocole :**

1. Mesurez une cuillère à café de gel d'aloë vera.
2. Appliquez le gel d'aloë vera sur les cicatrices.
3. Laissez agir pendant 30 minutes.
4. Rincez à l'eau tiède.

**Masque purifiant pour les imperfections de la peau <sup>307</sup>****Ingrédients :**

- Gel d'aloë vera
- 1 cuillère à soupe de miel au thym

**Préparation et protocole :**

1. Mélangez le gel d'aloë vera avec une cuillère à soupe de miel au thym afin d'obtenir une texture semi-épaisse.
2. Appliquez le mélange sur votre visage en évitant le contour des yeux et de la bouche.
3. Laissez poser le masque pendant 20 minutes.
4. Rincez à l'eau tiède et séchez délicatement votre visage avec une serviette propre.

**Gel d'aloë vera contre les vergetures <sup>308</sup>****Ingrédients :**

- 7 cuillères à soupe (ou 100 g) d'huile de coco vierge non raffinée
- La même quantité de gel d'aloë vera
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- Récipient en verre hermétique

**Préparation et protocole :**

1. Dans un récipient, mélangez le gel d'aloë vera et l'huile de coco jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
2. Ajoutez les 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie et mélangez bien.
3. Transférez le mélange dans un récipient en verre hermétique et conservez-le dans un endroit frais et sec.
4. Appliquez une petite quantité de ce gel sur les zones à traiter après votre douche quotidienne, lorsque la peau est bien réceptive aux soins.
5. Massez délicatement en effectuant des mouvements circulaires.
6. Laissez agir pendant une heure, puis retirez les résidus avec un linge propre. Il n'est pas nécessaire de rincer.

<sup>307</sup> <https://www.marieclaire.fr/idees/5-diy-beaute-a-faire-avec-du-gel-d-aloë-vera,1250999.asp>

<sup>308</sup> <https://astucesdegrandmere.net/recette-gel-vergetures-ridules-brulures-taches/>

## PRÉCAUTIONS

1. L'utilisation interne de l'aloé vera est contre-indiquée pendant la grossesse, l'allaitement ou en cas de tentative de grossesse <sup>309</sup>. En effet, il y a quelques rapports d'aloé causant des fausses couches et des malformations congénitales.
2. Par voie orale, la plante est déconseillée chez l'enfant de moins de 6 ans <sup>310</sup>.
3. Notez bien que le gel d'aloé vera est à préconiser pour usage externe sur la peau, en effet le latex contenu dans la peau a un laxatif puissant lorsqu'il est utilisé par voie orale.
4. **Important** : Attention à l'aloïne dans les petits piquants de la feuille d'aloé vera. Car l'aloïne possède un puissant effet laxatif qui peut être très agressif. Par conséquent, il peut être plus irritant que bénéfique. Préférez donc les jus d'aloé à base de pulpe, aux jus issus des feuilles broyées. De plus, certains fabricants broient la feuille entière puis séparent le gel et l'aloïne par filtrage. Pour être certain de la qualité de votre jus d'aloé, vérifiez simplement qu'il ne contient pas d'aloïne.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Jus de feuilles d'aloé Vera	Quantavera de PhytoQuant → <a href="#">Lien d'achat</a> Lilly of the Desert → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gel d'aloé vera en feuilles entières	Lilly of the Desert → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>309</sup> <https://doctonat.com/aloé-vera-a-boire/>

<sup>310</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=aloé-vera-diabète-sucre-sang-insuline-glucose>

## CHAPITRE 3

## LA MÉDECINE CHINOISE

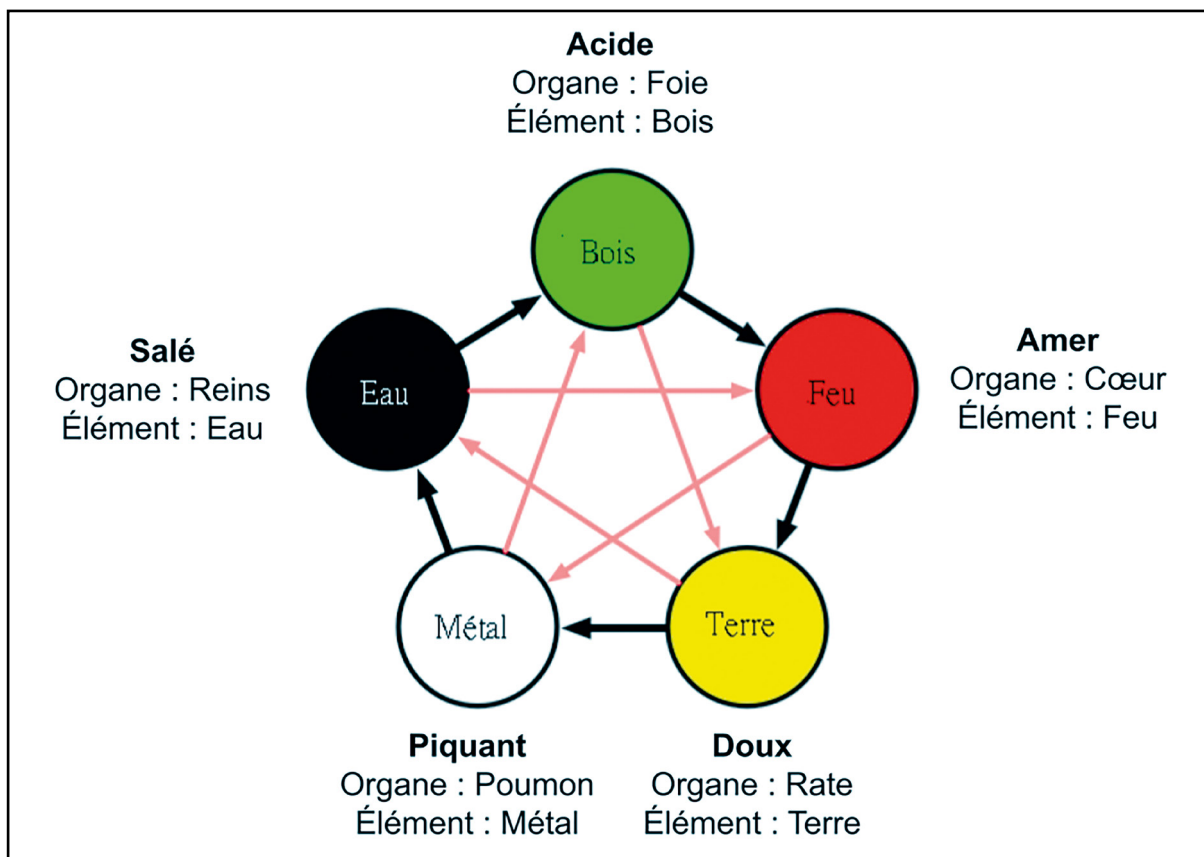
Dans toutes les civilisations, les plantes constituent la base de la pharmacopée. Mais en Chine, le potentiel thérapeutique d'une plante est bien plus large que pour la médecine occidentale : elle dépend de ses propriétés bien entendu, mais aussi de son énergie, sa saveur, et même de sa forme. En Europe, en Inde, mais aussi en Afrique ou en Amérique du Sud, on connaît depuis des millénaires les bienfaits des plantes et leurs actions sur l'organisme. En Chine, le légendaire Shen Nong est considéré comme le premier herboriste.

Il y a près de 5000 ans, en 2700 ans avant J.-C. nous disent les textes chinois, Shen Nong a décrit 365 substances médicinales, dont 252 végétaux ayant des effets sur la santé !

### La saveur comme 1<sup>er</sup> principe de classification de la pharmacopée chinoise

Pour les Chinois, les 5 principales saveurs sont l'**acide**, l'**amer**, le **doux**, le **piquant** et le **salé**. À ces cinq saveurs fondamentales s'ajoutent l'insipide et l'astringent, ou âpre.

Selon la théorie des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise, ces cinq saveurs correspondent chacune à un organe et à son élément. Ainsi l'amer est associé au Cœur et au Feu, le doux est associé à la Rate et à la Terre, le piquant est associé au Poumon et au Métal, l'acide est associé au Foie et au Bois, et le salé est lié aux Reins et à l'Eau. Il faut savoir qu'une saveur, en quantité modérée, nourrit l'organe qui lui est associé.



Cette notion de saveur ne nous est pas totalement étrangère. Les cinq saveurs chinoises des cinq éléments correspondent en fait aux mêmes

familles pharmacologiques avec lesquelles nos pharmaciens ont goûté nos plantes.

### Les 5 saveurs chinoises appliquées aux plantes occidentales

#### - Acide

Les plantes acides contiennent des acides organiques qui possèdent une action astringente à l'instar de l'hamamélis. Ces plantes contrôlent les substances qui ont tendance à s'échapper comme la sueur, les liquides ou le sperme, et resserrent les tissus que sont les intestins ou les veines. Elles sont souvent utilisées pour réduire la fréquence des diarrhées, traiter les leucorrhées, les hémorroïdes, les varices, les hémorragies ou les toux persistantes lorsque ces pathologies sont causées par une déficience de l'organisme. De nature Yang, la saveur acide tonifie le foie, nourrit les tendons et les muscles.

#### - Amer

Les plantes amères contiennent des alcaloïdes comme la caféine que renferme le café. Utilisé dans les parasitoses, le paludisme, les déficits immunitaires, l'amer assèche la rate.

#### - Doux

Les plantes à la saveur douce comme la mauve contiennent des mucilages. Renforçant le Qi, l'énergie vitale, le Sang, le Yin et le Yang, la saveur douce nourrit, réduit la toxicité, relâche les contractures, humidifie et harmonise les effets des autres saveurs. Une plante de nature douce et d'énergie Yang équilibre les fonctions digestives.

#### - Piquant

Les plantes à la saveur piquante contiennent du fer et du soufre. Dispersantes, sudorifiques et mobilisant le Sang et le Qi, elles amènent l'énergie et les liquides vers la surface du corps et donc la peau. Elles sont utiles en cas de blocage d'énergie caractérisé par des ballonnements ou des douleurs articulaires ou de stase du sang se manifestant par des douleurs menstruelles ou certaines migraines. Yang, ces plantes sont souvent utilisées pour lutter contre les intrusions de froid, de chaleur, d'humidité et de vent et pour atténuer leurs manifestations pulmonaires.

#### - Salé

Les plantes possédant une saveur salée comme la bruyère contiennent du sel de potassium et de sodium. Ramollissant ce qui est dur, cette saveur assouplit les durcissements locaux des tissus. La saveur salée possède également un effet purgatif: la saveur salée a ainsi une action intéressante en cas de constipation, car elle ramollit les selles et favorise leur évacuation. La saveur salée est également diurétique. On parle en phytothérapie occidentale et en pharmacologie des salidiurétiques.

Mais le fait de classer les saveurs par éléments ne leur donne pas une action exclusive sur cet élément. Une saveur peut agir sur plusieurs éléments. Ainsi l'amer qui va au Feu et au cœur peut aussi agir sur les autres éléments. Tel l'artichaut, qui est amer, mais agit sur le foie et l'élément Bois, etc. Vient alors la nécessité d'introduire le deuxième principe de la pharmacopée chinoise: le Qi, ou « l'énergie » de la plante.

### Le Qi, ou « l'énergie » des plantes

Pour les Chinois, les plantes sont également classées en fonction de leurs quatre énergies: chaud, froid, frais et tiède. Le froid et le frais appartiennent au Yin. Le chaud et le tiède sont reliés au Yang.

La nature des plantes est déterminée en fonction de leurs effets thérapeutiques sur des symptômes liés au froid ou à la chaleur. Ainsi les substances végétales qui améliorent ou éliminent les symptômes appartenant aux syndromes chaleur sont de Nature fraîche ou froide; elles vont avoir aussi un effet sédatif. Tandis que les plantes qui éliminent ou améliorent les symptômes appartenant aux syndromes froids sont de Nature chaude ou tiède; elles auront aussi un effet stimulant.

Les plantes chaudes produisent les mêmes effets que la stimulation du système nerveux sympathique, partie du système nerveux qui contrôle le fonctionnement des viscères ainsi que les fonctions vitales: elles accélèrent la fréquence cardiaque, dilatent les pupilles, et provoquent une contraction des vaisseaux sanguins. Tièdes, elles possèdent les mêmes propriétés à un degré moindre. Froides, les plantes font baisser la pression artérielle, ralentissent le cœur et dilatent les bronches, ce qui correspond à la stimulation du nerf vague ou parasympathique. Enfin, rafraîchissantes, elles ont la propriété identique d'imiter l'action du nerf pneumogastrique, nerf très long innervant les bronches, le cœur, l'appareil digestif et les reins.

### Les remèdes majeurs

Avez-vous déjà entendu parler des remèdes majeurs de la médecine chinoise? Les plantes et autres substances de la pharmacopée chinoise jouent un rôle essentiel dans cette tradition médicale millénaire, qui met l'accent sur l'équilibre entre les Saveurs, la Nature et les potentiels énergétiques des éléments pour traiter diverses maladies.

La médecine chinoise s'appuie sur des textes classiques tels que le *Huangdi Neijing*, le *Shennong Bencaojing* et le *Bencao Gangmu*, qui décrivent en détail les propriétés, les usages thérapeutiques et les méthodes de préparation des remèdes à base de plantes.


Dans cette partie, j'explore quelques-unes des plantes et remèdes les plus emblématiques de la médecine chinoise. Vous découvrirez leurs caractéristiques uniques, leurs propriétés médicinales et quelques-uns de leurs meilleurs remèdes associés.

Voici les 8 plantes et remèdes majeurs abordés :

1. **La cannelle** (*Gui Pi* en médecine chinoise), utilisée pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, est souvent utilisée pour traiter les troubles digestifs et les rhumes.
2. **Le ginkgo** (*Yin xing ye* en médecine chinoise), avec ses feuilles en forme de ventilateur, est apprécié pour sa capacité à améliorer la circulation sanguine et la fonction cognitive.
3. **La réglisse** (*Gan Cao* en médecine chinoise), une plante aux multiples utilisations, est utilisée pour apaiser les maux d'estomac et faciliter la digestion.
4. **L'artémisia annuelle** (*Qing Hao* en médecine chinoise), dont une des espèces est à la base du traitement contre le paludisme, est utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise pour traiter divers troubles, de la fièvre aux troubles digestifs.
5. **Le céleri branche** (*Qin Cai* en médecine chinoise), consommé tant pour ses propriétés diurétiques que pour son effet calmant sur le système nerveux.
6. **La levure de riz rouge** (*Hong Qu* en médecine chinoise), utilisée depuis des siècles en Chine comme remède naturel pour améliorer la circulation sanguine et réduire le taux de cholestérol.
7. **Le coptide chinois** (*Huang Lian* en médecine chinoise), reconnu pour ses effets contre le diabète de type 2 et l'hypertension artérielle.
8. **Enfin, le clou de girofle** (*Ding Xiang* en médecine chinoise), connu pour ses propriétés analgésiques, antiseptiques et anti-inflammatoires, est utilisé pour soulager la douleur dentaire et améliorer la digestion.

## GUI PI, L'ÉCORCE AUX SUPER POUVOIRS

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p><i>Gui Pi</i> Cannelle de Ceylan</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Lauracées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Cinnamomum verum</i> <i>Cinnamomum cortex</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Écorces</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.</p> <p><b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p> <p><b>Coumarines</b> aux propriétés anticoagulantes et anti-inflammatoires.</p> <p><b>Huile essentielle</b> qui contient des composés tels que l'eugénol aux fortes propriétés antalgiques.</p>
--	---

La cannelle est issue de l'écorce d'un arbre, le cannellier qui appartient à la grande famille des lauracées. Il existe plusieurs espèces de canneliers qui sont toutes localisées dans les régions tropicales d'Asie. La plus réputée est la cannelle de Ceylan ou *Cinnamomum verum* originaire du Sri Lanka (aussi appelée Gui Pi en médecine chinoise). Mais celle qui est la plus présente sur le marché est la cannelle chinoise produite par l'espèce répondant au nom latin de *Cinnamomum cassia* (appelée Rou Gui en médecine chinoise).

**Important :** La Cannelle est très riche en coumarine, dont l'excès peut-être hépatotoxique et fluidifiant sanguin (attention, donc, à son utilisation en cas de traitements médicamenteux). Préférez l'écorce de cannelle de Ceylan à l'écorce de cannelle de Chine qui contient beaucoup plus de coumarine.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Doux, Piquant

**Nature :** Tiède

**Potentiel :** La cannelle est de Nature Tiède, elle a donc une action légèrement chauffante.

**Énergétique :** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Chez la cannelle, les méridiens-organes destinataires sont ceux du Cœur, de l'estomac et de la Rate-pancréas. Les principales actions de la cannelle sont de : tonifier le Yang de la Rate-pancréas, disperser le froid profond, et aider à nourrir le Qi et le sang.

**Tissus :** Cœur, Estomac, Rate-pancréas

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le diabète de type 2

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude clinique publiée en 2003, 60 personnes atteintes de diabète de type 2 (30 hommes et 30 femmes, âgés en moyenne de 52,2 ans) ont été réparties au hasard en six groupes. Les groupes 1, 2 et 3 ont consommé quotidiennement 1, 3 ou 6 g de cannelle, respectivement, tandis que les groupes 4, 5 et 6 ont reçu des capsules placebo. La cannelle a été consommée pendant 40 jours, suivis d'une période de 20 jours. Les résultats ont montré qu'après 40 jours, les trois niveaux de cannelle ont réduit de manière significative la glycémie à jeun (18-29%), les triglycérides (23-30%), le cholestérol LDL (7-27%) et le cholestérol total (12-26%).

Aucun changement significatif n'a été observé dans les groupes placebo. Les variations du cholestérol HDL n'étaient pas significatives. Les auteurs de l'étude

concluent que la consommation de 1, 3 ou 6 g de cannelle par jour réduit les facteurs de risque associés au diabète et aux maladies cardiovasculaires chez les personnes atteintes de diabète de type 2<sup>311</sup>.

Plus tard, dans une méta-analyse publiée en 2013, des chercheurs ont examiné 10 essais cliniques randomisés portant sur 543 patients atteints de diabète de type 2 pour évaluer les effets de la cannelle sur la glycémie et les niveaux de lipides. Les doses de cannelle variaient de 120 mg/j à 6 g/j pendant 4 à 18 semaines. Les résultats ont montré une diminution statistiquement significative des niveaux de glucose plasmatique à jeun (-24,59 mg/dL), du cholestérol total (-15,60 mg/dL), du cholestérol LDL (-9,42 mg/dL) et des triglycérides (-29,59 mg/dL). La cannelle a également entraîné une augmentation des niveaux de cholestérol HDL (1,66 mg/dL)<sup>312</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Dans les textes anciens, tels que le «Shennong Ben Cao Jing» (Classique de la matière médicale du Laboureur Céleste), qui est considéré comme le plus ancien ouvrage sur la pharmacopée chinoise, la cannelle est décrite comme une herbe médicinale ayant

des propriétés réchauffantes et tonifiantes. Bien que les textes anciens ne mentionnent pas spécifiquement le diabète de type 2, la cannelle était utilisée pour traiter les affections qui pourraient être associées à des troubles métaboliques et de la circulation sanguine.

>> USAGE INTERNE <<

### Recette de thé à la cannelle pour aider à contrôler le diabète de type 2<sup>313</sup>

#### Ingrédients:

- 500 ml d'eau
- 6 g de bâton de cannelle de Ceylan ou 1 cuillère à soupe de cannelle de Ceylan en poudre
- Facultatif: 1 cuillère à soupe de thé et 1 cuillère à soupe de miel

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir l'eau.
2. Une fois à ébullition, ajoutez le thé et la cannelle pour les faire infuser.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 minutes.
4. Filtrez, puis ajoutez le miel si vous le souhaitez.
5. Buvez une fois par jour pour lutter contre le diabète de type 2.

311 Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN, Anderson RA. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2003 Dec; 26 (12): 3215-8. doi: 10.2337/diacare.26.12.3215. PMID: 14633804.

312 Allen RW, Schwartzman E, Baker WL, Coleman CI, Phung OJ. Cinnamon use in type 2 diabetes: an updated systematic review and meta-analysis. *Ann Fam Med*. 2013 Sep-Oct; 11 (5): 452-9. doi: 10.1370/afm.1517. PMID: 24019277; PMCID: PMC3767714.

313 <https://ileauxepices.com/blog/2018/02/01/comment-preparer-un-the-a-la-cannelle/wp15954/>

## Remède pour le diabète de type 2 à base d'huile essentielle de cannelle et d'huile de nigelle

### Ingrédients:

- 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan (écorce)
- 1 cuillère à café d'huile de nigelle

### Préparation et protocole:

- Prenez ce mélange 2 fois par jour pendant une semaine.
- Si vous souhaitez utiliser ce remède 3 fois par jour sur une période plus longue, il est recommandé de diluer l'huile essentielle de cannelle (écorce) dans d'autres huiles essentielles avant de l'ingérer de manière quotidienne.

## Remède régulier pour le diabète de type 2 à base d'huiles essentielles et d'huile de nigelle

### Ingrédients:

- 1 ml d'huile essentielle de cannelle de Ceylan (écorce)
- 5 ml d'huile essentielle de pin sylvestre
- 2 ml d'huile essentielle de romarin CT verbénone
- 2 ml d'huile essentielle de livèche
- 1 cuillère à café d'huile de nigelle

### Préparation et protocole:

1. Prenez 2 gouttes du mélange 3 fois par jour avant les repas, pendant 3 semaines. Après une semaine d'arrêt, reprenez ce traitement.

## 2) Avantages contre les troubles digestifs

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

La cannelle favorise la protection de l'estomac et des intestins en facilitant la digestion. Elle combat les troubles tels que les ballonnements, l'aérophagie, les diarrhées ou les vomissements d'origine inflammatoire. Énergisante, la cannelle est une épice aux propriétés antispasmodiques. Elle contribue à réduire la sensation de ballonnement et procure une sensation de légèreté. Elle se révèle efficace pour diminuer

les spasmes gastro-intestinaux, les ballonnements et les flatulences. Elle soutient l'élimination des gaz. De plus, en activant les muqueuses gastro-intestinales, elle optimise la digestion. En outre, au-delà de son effet sur les spasmes, elle agit également sur d'autres symptômes, tels que les diarrhées, les nausées, les vomissements... C'est pour cette raison qu'elle peut être employée en cas d'indigestion <sup>314</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine chinoise, on utilise la cannelle en cas d'affaiblissement des fonctions digestives (Vide de Qi ou de Yang Rate/Estomac). Notamment pour

traiter les pertes d'appétit, les digestions difficiles, les douleurs ou distensions abdominales, les diarrhées chroniques ou les selles molles.

314 <https://www.medisite.fr/troubles-digestifs-pourquoi-la-cannelle-aide-t-elle-a-mieux-digerer.4030073.524114.html>

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**La cannelle au miel d'abeilles pour bien digérer** <sup>315</sup>**Ingrédients:**

- 1 cuillère à soupe de cannelle de Ceylan
- 2 cuillères à soupe de miel

**Préparation et protocole:**

1. Dans un bol, mélangez la cannelle et le miel. Ajustez la consistance en ajoutant un peu plus de miel si nécessaire, tout en veillant à conserver une texture épaisse.
2. Transférez le mélange dans un bocal hermétique et conservez-le dans un endroit frais et sombre.
3. Pour les adultes: prenez une grosse cuillère à café de miel à la cannelle. Pour les enfants: prenez 1/2 cuillère à café de miel à la cannelle.

**Bon à savoir:** le miel à la cannelle se conserve très bien et peut être préparé à l'avance pour une utilisation prolongée.

**3) Avantages contre les douleurs articulaires rhumatismales****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 2018, des chercheurs ont évalué l'effet de la cannelle sur 36 femmes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. Les participantes ont été réparties en deux groupes, l'un recevant 4 capsules de 500 mg de cannelle en poudre et l'autre un placebo, quotidiennement pendant 8 semaines. Les résultats ont montré une diminution significative des niveaux sériques de protéine C-réactive (CRP) et du facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF- $\alpha$ )

dans le groupe ayant consommé de la cannelle par rapport au groupe placebo. La pression artérielle diastolique était également significativement plus basse dans le groupe intervention par rapport au groupe témoin. L'étude conclut que la supplémentation en cannelle peut être un traitement d'appoint sûr et potentiel pour améliorer l'inflammation et les symptômes cliniques chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde <sup>316</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

En médecine chinoise, on dit que la douleur est due à une stagnation du Qi et/ou du sang. Or, la cannelle

est connue pour activer et remettre en circulation le Qi et le sang.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Recette de thé à la cannelle contre les douleurs rhumatismales** <sup>317</sup>**Ingrédients:**

- 500 ml d'eau
- 6 g de bâton de cannelle de Ceylan ou 1 cuillère à soupe de Cannelle de Ceylan en poudre
- Facultatif: 1 cuillère à soupe de thé et 1 cuillère à soupe de miel

<sup>315</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2017/05/16/les-1001-vertus-du-miel-a-la-cannelle-remede-naturel/wp/13366/>

<sup>316</sup> Farideh Shishehbor, Mahnaz Rezaeyan Safar, Elham Rajaei & Mohammad Hosein Haghhighizadeh (2018) Cinnamon Consumption Improves Clinical Symptoms and Inflammatory Markers in Women With Rheumatoid Arthritis, Journal of the American College of Nutrition, 37: 8, 685-690, DOI: 10.1080/07315724.2018.1460733

<sup>317</sup> <https://www.institut-mingmen.fr/wp-content/uploads/2017/01/La-Cannelle.pdf>

**Préparation et protocole :**

1. Faites bouillir l'eau.
2. Une fois à ébullition, ajoutez le thé et la cannelle pour les faire infuser.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 minutes.
4. Filtrez, puis ajoutez le miel si vous le souhaitez.
5. Buvez une fois par jour pour lutter contre les douleurs articulaires rhumatismales.

**4) Avantages pour aider à maigrir****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans cette étude de 2017, 116 participants atteints du syndrome métabolique ont été répartis de manière aléatoire dans deux groupes pour une intervention de 16 semaines. Un groupe a reçu 6 capsules de cannelle (3 g) par jour, tandis que l'autre groupe a reçu 6 capsules de farine de

blé (2,5 g) par jour. Les résultats ont montré une diminution significative de la glycémie à jeun, de l'hémoglobine glycosylée, du tour de taille et de l'indice de masse corporelle dans le groupe ayant consommé de la cannelle par rapport au groupe placebo <sup>318</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

Selon la médecine chinoise, la cannelle (*Cinnamomum verum*) aide à perdre du poids en raison de ses propriétés thermogéniques et énergétiques. La cannelle est considérée comme une épice chaude

dans la médecine chinoise, ce qui signifie qu'elle génère de la chaleur dans le corps. Cette chaleur aide à stimuler la circulation sanguine et le métabolisme, ce qui peut aider à la perte de poids.

>> USAGE INTERNE <<

**Recette d'infusion à la cannelle pour maigrir <sup>319</sup>****Ingrédients :**

- 250 ml d'eau
- 1 bâton de cannelle de Ceylan
- 1/2 cuillère à soupe de miel de qualité
- 1 sachet de thé noir
- 1/2 cm de racine de gingembre

**Préparation et protocole :**

1. Râpez finement le gingembre.
2. Dans une casserole, chauffez l'eau avec le bâton de cannelle pour en extraire les saveurs. Portez à ébullition.
3. Ajoutez le sachet de thé noir et laissez infuser pendant 5 à 7 minutes.
4. Retirez le sachet de thé noir et le bâton de cannelle après l'infusion.
5. Avant de servir, déposez le gingembre râpé et le miel au fond de votre tasse.
6. Versez le thé noir infusé à la cannelle par-dessus, puis mélangez.
7. Dégustez chaud et sans tarder pour profiter pleinement des bienfaits de cette infusion.

<sup>318</sup> Gupta Jain S, Puri S, Misra A, Gulati S, Mani K. Effect of oral cinnamon intervention on metabolic profile and body composition of Asian Indians with metabolic syndrome: a randomized double-blind control trial. *Lipids Health Dis.* 2017 Jun 12; 16 (1): 113. doi: 10.1186/s12944-017-0504-8. PMID: 28606084; PMCID: PMC5469078.

<sup>319</sup> <https://www.passeportsante.net/perdre-du-poids-g160/fiche.aspx?doc=cannelle-pour-maigrir#notre-recette-d-infusion-a-la-cannelle-pour-maigrir>

## Eau de cannelle pour maigrir <sup>320</sup>

### Ingrédients:

- 2 bâtons de cannelle de Ceylan
- 1 l d'eau
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)

### Préparation et protocole:

1. Remplissez un récipient avec 1 l d'eau et ajoutez 2 bâtons de cannelle de Ceylan.
2. Laissez reposer le mélange au réfrigérateur pendant la nuit.
3. Dégustez cette tisane bienfaisante pour profiter de ses vertus.
4. En été: buvez l'eau de cannelle froide tout au long de la journée pour vous rafraîchir et profiter de ses bienfaits. En hiver: faites infuser des bâtons de cannelle dans de l'eau chaude et ajoutez une cuillère à café de miel pour sucrer.

## 5) Avantages comme antiseptique puissant – Antibactérien – Antiparasitaire – Fongicide – Antiputride

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

L'huile essentielle de cannelle est une antibactérienne à très large spectre et puissante. La recherche suggère que les puissantes propriétés antifongiques de la cannelle pourraient être efficaces pour traiter et prévenir la prolifération de *Candida* dans le tube digestif. Il a été démontré qu'il réduit les quantités de *Candida albicans* dangereux, qui est la levure qui provoque la prolifération de *Candida* et peut causer une foule de problèmes digestifs <sup>321</sup>. L'huile essentielle de cannelle est très efficace en tant qu'antibactérien, notamment contre *E.coli*, en agissant sur la membrane des bactéries et les empêchant de réaliser des échanges et de se reproduire. De cette façon, l'huile essentielle de

cannelle freine leur prolifération et entraîne la mort des bactéries restantes. Des recherches ont démontré que les résultats obtenus avec l'huile essentielle de cannelle sont comparables à ceux de l'amoxicilline, un antibiotique largement reconnu. Cette huile essentielle possède également une activité antifongique prononcée, en particulier sur plusieurs souches de champignons du genre *Candida*, ainsi que sur des levures et des moisissures telles qu'*Aspergillus* ou *Penicillium*. L'huile essentielle de cannelle agit également sur le système digestif en tant que carminatif et antispasmodique. Elle est utilisée pour traiter les diarrhées infectieuses et les parasites intestinaux <sup>322</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Pas de données dans les textes traditionnels de la médecine chinoise qui attestent de ce type

d'effet de la cannelle de Ceylan.

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion de cannelle en cas de diarrhée infectieuse <sup>323</sup>

### Ingrédients:

- 1 cuillère à café bombée de cannelle moulue
- 1 tasse d'eau
- Miel (facultatif)

<sup>320</sup> <https://www.mesrecettes.info/sante-voici-le-secret-de-leau-a-la-cannelle-qui-surprend-tout-le-monde/>

<sup>321</sup> <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>

<sup>322</sup> <https://www.pharma-gdd.com/fr/guide-huiles-essentielles/huile-essentielle-de-cannelle#:~:text=Afin%20de%20traiter%20les%20candidoses,l'huile%20essentielle%20de%20Menthe.>

<sup>323</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2019/08/23/utiliser-la-cannelle-pour-la-diarrhee/wpid22017/>

**Préparation et protocole :**

1. Faites bouillir une tasse d'eau. Lorsqu'elle atteint l'ébullition, retirez-la du feu.
2. Ajoutez une cuillère à café bombée de cannelle moulue dans l'eau bouillante.
3. Couvrez et laissez infuser pendant 5 minutes.
4. Sucrez l'infusion avec un peu de miel, si vous le souhaitez, pour bénéficier des bienfaits de l'association miel et cannelle.
5. Buvez cette infusion 3 fois par jour jusqu'à l'arrêt des symptômes de diarrhée, sans dépasser une semaine.
6. Si la diarrhée persiste au bout de 3 jours, consultez un médecin.

<< USAGE EXTERNE >>

**Traitement antifongique pour les ongles du pied****Ingrédients :**

- 5 % d'huile essentielle de cannelle de Ceylan (écorce)
- 95 % d'huile de ricin, olive ou cire d'abeille

**Préparation et protocole :**

1. Limez l'ongle atteint de mycose pour le désépaissir.
2. Mélangez 5 % d'huile essentielle de cannelle de Ceylan (écorce) avec 95 % d'huile de Ricin, Olive ou cire d'abeille.
3. Appliquez une goutte du mélange sur l'ongle traité.
4. Laissez l'ongle à l'air libre pour permettre au traitement d'agir efficacement..

**PRÉCAUTIONS**

1. **Important :** La cannelle (sous toutes ses formes) ne convient pas aux enfants de moins de 10 ans, ni aux femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses.
2. Fortement dermocaustique et agressive pour les muqueuses, l'huile essentielle de cannelle sera impérativement diluée à un max de 5 % dans une synergie avec une huile avant toute utilisation par voie orale comme par voie cutanée en massage.
3. Avant toute application cutanée, ne jamais omettre le test préalable relatif à l'allergie dans le pli du coude. Ceci afin d'éviter le risque d'irritation de la peau et des muqueuses en cas de réaction allergique.
4. La cannelle est déconseillée si vous souffrez d'ulcère gastrique <sup>324</sup>.
5. La cannelle peut abaisser le taux de glucose sanguin chez les personnes atteintes de diabète. Il est donc généralement conseillé de surveiller régulièrement la glycémie lors de la prise de cannelle avec des médicaments antidiabétiques <sup>325</sup>.

<sup>324</sup> <https://www.altheaprovence.com/cannelle-cinnamomum-verum/>


<sup>325</sup> <https://doctonat.com/cannelle-bienfaits/>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Bâton de cannelle de Ceylan	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Poudre de cannelle de Ceylan	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de cannelle de Ceylan	Propos-Bio → <a href="#">Lien d'achat</a>

## YIN XING YE, RÉGULATEUR SANGUIN ET RÉGÉNÉRATEUR DU CERVEAU

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> <i>Yin xing ye</i> Ginkgo</p> <p><b>Famille :</b> Ginkgoacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Ginkgo biloba</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires <b>Ginkgolides</b> impliqués dans la protection nerveuse et la circulation sanguine.</p>
--	---

Les feuilles de ginkgo biloba (*yin xing ye*) sont issues du ginkgo, une espèce végétale vieille de plus de 270 millions d'années et cultivée en Chine depuis au moins 2600 av. J.-C. pour soigner l'asthme et la bronchite. Le ginkgo est l'un des arbres les plus résistants et adaptables sur Terre. Certains spécimens auraient plus de 2000 ans. Ces arbres robustes existaient avant l'ère glaciaire, et certains ont même survécu à l'attaque nucléaire d'Hiroshima en 1945, continuant de s'épanouir jusqu'à aujourd'hui. Ses feuilles (et leurs extraits) sont utilisées pour améliorer la circulation sanguine au niveau cérébral. Le ginkgo est également précieux pour traiter l'asthme et les allergies.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s):** Amer, Doux

**Nature:** Neutre

**Potentiel:** Les aliments neutres ne générant aucun effet thermique conviennent à tous, quels que soient la saison ou les déséquilibres internes.

**Énergétique:** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Chez le ginkgo, les méridiens-organes destinataires sont ceux du cœur et du poumon. Les principales actions du ginkgo sont : d'assister le Qi du Poumon, de soulager la dyspnée et d'arrêter la toux. Mais aussi d'activer la circulation sanguine, d'éliminer la stase sanguine et de soulager les douleurs.

**Tissus:** Cœur, Poumon

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les problèmes de circulation sanguine

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 2004, les effets de l'extrait de ginkgo biloba sur la circulation sanguine cutanée ont été examinés chez 27 volontaires en bonne santé. Il s'agissait d'une étude randomisée, en double aveugle, contrôlée par placebo, en crossover. Les participants ont reçu 240 mg/jour d'extrait de ginkgo biloba ou un placebo pendant 3 semaines.

La circulation sanguine cutanée a été mesurée sur l'avant-pied à l'aide de la fluxmétrie laser Doppler. Les résultats ont montré que l'extrait de ginkgo biloba avait un effet régulateur sur la circulation sanguine de la peau, ce qui signifie qu'il peut améliorer ou réduire la circulation sanguine en fonction des besoins spécifiques de chaque individu <sup>326</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine chinoise, il est dit du ginkgo biloba qu'il est capable d'activer la circulation sanguine et

d'éliminer la stase sanguine. Ainsi, il a la faculté de réguler le flux sanguin.

>> USAGE INTERNE <<

### Gélules d'extrait standardisé pour la circulation sanguine <sup>327</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules, comprimés ou solutions buvables à base de ginkgo biloba (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides)

#### Préparation et protocole:

1. Choisissez un produit à base de ginkgo biloba contenant une concentration de principes actifs similaire à celle utilisée dans les essais cliniques (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides).
2. Prenez 240 mg d'extrait normalisé par jour.
3. Suivez ce protocole pendant 3 semaines pour favoriser l'amélioration de la circulation sanguine.

<sup>326</sup> Boelsma E, Lamers RJ, Hendriks HF, van Nesselrooij JH, Roza L. Evidence of the regulatory effect of Ginkgo biloba extract on skin blood flow and study of its effects on urinary metabolites in healthy humans. *Planta Med.* 2004 Nov; 70 (11): 1052-7. doi: 10.1055/s-2004-832646. PMID: 15549661.

<sup>327</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ginkgo-biloba.htm>

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

## Recette traditionnelle de la médecine chinoise pour stimuler la circulation sanguine périphérique <sup>328</sup>

### Ingrédients:

- 100 g de feuilles de ginkgo biloba
- 1l d'eau

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 1l d'eau.
2. Ajoutez 100 g de feuilles de ginkgo biloba dans l'eau bouillante.
3. Laissez infuser pendant 15 minutes. Ensuite, vous avez 2 options.
  - Option 1 - Compresse:
    - Trempez des compresses dans l'infusion de ginkgo biloba tiède.
    - Appliquez les compresses sur les mains et les pieds.
  - Option 2 - Bains de mains ou de pieds:
    - Versez l'infusion de ginkgo biloba tiède dans une bassine.
    - Plongez vos mains ou vos pieds dans la bassine et laissez-les tremper pendant un moment.

## 2) Avantages pour améliorer la santé cognitive

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 2017, 348 patients atteints d'accidents ischémiques (présence d'un caillot qui obstrue, de manière transitoire, la circulation sanguine cérébrale) ont été répartis en deux groupes pour évaluer l'efficacité du ginkgo biloba. Les participants ont reçu soit 450 mg d'extrait de ginkgo biloba et 100 mg d'aspirine par jour, soit 100 mg d'aspirine seule par jour pendant 6 mois. Le principal critère d'évaluation était la diminution du score au test cognitif Montreal Cognitive Assessment (MoCA) à 6 mois.

Les résultats ont montré que le groupe ginkgo biloba avait une diminution moins importante du score MoCA par rapport au groupe témoin. De plus, le groupe ginkgo biloba a montré des améliorations significatives dans d'autres tests neuropsychologiques, sans augmentation significative des événements

vasculaires ou des effets indésirables. Les chercheurs ont conclu que l'extrait de ginkgo biloba, en combinaison avec l'aspirine, améliorerait les déficits cognitifs et neurologiques après un accident ischémique aigu sans augmenter l'incidence des événements vasculaires <sup>329</sup>.

Dans une étude de 2003, 66 volontaires en bonne santé âgés de 50 à 65 ans ont été évalués pendant 4 semaines pour examiner les effets de l'extrait de ginkgo biloba sur les fonctions mentales et la qualité de vie. Les participants ont été divisés en deux groupes: l'un a reçu un placebo et l'autre de l'extrait de ginkgo biloba (240 mg, trois fois par jour). Les principaux critères d'évaluation portaient sur l'auto-évaluation de la santé mentale, la santé générale et la qualité de vie. Les résultats ont montré que l'extrait de ginkgo biloba améliorait la santé mentale et la qualité de vie, sans effet indésirable grave <sup>330</sup>.

<sup>328</sup> <https://ileauxepices.com/infusions-et-tisanes/424-ginkgo.html>

<sup>329</sup> Li S, Zhang X, Fang Q, et al. Ginkgo biloba extract improved cognitive and neurological functions of acute ischaemic stroke: a randomised controlled trial. *Stroke and Vascular Neurology* 2017; 2: doi: 10.1136/svn-2017-000104

<sup>330</sup> Cieza A, Maier P, Pöppel E. Effects of Ginkgo biloba on mental functioning in healthy volunteers. *Arch Med Res*. 2003 Sep-Oct; 34 (5): 373-81. doi: 10.1016/j.arcmed.2003.05.001. PMID: 14602503.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Chez le ginkgo, l'un des méridiens-organes destinataires est celui du Cœur. En médecine chinoise, le Cœur est considéré comme le magasin de « l'esprit » (Shen) qui se réfère notamment aux facultés mentales d'un individu. Comme le

« Cœur gouverne l'esprit », sa santé influence notre capacité à penser clairement, à nous comporter de manière appropriée, à discriminer, à être réactif, à parler de manière cohérente et à ressentir le bonheur et la joie.

>> USAGE INTERNE <<

### Tisane de feuilles de ginkgo pour améliorer la santé du cerveau <sup>331 332</sup>

#### Ingrédients:

- 200 ml d'eau
- 5 à 10 g de feuilles de ginkgo séchées

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 200 ml d'eau dans une casserole.
2. Lorsque l'eau est à ébullition, retirez la casserole du feu.
3. Ajoutez 5 à 10 g de feuilles de ginkgo séchées à l'eau bouillante.
4. Laissez infuser les feuilles pendant 10 à 20 minutes, selon l'intensité souhaitée.
5. Filtrez les feuilles infusées et versez la tisane dans une tasse.

### Gélules d'extrait standardisé pour améliorer la santé cognitive <sup>333</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules, comprimés ou solutions buvables à base de ginkgo biloba (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides)

#### Préparation et protocole:

1. Choisissez un produit à base de ginkgo biloba contenant une concentration de principes actifs similaire à celle utilisée dans les essais cliniques (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides).
2. Prenez 480 mg d'extrait normalisé par jour divisé en 2 prises.
3. Suivez ce protocole pendant 3 semaines pour améliorer la santé cognitive

## 3) Avantages pour lutter contre l'anxiété

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 2007, 107 patients souffrant de trouble anxieux généralisé (TAG, ou de trouble de l'adaptation avec humeur anxieuse ont été répartis de manière aléatoire pour recevoir quotidiennement 480 mg d'extrait de ginkgo biloba, 240 mg d'extrait de ginkgo biloba ou un placebo pendant 4 semaines.

Les résultats ont montré une diminution significative des scores totaux de l'échelle d'anxiété de Hamilton (HAMA) pour les deux groupes de traitement par rapport au groupe placebo. L'étude suggère que l'extrait de ginkgo biloba peut être utile pour les patients âgés souffrant d'anxiété liée au déclin cognitif <sup>334</sup>.

331 <https://ileauxepices.com/infusions-et-tisanes/424-ginkgo.html>

332 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ginkgo-biloba.htm>

333 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginkgo\\_biloba\\_ps#posologie-du-ginkgo-biloba](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginkgo_biloba_ps#posologie-du-ginkgo-biloba)

334 Woelk H, Arnoldt KH, Kieser M, Hoerr R. Ginkgo biloba special extract EGb 761 in generalized anxiety disorder and adjustment disorder with anxious mood: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Psychiatr Res.* 2007 Sep; 41 (6): 472-80. doi: 10.1016/j.jpsychires.2006.05.004. Epub 2006 Jun 30. PMID: 16808927.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Chez le ginkgo, l'un des méridiens-organes destinataires est celui du Cœur. En médecine chinoise, le Cœur est considéré comme le magasin de « l'esprit » (Shen) qui se réfère notamment aux facultés mentales d'un individu. Comme le

« Cœur gouverne l'esprit », sa santé influence notre capacité à penser clairement, à nous comporter de manière appropriée, à discriminer, à être réactif, à parler de manière cohérente et à ressentir le bonheur et la joie.

### >> USAGE INTERNE <<

## Infusion ginkgo et miel, votre moment détente pour lutter contre l'anxiété <sup>335</sup>

### Ingrédients:

- 1 sachet de votre tisane préférée
- 1 cuillère à café de poudre de ginkgo biloba bio
- 1 cuillère à café de miel (à ajuster selon vos goûts)
- 300 ml d'eau

### Préparation et protocole:

1. Placez la poudre de ginkgo biloba dans une boule à thé.
2. Faites chauffer 300 ml d'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
3. Ajoutez le sachet de votre tisane préférée et la boule à thé contenant la poudre de ginkgo biloba à l'eau bouillante.
4. Laissez infuser l'ensemble des ingrédients pendant environ 7 à 8 minutes.
5. Retirez la boule à thé et le sachet de tisane.
6. Ajoutez la cuillère à café de miel dans l'infusion et remuez pour bien dissoudre le miel.
7. Répartissez l'infusion dans deux tasses et savourez votre moment détente pour lutter contre l'anxiété.

## Gélules d'extrait standardisé pour réduire l'anxiété <sup>336</sup>

### Ingrédients:

- Gélules, comprimés ou solutions buvables à base de ginkgo biloba (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides)

### Préparation et protocole:

1. Choisissez un produit à base de ginkgo biloba contenant une concentration de principes actifs similaire à celle utilisée dans les essais cliniques (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides).
2. Prenez 480 mg d'extrait normalisé par jour divisé en 2 prises
3. Suivez ce protocole pendant 3 semaines pour réduire l'anxiété.

<sup>335</sup> <https://www.aroma-zone.com/info/recette-culinaire/infusion-au-ginkgo-et-au-miel>

<sup>336</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginkgo\\_biloba\\_ps#posologie-du-ginkgo-biloba](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginkgo_biloba_ps#posologie-du-ginkgo-biloba)

## 4) Avantages contre la maladie d'Alzheimer

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude de 2006, des chercheurs ont comparé les effets du ginkgo biloba à ceux du médicament chimique *donépézil*, couramment utilisé pour ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer. L'essai a été mené en double aveugle,

avec un groupe placebo. Les résultats ont montré que le ginkgo biloba était aussi efficace que le *donepezil* pour améliorer les symptômes cognitifs et comportementaux chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer <sup>337</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Chez le ginkgo, l'un des méridiens-organes destinataires est celui du Cœur. En médecine chinoise, le Cœur est considéré comme le magasin de « l'esprit » (Shen) qui se réfère notamment aux facultés mentales d'un individu. Comme le « Cœur

gouverne l'esprit », sa santé influence notre capacité à penser clairement, à nous comporter de manière appropriée, à discriminer, à être réactif, à parler de manière cohérente et à ressentir le bonheur et la joie.

>> USAGE INTERNE <<

## Gélules d'extrait standardisé pour la circulation sanguine <sup>338</sup>

### Ingrédients:

- Gélules, comprimés ou solutions buvables à base de ginkgo biloba (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides)

### Préparation et protocole:

1. Choisissez un produit à base de ginkgo biloba contenant une concentration de principes actifs similaire à celle utilisée dans les essais cliniques (extrait standardisé titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides).
2. Prenez 480 mg d'extrait normalisé par jour divisé en 2 prises.
3. Suivez ce protocole pendant 3 semaines pour favoriser l'amélioration de la circulation sanguine.

## PRÉCAUTIONS

1. Du fait de ses propriétés anticoagulantes, les femmes enceintes, qui allaitent ou en tentatives de grossesses, doivent éviter de prendre du ginkgo <sup>339</sup>.
2. De même, les hémophiles et les personnes devant subir une opération chirurgicale (risques d'hémorragie), ainsi que les épileptiques (risques de convulsions).
3. Le ginkgo pris par voie orale peut éventuellement engendrer de légers maux d'estomac, des nausées, diarrhées, maux de tête ou encore de rares réactions cutanées (démangeaisons, urticaire).

<sup>337</sup> Mazza M, Capuano A, Bria P, Mazza S. Ginkgo biloba and donepezil: a comparison in the treatment of Alzheimer's dementia in a randomized placebo-controlled double-blind study. *Eur J Neurol*. 2006 Sep; 13(9): 981-5. doi: 10.1111/j.1468-1331.2006.01409.x. PMID: 16930364.

<sup>338</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginkgo\\_biloba\\_ps#posologie-du-ginkgo-biloba](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginkgo_biloba_ps#posologie-du-ginkgo-biloba)


<sup>339</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ginkgo-biloba.htm#utilisation-et-posologie-du-ginkgo>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles de ginkgo biloba séchées	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules d'extraits standardisés de ginkgo biloba titré à 24 % de flavonoïdes et 6 % de ginkgolides-bilobalides	Phytonut → <a href="#">Lien d'achat</a>

## GAN CAO, PROTECTEUR DU FOIE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p><i>Gan Cao</i> Régliasse</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Fabacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Glycyrrhiza Uralensis</i> (en occident) <i>Glycyrrhiza glabra</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Racines et tiges souterraines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p>Glycyrrhizines et acides glycyrrhiziques aux propriétés anti-inflammatoires et hypertensives lorsque consommés en excès.</p>
--	--

La racine de réglisse chinoise, également appelée *Gan Cao* et extraite de la plante *Glycyrrhiza Uralensis*, est l'un des traitements à base de plantes les plus anciens que l'on connaisse. Elle fait partie des 50 plantes fondamentales utilisées en médecine traditionnelle chinoise et est couramment employée dans les mélanges d'herbes et les recettes pour apporter un équilibre. Dans la médecine chinoise traditionnelle, la racine de réglisse chinoise est classée parmi les « herbes tonifiantes pour pallier la déficience en Qi ». Elle peut contribuer à restaurer les « quatre trésors » du corps, à savoir le Qi, le Sang, le Yin et le Yang. En Europe, l'espèce la plus connue est la cannelle *Glycyrrhiza Uralensis* qui présente des propriétés pharmacologiques similaires.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s):** Doux

**Nature:** Neutre

**Potentiel:** Les aliments neutres ne générant aucun effet thermique, conviennent à tous, quels que soient la saison ou les déséquilibres internes.

**Énergétique:** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas de la réglisse, les méridiens-organes destinataires sont ceux du cœur, du poumon de la rate-pancréas et de l'estomac. Les principales actions de la réglisse sont : tonifier le Qi et nourrir le Qi de la Rate. Effacer la chaleur et dissiper la toxicité. Humidifier le flegme et arrêter de tousser. Soulager les spasmes et soulager la douleur. Harmoniser et modérer les effets des autres herbes.

**Tissus:** Cœur, Poumon, Rate-pancréas, Estomac

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages en cas de troubles digestifs et ulcères digestifs

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude de 2016, des chercheurs ont voulu savoir si la réglisse pouvait aider à éliminer une bactérie appelée *Helicobacter pylori* chez des personnes souffrant de problèmes d'estomac (comme des ulcères ou des douleurs sans ulcère). Ils ont fait participer 120 personnes qui ont été divisées en deux groupes. Un groupe a suivi le traitement habituel contre cette bactérie, et l'autre groupe a pris de la réglisse en plus du traitement habituel pendant deux semaines. Six semaines après le traitement, les chercheurs ont vérifié si la bactérie avait disparu. Ils ont découvert que 83,3 % des personnes qui ont pris de la réglisse et le traitement habituel ont réussi à éliminer la bactérie, contre 62,5 % des personnes qui ont suivi le traitement habituel seul. La différence était significative, ce qui montre que l'ajout de réglisse au traitement standard peut aider à éliminer la bactérie *Helicobacter pylori*, en particulier chez les personnes souffrant d'ulcères de l'estomac <sup>340</sup>.

Dans une étude réalisée en 2012, des chercheurs ont voulu savoir si un extrait de réglisse nommé

GutGard pouvait aider les personnes souffrant de dyspepsie fonctionnelle, c'est-à-dire des problèmes de digestion chroniques. Ils ont réalisé une expérience avec des patients qui ont pris soit un placebo, soit GutGard (75 mg deux fois par jour) pendant 30 jours. Les résultats ont montré que ceux qui ont pris GutGard ont eu une amélioration significative de leurs symptômes de digestion par rapport à ceux qui ont pris le placebo. De plus, GutGard a également amélioré la qualité de vie de ces patients. Les chercheurs ont conclu que GutGard est sûr et efficace pour traiter la dyspepsie fonctionnelle <sup>341</sup>.

En décembre 1975, une étude a examiné 32 personnes souffrant d'ulcères duodénaux chroniques traités avec des comprimés de réglisse sans glycyrrhizine. Les résultats ont montré que, dans la majorité des cas, les ulcères avaient guéri et la muqueuse de l'estomac semblait normale. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est important de bien mâcher les comprimés de réglisse à la bonne dose et de les avaler à jeun <sup>342</sup>.

340 Hajiaghahmohammadi AA, Zargar A, Oveisi S, Samimi R, Reisian S. To evaluate of the effect of adding licorice to the standard treatment regimen of *Helicobacter pylori*. *Braz J Infect Dis*. 2016 Nov-Dec; 20 (6): 534-538. doi: 10.1016/j.bjid.2016.07.015. Epub 2016 Sep 8. PMID: 27614124; PMCID: PMC9427648.

341 Raveendra KR, Jayachandra, Srinivasa V, Sushma KR, Allan JJ, Goudar KS, Shivaprasad HN, Venkateshwarlu K, Geetharani P, Sushma G, Agarwal A. An Extract of *Glycyrrhiza glabra* (GutGard) Alleviates Symptoms of Functional Dyspepsia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012; 2012: 216970. doi: 10.1155/2012/216970. Epub 2011 Jun 16. PMID: 21747893; PMCID: PMC3123991.

342 Larkworthy, William and P F Holgate. "Deglycyrrhizinized liquorice in the treatment of chronic duodenal ulcer. A retrospective endoscopic survey of 32 patients." *The Practitioner* 215 1290 (1975): 787-92.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Avec la réglisse, l'un des méridiens-organe destinataire est celui de la Rate-pancréas. En médecine chinoise, la rate représente l'organe qui digère les aliments et les événements de la

vie. C'est un élément terrestre enraciné dans la nature qui aide à la digestion, à la nutrition et à la distribution des nutriments dans le corps.

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion de réglisse pour lutter contre les troubles digestifs et les ulcères d'estomac <sup>343</sup>

#### Ingrédients:

- 5 g de racines de réglisse
- 150 ml d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Enlevez les impuretés, lavez, trempez dans l'eau la racine de réglisse, coupez des tranches épaisses.
2. Faites bouillir à feu doux 5 g de tranches de racines de réglisse dans 150 ml d'eau pendant 20 minutes.
3. Filtrez et buvez cette infusion 2 fois par jour.
4. Il est recommandé de ne pas dépasser 12 g par jour.

**Important :** Limitez la cure de racines de réglisse à 10 jours maximum. Lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours, préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL proposé plus bas (c'est une préparation dont on a retiré la glycyrrhizine, responsable de son effet hypertenseur)

### Cocktail anti-inflammatoire apaisant à base de jujube et de réglisse

#### Ingrédients:

- 6 jujubes (coupés en 2)
- 5 g de réglisse
- 3 g de gingembre
- 50 cl d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Enlevez les impuretés, lavez, trempez dans l'eau la racine de réglisse, coupez des tranches épaisses.
2. Faites bouillir à feu doux les jujubes coupés en 2, les tranches de réglisse et le gingembre dans 50 cl d'eau pendant 20 minutes.
3. Laissez refroidir légèrement et filtrez le liquide.
4. Buvez en deux fois, de préférence sur un ventre vide.
5. Il est recommandé de ne pas dépasser 12 g de réglisse par jour.

**Important :** Limitez la cure de racines de réglisse à 10 jours maximum. Lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours, préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL proposé plus bas (c'est une préparation dont on a retiré la glycyrrhizine, responsable de son effet hypertenseur)

<sup>343</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/reglisse.htm>

## Traitement des ulcères gastriques et intestinaux avec de la racine de réglisse déglycyrrhizinée <sup>344</sup>

La forme de réglisse déglycyrrhizinée (DGL) est un extrait de réglisse dont on a ôté toute trace de glycyrrhizine, la substance qui augmente la tension. Elle n'a donc pas les effets négatifs et les risques d'interactions avec les hypotenseurs de la racine de réglisse standard. Elle est vivement recommandée lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours.

### Ingrédients :

- Racine de réglisse chinoise déglycyrrhizinée en comprimés de 200 à 300 mg

### Préparation et protocole :

1. Prenez un comprimé de racine de réglisse déglycyrrhizinée (200 à 300 mg) trois fois par jour.
2. Il est recommandé de prendre les comprimés avant les repas et avant d'aller se coucher pour de meilleurs résultats.

## 2) Avantages contre la stéatose hépatique non alcoolique (NASH)

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

La réglisse est réputée avoir des effets protecteurs pour le foie. Elle renferme 2 substances antivirales, la glycyrrhizine et son dérivé, l'acide glycyrrhizique, qui empêchent la multiplication des virus responsables des hépatites A et C <sup>345</sup>.

En 2012, une étude a été menée pour savoir si la réglisse pouvait aider les personnes souffrant de stéatose hépatique non alcoolique (NASH), une maladie du foie. Soixante-six patients ont participé à cette étude. Ils ont été divisés en deux groupes : un groupe traité avec de la réglisse et un autre groupe traité avec un placebo (une substance sans effet).

Les patients ont pris une capsule contenant 2 grammes d'extrait de racine de réglisse ou un placebo tous les jours pendant deux mois.

Avant et après l'étude, les chercheurs ont mesuré le poids, l'indice de masse corporelle (IMC) et les taux de certaines enzymes du foie (alanine aminotransférase ou ALT et aspartate aminotransférase ou AST) chez les patients. Dans le groupe traité avec de la réglisse, les niveaux d'ALT et d'AST (qui sont des marqueurs de la maladie) ont diminué de manière significative. Cependant, il n'y a pas eu de changement significatif dans le groupe placebo <sup>346</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Pas de mention de l'effet de la racine de réglisse sur la stéatose hépatique non alcoolique dans les

écrits de la médecine chinoise.

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion de réglisse pour la protection du foie <sup>347</sup>

### Ingrédients :

- 10 g de racines de réglisse
- 450 ml d'eau (150 ml pour chaque prise)

<sup>344</sup> <https://www.allthingshealth.com/en-my/glossary/chinese-licorice-root/>

<sup>345</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-plantes-pour-nettoyer-foie>

<sup>346</sup> Hajiaghahmohammadi AA, Ziaee A, Samimi R. The efficacy of licorice root extract in decreasing transaminase activities in non-alcoholic fatty liver disease : a randomized controlled clinical trial. *Phytother Res.* 2012 Sep; 26 (9) : 1381-4. doi: 10.1002/ptr.3728. Epub 2012 Feb 6. PMID: 22308054.

<sup>347</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-plantes-pour-nettoyer-foie>

**Préparation et protocole :**

1. Enlevez les impuretés, lavez, trempez dans l'eau la racine de réglisse, coupez des tranches épaisses.
2. Divisez les tranches de racines de réglisse en trois portions égales (chaque portion contenant 2 g à 5 g de réglisse).
3. Après chaque repas, mettez une portion de racines séchées de réglisse dans 150 ml d'eau et faites chauffer jusqu'à ébullition.
4. Laissez infuser pendant quelques minutes, puis filtrez pour retirer les racines.
5. Buvez l'infusion de réglisse et répétez l'opération après chaque repas, trois fois par jour.
6. Il est recommandé de ne pas dépasser 12 g de réglisse par jour.

**Important :** Limitez la cure de racines de réglisse à 10 jours maximum. Lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours, préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL proposé plus bas (c'est une préparation dont on a retiré la glycyrrhizine, responsable de son effet hypertenseur)

### Luttez contre la stéatose hépatique non alcoolique (NASH) avec de la racine de réglisse déglycyrrhizinée <sup>348</sup>

La forme de réglisse déglycyrrhizinée (DGL) est un extrait de réglisse dont on a ôté toute trace de glycyrrhizine, la substance qui augmente la tension. Elle n'a donc pas les effets négatifs et les risques d'interactions avec les hypotenseurs de la racine de réglisse standard. Elle est vivement recommandée lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours.

**Ingrédients :**

- Racine de réglisse chinoise déglycyrrhizinée en comprimés de 200 à 300 mg

**Préparation et protocole :**

1. Prenez un comprimé de racine de réglisse déglycyrrhizinée (200 à 300 mg) trois fois par jour.
2. Il est recommandé de prendre les comprimés avant les repas et avant d'aller se coucher pour de meilleurs résultats.

## 3) Avantages contre le stress et la fatigue

**VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude de 2011, des chercheurs ont découvert que la réglisse et un ingrédient qu'elle contient, l'acide glycyrrhétinique, peuvent aider à stimuler les glandes surrénales. Ces glandes sont responsables de la production d'hormones liées à l'énergie.

Les participants ont mangé des bonbons avec ou sans réglisse pendant une semaine, et les scientifiques ont observé que ceux qui consommaient de la réglisse avaient des niveaux plus élevés de

certaines hormones dans leur salive. Cela suggère que la réglisse pourrait donner un coup de pouce aux personnes qui se sentent fatiguées ou stressées <sup>349</sup>.

**Important :** l'extrait de réglisse déglycyrrhiziné-DGL n'est pas efficace dans le cas de la fatigue des surrénales, mais convient pour tous les autres usages. Il conviendra donc d'utiliser la racine de réglisse standard, mais de limiter la cure à 10 jours.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

En médecine chinoise, on considère que la racine de réglisse chinoise peut reconstituer le qi pour traiter les carences de la rate et de l'estomac. De telles carences provoquent de la fatigue, une faiblesse générale, un manque d'appétit et des selles molles. La

racine de réglisse chinoise peut aider à soulager ces symptômes. De plus, les ingrédients sucrés comme la racine de réglisse ont tendance à ralentir les réactions aiguës et à détoxifier le corps. Ils ont également un effet tonique, car ils reconstituent le Qi et le Sang.

348 <https://www.allthingshealth.com/en-my/glossary/chinese-liquorice-root/>

349 Al-Dujaili EA, Kenyon CJ, Nicol MR, Mason JI. Licorice and glycyrrhetic acid increase DHEA and deoxycorticosterone levels in vivo and in vitro by inhibiting adrenal SULT2A1 activity. *Mol Cell Endocrinol.* 2011 Apr 10; 336 (1-2): 102-9. doi: 10.1016/j.mce.2010.12.011. Epub 2010 Dec 22. PMID: 21184804.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Recette de lait tonique à la réglisse contre la fatigue** <sup>350</sup>**Ingrédients:**

- 1 verre de lait
- ¼ de cuillère à café de poudre de réglisse

**Préparation et protocole:**

1. Versez le lait dans une casserole.
2. Faites chauffer le lait jusqu'à ébullition.
3. Ajoutez ¼ de cuillère à café de poudre de réglisse au lait et mélangez jusqu'à dissolution complète.
4. Buvez immédiatement après la préparation.
5. Il est recommandé de ne pas dépasser 12 g de réglisse par jour.

**Important:** Limitez la cure de racines de réglisse à 10 jours maximum. Lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours, préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL proposé plus bas (c'est une préparation dont on a retiré la glycyrrhizine, responsable de son effet hypertenseur)

**Synergie Gingembre / réglisse contre la fatigue** <sup>351</sup>**Ingrédients:**

- 1 morceau de gingembre d'environ 5 cm
- 4 brins de menthe fraîche
- 4 petits bâtons de réglisse, soit environ 10 g.
- Miel d'acacia
- 1 l d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Enlevez les impuretés, lavez, trempez dans l'eau la racine de réglisse, coupez des tranches épaisses.
2. Faites bouillir 1l d'eau.
3. Pelez le gingembre et taillez-le en 8 plaquettes.
4. Répartissez le gingembre, la menthe et les tranches de réglisse dans 4 verres à thé.
5. Versez l'eau bouillante dans les verres.
6. Laissez infuser pendant 5 minutes.
7. Sucrez la tisane avec le miel d'acacia selon votre goût.
8. Buvez ces 4 verres répartis sur la journée.
9. Il est recommandé de ne pas dépasser 12 g de réglisse par jour.

**Important:** Limitez la cure de racines de réglisse à 10 jours maximum. Lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours, préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL proposé plus bas (c'est une préparation dont on a retiré la glycyrrhizine, responsable de son effet hypertenseur)

<sup>350</sup> <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Lait-a-la-reglisse-547997>

<sup>351</sup> <https://www.gael.be/lifestyle/gastronomie/tisane-a-la-reglisse/>

## PRÉCAUTIONS

1. Attention, la réglisse est contre-indiquée chez la femme enceinte, allaitantes ou en tentatives de grossesses <sup>352</sup>.
2. Limitez la cure de racines de réglisse à 10 jours maximum. Lors d'un usage prolongé de plus de 10 jours, préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL proposé plus bas (c'est une préparation dont on a retiré la glycyrrhizine, responsable de son effet hypertenseur)
3. Attention, la réglisse est déconseillée en cas d'hépatite cholestatique (inflammation des voies biliaires entraînée par un médicament), de cirrhose du foie, ou d'insuffisance rénale grave <sup>353</sup>.
4. À forte dose, la réglisse peut provoquer de l'hypertension artérielle (augmentation de la tension artérielle), une perte importante de potassium et une diminution de la diurèse <sup>354</sup>.
5. Si vous souffrez d'hypertension vous devez préférez un extrait déglycyrrhiziné-DGL. La forme de réglisse déglycyrrhizinée (DGL) est un extrait de réglisse dont on a ôté toute trace de glycyrrhizine, la substance qui augmente la tension. Elle n'a donc pas les effets négatifs et les risques d'interactions avec les hypotenseurs de la racine de réglisse standard.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Racines de réglisse séchées	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Poudre de racines de réglisse séchées	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules d'extraits de réglisse déglycyrrhizinée (DGL)	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>


<sup>352</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/reglisse.htm>

<sup>353</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-plantes-pour-nettoyer-foie>

<sup>354</sup> <https://doctonat.com/reglisse-bienfaits/>

## QING HAO, UN REMÈDE CONTRE LE PALUDISME

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p><i>Qing Hao</i>          Artemisia          Armoise annuelle          Absinthe annuelle</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Asteracées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Artemisia annua</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Parties aériennes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Artémisinines</b> aux propriétés antipaludéennes.  <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.  <b>Coumarines</b> aux propriétés anticoagulantes et anti-inflammatoires.</p>
--	--

*Artemisia annua*, également connue sous le nom de *qing hao* (signifie littéralement “herbe verte”) est une herbe ancienne que les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise utilisent depuis plus de 2 000 ans. La Chine ancestrale avait su en isoler un principe actif, le « *qing hao su* » ou artémisinine, capable de prévenir le paludisme et d’en traiter les crises les plus graves, toujours par voie orale.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Amer

**Nature :** Froide

**Potentiel :** L’*artemisia annua* est de Nature Froide, elle a donc une action rafraîchissante.

**Énergétique :** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas de l’*artemisia*, les méridiens-organes destinataires sont ceux de la vésicule biliaire, des reins et du foie. Les principales actions de l’*artemisia* sont : traiter le paludisme, traiter la chaleur estivale et éliminer les symptômes d’une chaleur insuffisante. Effacer la chaleur du sang et arrêter le saignement.

**Tissus :** Vésicule biliaire, Reins et Foie

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le paludisme

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

L'artémisia est reconnue comme un antipaludique redoutable. Elle détruit le parasite responsable de la maladie, le plasmodium qui circule dans le sang <sup>355</sup>.

Dans une étude datée de 2000, des chercheurs ont étudié l'effet de l'artémisia annua contre le paludisme. Ils ont cultivé cette plante en Afrique centrale et ont découvert qu'elle contient une substance, l'artémisinine, qui peut aider à lutter contre cette maladie. Ils ont préparé un thé avec cette plante et l'ont donné à des personnes atteintes de paludisme. Dans une première étude, 5 patients ont été traités et leur

maladie a disparu en 2 à 4 jours. Dans une seconde étude avec 48 patients, 44 d'entre eux (92 %) ont vu leur maladie disparaître en 4 jours. Les personnes traitées se sont également senties mieux. Les chercheurs pensent que cette plante mérite d'être étudiée davantage pour son potentiel contre le paludisme <sup>356</sup>.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, une combinaison de riamet (Coartem), de luméfántrine (120 mg) et d'artéméther (un dérivé de l'artémisinine) administrée sur deux jours est efficace pour traiter le paludisme environ 98 % du temps <sup>357</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

La recherche pour développer des médicaments antipaludéens a conduit à la découverte de l'artémisinine, un composé extrait de l'artémisia annua, dans les années 1970 par la scientifique chinoise Tu Youyou, pour laquelle elle a partagé le prix Nobel 2015 de physiologie ou médecine <sup>358</sup>.

Bien qu'il existe différentes variétés de Qing Hao, selon Youyou Tu, seule artémisia annua a une forte activité antipaludique avérée. Ainsi, artémisia annua est considérée par elle comme l'authentique plante médicinale contre le paludisme.

### >> USAGE INTERNE <<

#### Protocole anti-paludisme <sup>359</sup>

Il n'existe aucune indication officielle en France pour son usage. L'indication la plus étudiée au niveau international est son action antipaludéenne. La posologie ci-après est issue de la médecine traditionnelle chinoise et a été utilisée dans la plupart des études.

#### Ingrédients :

- 5 g de feuilles et de tiges d'artémisia annua séchées (ou 20 g si fraîches)
- 1l d'eau bouillante
- Sucre, miel, jus de citron ou lait en poudre maternisé (facultatif, pour améliorer le goût)

#### Préparation et protocole :

1. Portez 1l d'eau à ébullition.
2. Il est TRÈS IMPORTANT de mettre la tisane dans de l'eau bouillante (100°C avec gros bouillons) et pas simplement dans de l'eau chauffée à ébullition puis retirée du feu !
3. Ajoutez 5 g de feuilles et de tiges séchées d'artémisia annua (ou 20 g si fraîches) à l'eau bouillante.

<sup>355</sup> <https://www.altheaprovence.com/artemisia-annua-armoïse-annuelle-anti-malaria-et-anti-cancer/>

<sup>356</sup> MS Mueller, IB Karhagomba, HM Hirt, E. Wemakor, Le potentiel d' Artemisia annua L. comme remède produit localement contre le paludisme dans les tropiques : aspects agricoles, chimiques et cliniques, Journal of Ethnopharmacology 73 (2000) 487-493

<sup>357</sup> <https://draxe.com/nutrition/artemisia-annua-benefits/>

<sup>358</sup> 2. Miller, Louis H.; Su, Xinzhan (2011). "Artemisinin: Discovery from the Chinese Herbal Garden". Cell. 146 (6): 855-8. doi: 10.1016/j.cell.2011.08.024.

<sup>359</sup> <https://maison-artemisia.org/du-cote-medical-et-legal/posologie/>

4. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser pendant 15 minutes.
5. Filtrez l'infusion.
6. Si désiré, ajoutez un peu de sucre, de miel, de jus de citron ou de lait en poudre maternisé pour adoucir le goût.
7. Buvez 1l de cette tisane par jour, réparti en 3 tasses de 33 cl (matin, midi et soir), pendant 7 jours, même si les symptômes disparaissent avant la fin du traitement.

**Bon à savoir :** pour plus de détails, vous pouvez consulter le tutoriel vidéo proposé par la *Maison Artemisia* [ici](#).

## 2) Avantages contre certains types de cancers

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

- Plusieurs études se sont penchées sur le potentiel anti-cancer d'artemisia annua. Des résultats positifs ont été obtenus concernant divers types de cancer, tels que :
- **Cancer du sein :** réduction de la métastatisation <sup>360</sup>
  - **Ostéosarcome :** effets anti-prolifératifs, anti-métastases et pro-apoptotiques (stimulation du suicide des cellules tumorales) <sup>361</sup>
  - **Cancer du côlon :** effet pro-apoptotique <sup>362</sup>
  - **Cancer de l'estomac :** effet pro-apoptotique <sup>363</sup>
  - **Leucémie :** contrôle de la prolifération des cellules tumorales <sup>364</sup>
  - **Cancer du poumon non à petites cellules :** contrôle de la prolifération des cellules tumorales <sup>365</sup>

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Pas de mention de l'artemisia dans les traitements du cancer en médecine chinoise.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède pour lutter contre le cancer

Il n'existe aucune indication officielle en France pour son usage. L'indication la plus étudiée au niveau international est son action antipaludéenne. Nous sommes donc dans le flou sur le type de posologie à adopter dans un traitement contre le cancer.

360 Ko YS, Lee WS, Panchanathan R, Joo YN, Choi YH, Kim GS, Jung JM, Ryu CH, Shin SC, Kim HJ. Polyphenols from Artemisia annua Inhibit Adhesion and EMT of Highly Metastatic Breast Cancer Cells MDA-MB-231. *Phytother Res.* 2016 Jul; 30 (7): 1180-8. doi: 10.1002/ptr.5626. Epub 2016 May 6. PMID: 27151203.

361 Alesaeidi S, Miraj S. A Systematic Review of Anti-malarial Properties, Immunosuppressive Properties, Anti-inflammatory Properties, and Anti-cancer Properties of Artemisia Annua. *Electron Physician.* 2016 Oct 25; 8 (10): 3150-3155. doi: 10.19082/3150. PMID: 27957318; PMCID: PMC5133043.

362 Kim, E.J., Kim, G.T., Kim, B.M. *et al.* Apoptosis-induced effects of extract from Artemisia annua Linné by modulating PTEN/p53/PDK1/Akt/ signal pathways through PTEN/p53-independent manner in HCT116 colon cancer cells. *BMC Complement Altern Med* 17, 236 (2017).

363 Emami Naieni, Ahmad. and Zamani taghizadeh Arba, Shahrzad. and Ahi, Ali. and Mahmoodi, Mahmoud. (2010) The inhibitory effect of Artemisia annua extracts on gastric cancer cells via apoptosis induction. *Journal of Shahrekord Uuniversity of Medical Sciences*, 11.

364 Mashati P, Esmaeili S, Dehghan-Nayeri N, Bashash D, Darvishi M, Gharehbaghian A. Methanolic Extract from Aerial Parts of Artemisia Annua L. Induces Cytotoxicity and Enhances Vincristine-Induced Anticancer Effect in Pre-B Acute Lymphoblastic Leukemia Cells. *Int J Hematol Oncol Stem Cell Res.* 2019; 13 (3): 132-139.

365 Rassias, Dina & Weathers, Pamela. (2018). Dried Leaf Artemisia annua Efficacy against Non-small Cell Lung Cancer. *Phytomedicine.* 52. 10.1016/j.phymed.2018.09.167.

## PRÉCAUTIONS


1. En France, la plante ne fait pas partie de la liste des plantes médicinales de l'ANSM (Agence Nationale de la Sécurité du Médicament et des produits de santé) et ne figure pas non plus dans la liste des plantes autorisées au sein des compléments alimentaires.
2. En l'absence de recommandations officielles, il convient d'appliquer le principe de précaution. L'*Artemisia annua* est donc interdite chez la femme enceinte, allaitante ou en tentative de grossesse.
3. Son usage est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.
4. Plusieurs effets secondaires ont été signalés, notamment des problèmes gastro-intestinaux tels que des nausées, des vomissements, des diarrhées et des douleurs abdominales. D'autres effets incluent des étourdissements, des acouphènes (bourdonnements d'oreilles) et des démangeaisons <sup>366</sup>.
5. De même, les personnes souffrant d'ulcères ou de troubles gastro-intestinaux doivent s'abstenir <sup>367</sup>.
6. L'huile essentielle d'*Artemisia annua* est neurotoxique (toxique pour le système nerveux). Elle n'a pas d'autorisation d'utilisation en France <sup>368</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Sachet de graines d' <i>Artemisia annua</i>	Maison Artemisia → <a href="#">Lien d'achat</a>
Parties aériennes d' <i>Artemisia annua</i>	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## QIN CAI, CONTRE L'HYPERTENSION ET POUR SE RÉTABLIR D'UN AVC

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p><i>Qin Cai</i> Céleri Branche</p> <p><b>Famille:</b></p> <p>Apiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Apium graveolens L.</i></p> <p><b>Totum employé:</b></p> <p>Graines, tiges et feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p>Butylphthalides aux propriétés antihypertensives et anti-inflammatoires.</p>
---	--

<sup>366</sup> <https://doctonat.com/armoise-annuelle-artemisia-annua/>

<sup>367</sup> Zoair, Mohammad. (2014). ANTI-DIABETIC EFFECT OF ARTEMISIA ANNUA (KAYSOM) IN ALLOXAN-INDUCED DIABETIC RATS. The Egyptian journal of hospital medicine. 57.

<sup>368</sup> <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2712441-artemisia-annua-utilisation-bienfaits-posologie/>

Le nom chinois du céleri branche est *Qin Cai*. Les anciens le consommaient pour ses multiples vertus. On disait qu'il pouvait calmer les maux de dents, éviter les états mélancoliques et stimuler le système nerveux. En outre, il était très connu pour ses effets diurétiques. Mais il était surtout consommé pour ses vertus aphrodisiaques. On retrouve ainsi un vieux proverbe qui dit: « Si les femmes savaient ce que le céleri vaut à l'homme, elles en feraient chercher jusqu'à Rome ». Dans les recherches modernes, on a mis en évidence que les tiges de céleri frais contiennent une substance induisant la production de la testostérone et favorisant la libération d'androstérone, un aphrodisiaque contenu dans la sueur sous forme de phéromones. Par ailleurs, on l'utilisait en Égypte et en Chine pour traiter les malades atteints de douleurs articulaires, de crises de gouttes et de rhumatismes.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s):** Doux, légèrement Piquant

**Nature:** Fraîche, voir Froide

**Potentiel:** Le céleri est un fruit de nature Fraîche, voir Froide, il a donc une action rafraîchissante.

**Énergétique:** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Les méridiens et organes destinataires du céleri branche sont le Foie, l'Estomac, le Poumon et la Vessie.

**Tissus:** Foie, estomac, poumon, vessie

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre l'hypertension et pour mieux se rétablir après un AVC

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

**Tiges:** Le céleri est traditionnellement utilisé en médecine chinoise pour traiter l'hypertension artérielle et la recherche moderne s'accorde à constater que les phtalides contenus dans le céleri détendent le tissu musculaire des parois des artères et augmentent donc le flux sanguin. Selon le Dr Kenneth Shafer du département de médecine cardiovasculaire de la Cleveland Clinic - « *Pour en tirer profit, vous devez manger environ quatre tiges - une tasse, hachées - de céleri par jour.* »<sup>369</sup>

**Graines:** Dans une étude publiée en 2022, des chercheurs ont examiné les effets antihypertenseurs de l'extrait de graine de céleri (*Apium graveolens*) chez 52 patients souffrant d'hypertension. L'étude était un essai clinique randomisé, en triple aveugle, contrôlé par placebo et croisé. Les participants ont été divisés en deux groupes (céleri et placebo) et ont reçu soit 4 gélules d'extrait de graine de céleri (soit un total de 1,34 g par jour) soit 4 gélules de placebo pendant 4 semaines. Les résultats ont montré que la pression artérielle systolique du groupe céleri est passée de  $141,2 \pm 5,91$  à  $130,0 \pm 4,38$  mmHg et la pression artérielle

diastolique de  $92,2 \pm 5,74$  à  $84,2 \pm 4,87$  mmHg. Aucun effet secondaire significatif n'a été signalé dans le groupe céleri par rapport au groupe placebo. Les résultats suggèrent que l'extrait de graine de céleri pourrait être utilisé en complément du traitement de l'hypertension<sup>370</sup>.

Dans une étude publiée en 2023, des chercheurs ont évalué si le butylphthalide, une substance protectrice du cerveau extraite des graines de céleri Branche, pouvait améliorer les résultats fonctionnels chez les patients atteints d'un accident vasculaire cérébral ischémique aigu traités par activateur tissulaire du plasminogène recombinant (rt-PA) et/ou traitement endovasculaire (EVT) par rapport à un placebo. L'essai randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo a inclus 1216 patients répartis en deux groupes: 607 patients ont reçu du butylphthalide et 609 ont reçu un placebo pendant 90 jours. Les résultats ont montré que 56,7% des patients du groupe butylphthalide ont obtenu un résultat favorable au jour 90, contre 44,0% dans le groupe placebo. Les critères d'évaluation secondaires étaient similaires entre les groupes. L'étude conclut que le butylphthalide améliore les

369 <https://www.resperate.com/blog/hypertension/diet/healthy-foods/celery-for-high-blood-pressure>

370 Shayani Rad, M., Moohebati, M., & Mohajeri, S. A. (2022). Effect of celery (*Apium graveolens*) seed extract on hypertension: A randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over, clinical trial. *Phytotherapy Research*, 36 (7), 2889– 2907. <https://doi.org/10.1002/ptr.7469>

résultats cliniques favorables chez les patients atteints d'AVC ischémique aigu traités par

rt-PA intraveineux et/ou EVT par rapport au placebo <sup>371</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En premier lieu, de par sa nature froide, le céleri branche abaisse la chaleur et donc l'excès de Yang au niveau du foie. Ainsi, tout ce qui est excès de Yang dans le haut du corps peut être traité par cette plante: vertiges, étourdissements, teint rouge, yeux rouges inflammatoires ou non, maux de tête par excès de Yang...

Nous voyons là quasiment toute la symptomatologie de l'hypertension: quand l'eau des reins n'arrive plus à contrôler le bois du foie, le Yang s'échappe et l'énergie monte en excès vers le haut du corps. Nous sommes là dans le cadre d'une préhypertension ou d'une hypertension avérée.

En Chine comme au Vietnam, on l'utilise depuis des siècles dans le traitement contre l'hypertension.

Il y a plusieurs raisons à cela:

- En tant que diurétique naturel, il permet de réguler la quantité de liquides excédentaires, très souvent à l'origine d'une augmentation de pression dans la tuyauterie.
- En plus, il a la capacité de diminuer le Yang du Foie. Il agit ainsi directement sur une des causes fondamentales de l'hypertension, à savoir cette montée excessive d'énergie vers le haut du corps.
- Une autre cause d'hypertension est la présence de déchets de Tan qui ralentit la circulation sanguine et est donc un facteur d'augmentation de la pression. Comme le céleri agit sur l'élimination de ce Tan, il permet de nettoyer les vaisseaux.

>> USAGE INTERNE <<

## Jus de céleri pour lutter contre l'hypertension artérielle <sup>372</sup>

Le jus de céleri contient le composé butylphthalide, ou phtalide, qui contribue à son activité anti-hypertensive.

### Ingrédients:

- 4 tiges de céleri (avec les feuilles)
- 3 carottes bien lavées (biologiques de préférence)
- 2 pommes

### Préparation et protocole:

1. Lavez soigneusement les tiges de céleri et les feuilles, les carottes et les pommes. Si possible, utilisez des produits biologiques pour réduire les résidus de pesticides.
2. Coupez les extrémités des tiges de céleri et des carottes. Épépinez et coupez les pommes en quartiers. Vous n'avez pas besoin de les éplucher.
3. Utilisez un extracteur à jus pour extraire le jus des tiges de céleri, des carottes et des pommes. Veillez à alterner les différents légumes et fruits pour faciliter l'extraction du jus.
4. Mélangez bien le jus et servez-le frais. Pour une texture plus homogène, vous pouvez passer le jus à travers une passoire fine ou un tamis.
5. Consommez le jus de céleri frais à température ambiante, voire légèrement tiède, et surtout pas froid!

**Bon à savoir:** Quand on veut avoir une action directe sur l'hypertension, il faut faire des cures de jus de céleri pendant 9 jours avec une semaine d'arrêt, avec la possibilité de faire deux ou trois cycles d'affilée, et ce, à raison de trois petits verres (40 cc) par jour.

<sup>371</sup> Abstract 90: Butylphthalide Improves Functional Outcome In Patients With Acute Ischemic Stroke Receiving Intravenous Thrombolysis And/or Endovascular Treatment In Comparison To Placebo Anxin Wang, Baixue Jia, Xuelei Zhang, Yilong Wang, Zhongrong Miao and BAST Investigators Originally published 2 Feb 2023 [https://doi.org/10.1161/str.54.suppl\\_1.90](https://doi.org/10.1161/str.54.suppl_1.90) Stroke. 2023; 54: A90

<sup>372</sup> [https://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante\\_celeri.php](https://www.masantenaturelle.com/chroniques/sante/sante_celeri.php)

## Infusion de graines de céleri contre l'hypertension et pour mieux se rétablir après un AVC <sup>373</sup>

### Ingrédients:

- 200 ml d'eau
- 1 cuillère à café de graines de céleri
- Miel (facultatif, pour adoucir le goût)

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 200 ml d'eau dans une casserole.
2. Ajoutez 1 cuillère à café de graines de céleri dans l'eau bouillante.
3. Laissez cuire sur le feu pendant 10 minutes avec un couvercle (les huiles essentielles sont plus volatiles et sont les premières à fuir de la casserole).
4. Éteignez le feu et couvrez à nouveau la casserole, puis laissez l'infusion reposer pendant 10 minutes.
5. Filtrez le mélange à l'aide d'une passoire fine ou d'un tamis pour retirer les graines de céleri.
6. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de stevia pour adoucir le goût de l'infusion.
7. Servez chaud et consommez cette infusion pour aider à lutter contre l'hypertension.

## Extrait breveté de graines de céleri garanti en 3-n-butylphthalide

Un extrait breveté de graines de céleri a été mis au point: *Celery3nb*<sup>TM</sup>. Cet extrait est standardisé à 42,5 % de phtalides, dont le 3-n-butylphthalide. Testé au Chicago Medical Center, cet extrait donné à raison de 150 mg par jour a montré une baisse moyenne de la pression systolique de 8.2 mmHg et de 8.5 mmHg pour la diastolique après 6 semaines de traitement <sup>374</sup>.

### Ingrédients:

- Chaque gélule contient 75 mg de *Celery3nb*<sup>TM</sup> (confère listes bonnes adresses plus bas pour connaître un fournisseur de qualité).

### Préparation et protocole:

1. Prendre deux gélules par jour, soit 150 mg.

## 2) Avantages en cas d'infection urinaire

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Parce que le céleri aide à réduire l'acide urique et stimule la production d'urine, il est bénéfique pour lutter contre les infections bactériennes dans le tube digestif et les organes reproducteurs. Semblable aux canneberges, connues pour lutter

contre les infections des voies urinaires (IVU), le céleri peut aider à prévenir les infections urinaires, ainsi que les troubles de la vessie, les problèmes rénaux et peut-être même les kystes sur les organes reproducteurs <sup>375</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En ayant une action sur le méridien de la vessie, il permet de lutter contre les états de chaleur de celle-ci et de favoriser la diurèse. Quand on parle d'humidité-chaleur de la vessie, on sous-entend

tout ce qui peut être phénomène inflammatoire comme les cystites ou les urétrites. C'est donc un excellent antiseptique des voies urinaires. Il est d'autre part un très bon diurétique naturel.

<sup>373</sup> <https://superfood.ma/graines/graines-de-celeri>

<sup>374</sup> Madhavi D, Kagan D, Rao V, Murray M. A pilot study to evaluate the antihypertensive effect of a celery extract in mild to moderate hypertensive patients. *Natural Medicine Journal*, 2013; 4 (4): 1-3

<sup>375</sup> Liu ZM, Wong CKM, Chan D, Tse LA, Yip B, Wong SY. Fruit and Vegetable Intake in Relation to Lower Urinary Tract Symptoms and Erectile Dysfunction Among Southern Chinese Elderly Men: A 4-Year Prospective Study of Mr OS Hong Kong. *Medicine (Baltimore)*. 2016 Jan; 95 (4): e2557. doi: 10.1097/MD.0000000000002557. PMID: 26825896; PMCID: PMC5291566.

En cas d'infection urinaire, le jus de céleri peut vraiment permettre de calmer. Sa nature froide va faire baisser la chaleur et la prolifération des bactéries au niveau du foyer inférieur.

>> USAGE INTERNE <<

### Tisane de céleri contre l'infection urinaire <sup>376</sup>

#### Ingrédients:

- 1,5 g de graines de céleri
- 200 ml d'eau

#### Préparation et protocole:

2. Faites chauffer 200 ml d'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
3. Versez l'eau bouillante sur les 1,5 g de graines de céleri dans un récipient.
4. Laissez infuser pendant environ 10 minutes pour extraire les substances actives des graines de céleri.
5. Filtrez l'infusion à l'aide d'une passoire fine ou d'un tamis pour retirer les graines de céleri.
6. Servez chaud.
7. Buvez une tasse de cette tisane plusieurs fois par jour pour aider à traiter l'infection urinaire. Pour une posologie personnalisée, demandez conseil à votre pharmacien.

### Jus de céleri pour l'infection urinaire <sup>377</sup>

#### Ingrédients:

- 100 g de céleri branche
- Un peu de sucre (facultatif)

#### Préparation et protocole:

1. Lavez soigneusement le céleri et coupez-le en morceaux.
2. Utilisez un extracteur de jus ou un blender pour extraire le jus du céleri. Si vous utilisez un blender, vous devrez peut-être ajouter un peu d'eau pour faciliter le processus et filtrer ensuite le mélange pour en extraire le jus.
3. Ajoutez un peu de sucre si vous le souhaitez pour adoucir le goût.
4. Buvez l'équivalent de 100 g de jus de céleri divisé en 2 à 3 prises dans la journée en cas d'infection urinaire.

## 3) Avantages pour baisser le mauvais cholestérol et lutter contre l'excès de triglycérides

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Le céleri contient des composants, garantissant une baisse du taux de cholestérol, une réduction de la pression artérielle et la non-obstruction des artères. Le système cardiovasculaire dans son ensemble

bénéficie grandement de la consommation de ce fruit <sup>378</sup>. Dans une étude de 2015, des chercheurs ont étudié les effets de l'extrait de feuille de céleri sur la tension artérielle et le taux de cholestérol de

<sup>376</sup> <https://www.creapharma.ch/tisane-celeri.htm>

<sup>377</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/le-celeri-branche/>

<sup>378</sup> <https://www.thejoint.com/california/san-diego/rancho-bernardo-31068/240516-how-to-improve-your-health-by-consuming-celery#:~:text=Celery%20Lowers%20Cholesterol&text=Bad%20cholesterol%20in%20the%20body, reduced%2C%20and%20arteries%20remain%20unclogged.>

rats souffrant d'hypertension induite. L'hypertension est le terme médical désignant l'hypertension artérielle. Après sept semaines d'étude, le groupe d'extraits de feuilles de céleri a montré des niveaux de triglycérides, et LDL plus bas.

Les chercheurs ont suggéré que les antioxydants contenus dans le céleri pourraient être responsables de la baisse du taux de cholestérol en empêchant les réserves de cholestérol de se décomposer et de pénétrer dans le sang <sup>379</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Les recherches modernes ont montré que le céleri branche pouvait faire baisser le mauvais cholestérol et lutter contre l'excès de triglycérides. Il est donc très important pour éliminer ce

que l'on appelle le Tan, à savoir tous les déchets circulants ou en amas que l'organisme aurait dû normalement évacuer.

>> USAGE INTERNE <<

## Jus de céleri pour baisser le mauvais cholestérol et lutter contre l'excès de triglycérides <sup>380</sup>

### Ingrédients:

- 4 tiges de céleri (avec les feuilles)
- 3 carottes bien lavées (biologiques de préférence)
- 2 pommes

### Préparation et protocole:

1. Lavez soigneusement les tiges de céleri et les feuilles, les carottes et les pommes. Si possible, utilisez des produits biologiques pour réduire les résidus de pesticides.
2. Coupez les extrémités des tiges de céleri et des carottes. Épépinez et coupez les pommes en quartiers. Vous n'avez pas besoin de les éplucher.
3. Utilisez un extracteur à jus pour extraire le jus des tiges de céleri, des carottes et des pommes. Veillez à alterner les différents légumes et fruits pour faciliter l'extraction du jus.
4. Mélangez bien le jus et servez-le frais. Pour une texture plus homogène, vous pouvez passer le jus à travers une passoire fine ou un tamis.
5. Consommez le jus de céleri frais à température ambiante, voire légèrement tiède, et surtout pas froid!

## Élimination du Tan : recette traditionnelle pour la santé cardiovasculaire <sup>381</sup>

Cette recette traditionnelle aide à éliminer le Tan, réduire les mauvaises graisses, prévenir les maladies cardiovasculaires et lutter contre l'athérosclérose.

### Ingrédients:

- 50 g de champignons parfumés (shiitakés), réhydratés
- 400 g de céleri branche
- Sauce soja pour assaisonner

<sup>379</sup> Dianat M, Veisi A, Ahangarpour A, Fathi Moghaddam H. The effect of hydro-alcoholic celery (*Apiumgraveolens*) leaf extract on cardiovascular parameters and lipid profile in animal model of hypertension induced by fructose. *Avicenna J Phytomed*. 2015 May-Jun; 5 (3): 203-9. PMID: 26101753; PMCID: PMC4469955.

<sup>380</sup> [https://www.masantennaturelle.com/chroniques/sante/sante\\_celeri.php](https://www.masantennaturelle.com/chroniques/sante/sante_celeri.php)

<sup>381</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/le-celeri-branche/>

**Préparation et protocole :**

1. Réhydratez les champignons shiitake en les laissant tremper dans de l'eau tiède pendant environ 30 minutes. Égouttez et émincez-les.
2. Lavez et coupez le céleri en morceaux.
3. Faites chauffer une poêle ou un wok à feu vif.
4. Faites sauter rapidement les champignons shiitake et le céleri branche jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Assaisonnez le mélange avec de la sauce soja en fin de cuisson.

**4) Avantages en cas de rhumatismes ou de crises de goutte****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans un essai clinique évaluant l'efficacité d'un extrait de graines de céleri, les participants souffrant d'arthrose chronique et de goutte (un type d'arthrite caractérisé par une accumulation de cristaux d'acide urique) ont reçu 34 mg d'extrait de graines de céleri, deux fois par jour.

Malgré la faible dose, après trois semaines d'utilisation, les participants ont ressenti un soulagement de la douleur statistiquement significatif, avec des scores moyens de réduction de la douleur de 68 %, bien que certains participants aient signalé un soulagement de 100 % de la douleur. Les bénéfices maximums de soulagement de la douleur ont été obtenus après six semaines d'utilisation de l'extrait standardisé. Chez les patients souffrant de goutte, il a été noté que

l'extrait de graines de céleri diminuait la production d'acide urique <sup>382</sup>.

Une autre étude clinique sur un petit groupe de patients souffrant de douleurs chroniques liées à l'arthrite a rapporté les effets de 75 mg d'extrait de graines de céleri deux fois par jour pendant trois semaines <sup>383</sup>. Cette dose plus élevée a produit des résultats encore plus pertinents sur le plan clinique et plus significatifs dans les scores de soulagement de la douleur, la mobilité physique et la qualité de vie. Aucun effet secondaire indésirable n'a été signalé, mais il y avait un effet diurétique prévisible. Les extraits de céleri standardisés sont considérés par certains auteurs comme un traitement efficace des rhumatismes, ou des douleurs arthritiques et musculaires <sup>384</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

Le céleri est également riche en potassium et son pouvoir diurétique en fait un aliment très efficace pour lutter contre l'hypertension, mais

aussi contre les problèmes de rhumatismes, de crises de goutte et de coliques néphrétiques.

>> USAGE INTERNE <<

**Boisson alcalinisante contre les rhumatismes ou les crises de goutte <sup>385</sup>****Ingrédients :**

- 3 branches de céleri (avec les feuilles vertes)
- 1 beau citron
- un peu d'eau froide

382 Murray M. The Encyclopedia of Healing Foods. New York, NY : Atria Books ; 2005.

383 Murray M. The Encyclopedia of Healing Foods. New York, NY : Atria Books ; 2005.

384 Sowbhagya HB. Chemistry, technology, and nutraceutical functions of celery (*Apium graveolens*): an overview. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2012 ; 54 (3) : 389-398.

385 <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/jardin-medicinal/1965-le-celeri-seigneur-des-terres-humides#:~:text=Il%20poss%C3%A8de%20de%20grandes%20vertus,pour%20lutter%20contre%20l'hypertension.>

**Préparation et protocole :**

1. Lavez soigneusement les branches de céleri et les feuilles vertes.
2. Coupez les extrémités des branches de céleri et placez-les dans un blender avec un peu d'eau froide.
3. Mixez le céleri finement.
4. Pressez le jus du citron et ajoutez-le au mélange de céleri dans le blender.
5. Buvez cette boisson alcalinisante immédiatement pour soulager les douleurs rhumatismales ou articulaires, combattre la fatigue et stimuler les défenses immunitaires.

**5) Avantages contre le diabète de type 2****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude réalisée en 2014, des chercheurs ont étudié les effets de l'extrait de feuille de céleri sur la glycémie et les taux d'insuline plasmatique chez 16 personnes âgées prédiabétiques (6 hommes et 10 femmes) de plus de 60 ans. Les participants ont été répartis en deux groupes: un groupe témoin (traité avec un placebo) et un groupe de traitement (traité avec du céleri). Le traitement consistait en des capsules d'extrait de feuille de céleri à la dose

de 250 mg, trois fois par jour (matin, midi et soir), 30 minutes avant un repas, pendant 12 jours. L'analyse des données a été réalisée à l'aide du test. Les résultats ont montré une diminution significative des niveaux de glucose plasmatique préprandial et postprandial, mais aucune augmentation significative des niveaux d'insuline plasmatique après le traitement à base de feuilles de céleri chez les personnes âgées prédiabétiques <sup>386</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

Le diabète comme une maladie caractérisée par une carence en Yin et un excès de chaleur interne, un exemple de prescription diététique

serait de consommer des aliments de Nature froide comme le céleri-branche car il possède une action rafraîchissante <sup>387</sup>.

>> **USAGE INTERNE** <<

**Céleri-branche (Qin Cai) pour le traitement du diabète <sup>388</sup>****Ingrédients :**

- Du céleri-branche
- Décoctions d'ingrédients humidifiants (selon les besoins)

**Préparation et protocole :**

1. Durant les trois premiers mois de la cure, consommez quotidiennement du céleri-branche sous forme de jus et de plat cuisiné.
2. Compensez les propriétés asséchantes du céleri-branche en utilisant des décoctions d'ingrédients humidifiants.
3. Pendant la période de 8 jours où le céleri-branche, assurez-vous qu'il soit présent dans les deux principaux repas de la journée.

<sup>386</sup> Yusni Y, Zufry H, Meutia F, Sucipto KW. The effects of celery leaf (apium graveolens L.) treatment on blood glucose and insulin levels in elderly pre-diabetics. Saudi Med J. 2018 Feb; 39 (2): 154-160. doi: 10.15537/smj.2018.2.21238. PMID: 29436564; PMCID: PMC5885092.

<sup>387</sup> Maggie B. Covington; La médecine traditionnelle chinoise dans le traitement du diabète. Spectre du diabète 1<sup>er</sup> août 2001; 14 (3): 154-159. <https://doi.org/10.2337/diaspect.14.3.154>

<sup>388</sup> Comment guérir grâce aux secrets de la médecine chinoise, Patrick Ledrappier

## PRÉCAUTIONS

1. Le céleri fait partie des allergènes reconnus et qu'il est obligatoire de mentionner comme tel sur les étiquetages alimentaires <sup>389</sup>.
2. Il contient également certaines substances pouvant réagir fortement à l'exposition au soleil, il convient donc d'être prudent sur ces deux points précis <sup>390</sup>.

## LES BONNES ADRESSES


Formes	Noms des fournisseurs
Extrait standardisé de graines de céleri garanti en 3-n-butylphthalide	SuperSmart → <a href="#">Lien d'achat</a>
Céleri Branche frais	<p>Lorsque vous achetez un céleri branche en supermarché, assurez-vous de suivre ces conseils pour profiter au maximum de ses bienfaits et le conserver correctement. Le céleri branche se trouve généralement sur les étals de juillet à janvier, lorsqu'il est cultivé en plein champ, mais il est également disponible hors saison grâce à la culture sous serre.</p> <p>Lors de l'achat, choisissez un céleri branche dont les côtes sont charnues, rigides et cassantes, sans meurtrissures. Le feuillage doit être d'un beau vert tendre, sans signes de flétrissement ou de jaunissement.</p> <p>Pour conserver le céleri branche au mieux, enveloppez-le dans un chiffon humide et placez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur, où il se conservera pendant 3 à 4 jours, jusqu'à un maximum de 5 jours. Si vous souhaitez le conserver plus longtemps, vous pouvez le congeler après l'avoir nettoyé, coupé en dés et blanchi (plongé pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée). Ainsi préparé, le céleri branche se conservera jusqu'à 6 mois au congélateur.</p> <p>En suivant ces conseils, vous pourrez profiter des nombreux bienfaits du céleri branche et l'incorporer facilement à votre alimentation. Alors, n'hésitez pas à en acheter lors de votre prochaine visite au supermarché !</p>

389 [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri\\_nu#contre-indications-et-allergies-au-celeri](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_nu#contre-indications-et-allergies-au-celeri)

390 [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri\\_nu#contre-indications-et-allergies-au-celeri](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_nu#contre-indications-et-allergies-au-celeri)

## HONG QU, UNE STATINE NATURELLE CONTRE L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>  <i>Hong Qu</i>          Levure de riz rouge</p> <p><b>Famille :</b>          —</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Monascus purpureus</i></p> <p><b>Totum employé :</b>          Grains de riz</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>          Monacoline K aux propriétés hypocholestérolémiantes.</p>
---	---

Le *Hong Qu*, aussi appelé levure de riz rouge, est un riz fermenté avec de la levure *monascus purpureus*. La fermentation transforme la couleur du riz de blanc à rouge, d'où l'appellation « riz à levure rouge ». Depuis des siècles, le *Hong Qu* est utilisé en Chine comme aliment et traitement à base de plantes. Il sert également de colorant pour préparer du poisson, des sauces de poisson, des pâtes de poisson, du vin de riz et du tofu rouge. À la fin des années 1990, il a été introduit et employé aux États-Unis comme complément alimentaire pour encourager des niveaux de cholestérol sains.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Doux

**Nature :** Chaude

**Potentiel :** La levure de riz rouge est de Nature Chaude, il a donc une action chauffante.

**Énergétique :** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas de la levure de riz rouge, les méridiens-organes destinataires sont ceux de la Rate-pancréas, du Foie et du Gros Intestin. Les principales actions de la levure de riz rouge sont : renforcer la Rate et l'Estomac et favoriser la digestion, et de revigorer la circulation sanguine et éliminer la stase sanguine.

**Tissus :** Rate-pancréas, Foie, Gros intestin

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages pour traiter l'hyperlipidémie

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

L'hyperlipidémie est le terme utilisé lorsque le sang contient une quantité de LDL supérieure à celle

recommandée. Or, la levure de riz rouge contient des produits chimiques similaires aux statines sur

ordonnance. L'un d'eux, appelé monacoline K, a la même composition que le médicament lovastatine (*Mevacor*). Les médecins prescrivent des statines pour abaisser le taux de cholestérol LDL (« mauvais ») et aider à réduire le risque de maladie cardiaque <sup>391</sup>.

Ces études soutiennent l'affirmation selon laquelle la levure de riz rouge abaisse le cholestérol :

Dans un essai multicentrique, randomisé, en simple aveugle, 502 patients atteints d'hyperlipidémie ont été traités avec 600 mg de *Hong Qu* deux fois par jour (1200 mg au total par jour). Après quatre semaines de traitement, l'étude a rapporté une réduction de 17 % du taux de cholestérol total, une réduction de 24,6 % du cholestérol LDL, une diminution de 19,8 % des triglycérides et une augmentation de 12,8 % du cholestérol HDL. Après huit semaines de traitement, l'étude a rapporté une réduction de 22,7 % du taux de cholestérol total, 3 une réduction de 0,9 % du cholestérol LDL, une diminu-

tion de 34,1 % des triglycérides et une augmentation de 19,9 % du cholestérol HDL <sup>392</sup>.

En 2006, une étude a été réalisée pour évaluer l'efficacité et la sécurité des extraits de levure de riz rouge chinoise pour traiter l'hyperlipidémie primaire, c'est-à-dire un taux élevé de lipides dans le sang. Au total, 93 essais randomisés ont été inclus, impliquant 9 625 participants. L'étude a comparé les effets de la levure de riz rouge à ceux du placebo, d'absence de traitement, de statines (médicaments pour réduire le cholestérol) et d'autres agents hypolipidémifiants. Les résultats ont montré que la levure de riz rouge réduisait significativement les taux de cholestérol total, de triglycérides et de LDL (mauvais cholestérol) tout en augmentant les taux de HDL (bon cholestérol). Les effets étaient similaires à ceux des statines.

Les chercheurs ont conclu que la levure de riz rouge pourrait avoir des effets bénéfiques à court terme sur la modification des lipides <sup>393</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine chinoise, on considère que la levure de riz rouge revigore la circulation sanguine et élimine la stase sanguine. Dans *Ben Cao Gang Mu*, un ancien livre de médecine traditionnelle chinoise

publié sous la dynastie Ming, la levure de riz rouge a été proposée comme remède pour favoriser la bonne circulation sanguine.

>> USAGE INTERNE <<

## Gélules de levure de riz rouge pour l'hyperlipidémie <sup>394</sup>

### Ingrédients :

- Gélules de levure de riz rouge

### Préparation et protocole :

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Au moment du repas du soir, prenez une gélule de levure de riz rouge.
3. Avalez la gélule avec le grand verre d'eau.

## 2) Avantages pour réduire les rechutes d'accidents cardiaques après un infarctus du myocarde

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2008, une étude a été réalisée en Chine sur près de 5000 personnes qui avaient déjà eu

une crise cardiaque. Les chercheurs ont voulu voir si un extrait de riz rouge chinois appelé

<sup>391</sup> <https://www.stlukes-stl.com/health-content/medicine/33/000323.htm>

<sup>392</sup> L'indice Merck, 12<sup>e</sup> édition, Chapman & Hall/CRCnetBASE/Merck, 2000.

<sup>393</sup> Liu J, Zhang J, Shi Y, Grimsgaard S, Alraek T, Fønnebø V. Chinese red yeast rice (*Monascus purpureus*) for primary hyperlipidemia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Chin Med*. 2006 Nov 23; 1: 4. doi: 10.1186/1749-8546-1-4. PMID: 17302963; PMCID: PMC1761143.

<sup>394</sup> <https://fr.arkopharma.com/products/arkogelules-bio-levure-de-riz-rouge>

*Xuezhikang* (XZK) pouvait aider à prévenir d'autres problèmes cardiaques. Les personnes ont été divisées en deux groupes: un groupe a pris un placebo (une pilule qui ne fait rien) et l'autre a pris XZK tous les jours pendant environ 4,5 ans. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui prenaient XZK avaient moins de problèmes cardiaques. En fait, le nombre de problèmes cardiaques graves a diminué de 45 % par rapport au groupe placebo. De plus, XZK a également aidé à réduire le taux de cholestérol et de triglycérides (un type de graisse dans le sang) et a augmenté le taux de bon cholestérol. Les chercheurs ont conclu que XZK était sûr et bien toléré, et qu'il pouvait aider à prévenir d'autres problèmes cardiaques chez les personnes qui avaient déjà eu une crise cardiaque <sup>395</sup>.

En 2009, une étude a été menée en Chine sur 1530 personnes âgées (65 ans et plus) qui avaient

déjà eu une crise cardiaque et qui souffraient d'hypertension (pression artérielle élevée). Les chercheurs ont voulu voir si un extrait de riz rouge chinois appelé *Xuezhikang* (XZK) pouvait aider à prévenir d'autres problèmes cardiaques. Les personnes ont été divisées en deux groupes: un groupe a pris un placebo (une pilule qui ne fait rien) et l'autre a pris XZK tous les jours pendant environ 4,5 ans. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui prenaient XZK avaient moins de problèmes cardiaques. En fait, le risque de problèmes cardiaques a diminué de 38,2 % par rapport au groupe placebo. De plus, le risque de décès dû à une maladie cardiaque a diminué de 29,2 % dans le groupe XZK.

Les chercheurs ont conclu que XZK était sûr et efficace pour réduire les problèmes cardiaques et le risque de décès chez les personnes âgées souffrant d'hypertension et ayant déjà eu une crise cardiaque

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine chinoise, on considère que la levure de riz rouge revigore la circulation sanguine et élimine la stase sanguine. Dans *Ben Cao Gang Mu*, un ancien livre de médecine traditionnelle

chinoise publié sous la dynastie Ming, la levure de riz rouge a été proposée comme remède pour favoriser la bonne circulation sanguine.

>> USAGE INTERNE <<

## Gélules de levure de riz rouge contre le risque de rechute d'accidents cardiaques <sup>396</sup>

### Ingrédients:

- Gélules de levure de riz rouge

### Préparation et protocole:

1. Préparez un grand verre d'eau.
2. Au moment du repas du soir, prenez une gélule de levure de riz rouge.
3. Avalez la gélule avec le grand verre d'eau.

## PRÉCAUTIONS

1. Les personnes de moins de 20 ans ou de plus de 70 ans ne doivent pas utiliser de levure de riz rouge <sup>397</sup>.
2. Les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses ne doivent pas prendre de levure de riz rouge <sup>398</sup>.

<sup>395</sup> Lu Z, Kou W, Du B, Wu Y, Zhao S, Brusco OA, Morgan JM, Capuzzi DM; Chinese Coronary Secondary Prevention Study Group; Li S. Effect of Xuezhikang, an extract from red yeast Chinese rice, on coronary events in a Chinese population with previous myocardial infarction. *Am J Cardiol.* 2008 Jun 15; 101 (12): 1689-93. doi: 10.1016/j.amjcard.2008.02.056. Epub 2008 Apr 11. PMID: 18549841.

<sup>396</sup> <https://fr.arkopharma.com/products/arkogelules-bio-levure-de-riz-rouge>

<sup>397</sup> <https://draxe.com/nutrition/red-yeast-rice/>

<sup>398</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/levure-riz-rouge-monascus-purpureus.html>

3. La prise de la levure de riz rouge ne doit pas dépasser 12 semaines. En effet, les chercheurs n'ont pas encore assez de recul au-delà de ce terme de traitement <sup>399</sup>.
4. Les individus souffrant d'affections hépatiques ou présentant un risque de développer une maladie du foie devraient éviter la consommation de levure de riz rouge <sup>400</sup>.
5. Si vous consommez de la levure de riz rouge, il est préférable d'éviter également d'autres médicaments à base de statine <sup>401</sup>.
6. Ces personnes ne devraient pas prendre de levure de riz rouge : les personnes souffrant de maladies rénales, de problèmes de thyroïde ou de troubles musculo-squelettiques, ou celles présentant un risque plus élevé de cancer<sup>402</sup>.
7. **Important** : le jus de pamplemousse augmente le taux de monacolines dans le sang et donc la toxicité éventuelle de la levure de riz rouge <sup>403</sup>.
8. De plus, vous ne devez pas oublier qu'en fin de compte, la levure de riz rouge est une statine. Même naturelle, son usage doit être mesuré. Il est recommandé d'éviter de prendre de la levure de riz rouge si vous prenez déjà l'un de ces médicaments <sup>404</sup> :
  - Statines ou autres médicaments contre le cholestérol
  - Serzone (un antidépresseur)
  - Médicaments antifongiques
  - Médicaments supprimeurs du système immunitaire, tel que la cyclosporine
  - Les antibiotiques érythromycine et clarithromycine (Biaxin)
  - Inhibiteurs de protéase utilisés pour traiter le VIH

C'est une bonne idée de prendre un supplément de levure de riz rouge sous la supervision d'un professionnel de la santé, surtout si vous êtes traité pour des problèmes de santé ou si vous prenez actuellement des médicaments.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Gélules de levure de riz rouge	ArkoPharma - Arkogélules® → <a href="#">Lien d'achat</a> Notes : 1 gélule par jour, à prendre pendant le repas du soir avec un grand verre d'eau.

399 <https://www.stlukes-stl.com/health-content/medicine/33/000323.htm>

400 <https://www.stlukes-stl.com/health-content/medicine/33/000323.htm>

401 <https://www.allthingshealth.com/en-my/glossary/red-yeast-rice/>


402 <https://www.stlukes-stl.com/health-content/medicine/33/000323.htm>

403 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/levure-riz-rouge-monascus-purpureus.html>

404 <https://www.webmd.com/cholesterol-management/red-yeast-rice#3>

## DING XIANG, POUR ANESTHÉSIEZ VOS DOULEURS DENTAIRES

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> <i>Ding Xiang</i> Clou de girofle</p> <p><b>Famille :</b> Myrtacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Syzygium aromaticum</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Boutons floraux</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Huile essentielle</b> qui contient des composés tels que l'eugénol aux propriétés antiseptiques et analgésiques. <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires. <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	--

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les clous de girofle appartiennent à la catégorie des herbes qui réchauffent l'intérieur et chassent le froid. On pense qu'ils réchauffent les Reins et augmentent le Yang. Les Chinois connaissent ses vertus depuis la dynastie Han soit 2 siècles avant Jésus-Christ. Les personnes qui devaient rendre visite à l'empereur avaient, en effet, l'obligation de rafraîchir leur haleine en mâchant un clou de girofle avant de se présenter à lui.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Piquant

**Nature :** Tiède

**Potentiel :** Le clou de Girofle est de Nature Tiède, il a donc une action légèrement chauffante.

**Énergétique :** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas du clou de girofle, les méridiens-organes destinataires sont ceux de l'Estomac, de la Rate-pancréas et des Reins. Les principales actions du clou de girofle sont : de réchauffer le Réchauffeur Intermédiaire et diriger le Qi vers le bas. Réchauffer les Reins et stimuler le Yang.

**Tissus :** Estomac, Rate-pancréas, Reins

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les rages de dents et les douleurs dentaires

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans le domaine de la dentisterie, les clous de girofle servent de remèdes naturels pour soulager la douleur lors de problèmes dentaires urgents en les appliquant sur la zone affectée. L'huile essentielle de clou de girofle, riche en eugénol, la substance chimique responsable des propriétés analgésiques de cette épice, est combinée à de l'oxyde de zinc pour créer des obturations temporaires des cavités dentaires.

En 2006, une étude a été menée sur 73 adultes pour savoir si le clou de girofle pouvait remplacer la *benzocaïne*, un médicament, en tant qu'anesthésique local pour réduire la douleur. Les chercheurs

ont appliqué quatre substances différentes sur la bouche des participants: un gel à base de clou de girofle fait maison, un gel de *benzocaïne* à 20 %, et deux produits sans effet (des placebos) qui ressemblaient au clou de girofle et à la benzocaïne. Après 5 minutes, les participants ont reçu deux piqûres d'aiguille et ont évalué leur douleur.

Les résultats ont montré que le gel de clou de girofle et le gel de *benzocaïne* réduisaient tous les deux la douleur bien mieux que les placebos, et il n'y avait pas de différence notable entre les deux. Ainsi, le clou de girofle pourrait être une alternative naturelle à la *benzocaïne* pour soulager la douleur <sup>405</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Les Chinois ont des archives montrant que les clous de girofle étaient nécessaires comme rafraîchisseur

d'haleine et comme purificateurs remontant à la dynastie Han en 300 avant J.-C. <sup>406</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Clous de girofle pour soulager les maux de dents <sup>407</sup>

#### Ingrédients:

- Clous de girofle

#### Préparation et protocole:

1. Écrasez un clou de girofle entre vos doigts.
2. Placez le clou de girofle écrasé sur la zone douloureuse.
3. Laissez agir pendant 10 à 15 minutes.

### Huile essentielle de clou de girofle contre les maux de dents et les aphtes <sup>408</sup>

#### Ingrédients:

- 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle
- 1 à 2 pressions d'huile végétale de votre choix
- Un coton-tige

405 Athbi Alqareer, Asma Alyahya, Lars Andersson, The effect of clove and benzocaine versus placebo as topical anesthetics, Journal of Dentistry, Volume 34, Issue 10, 2006, Pages 747-750, ISSN 0300-5712, <https://doi.org/10.1016/j.jdent.2006.01.009>.

406 <https://www.whiterabbitinstituteofhealing.com/herbs/clove/>

407 [https://www.doctissimo.fr/nutrition/alimentation-et-sante/herbes-aromatiques-et-epices/le-clou-de-girofle-ses-bienfaits-et-utilisations/366680\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/nutrition/alimentation-et-sante/herbes-aromatiques-et-epices/le-clou-de-girofle-ses-bienfaits-et-utilisations/366680_ar.html)

408 [https://www.doctissimo.fr/nutrition/alimentation-et-sante/herbes-aromatiques-et-epices/le-clou-de-girofle-ses-bienfaits-et-utilisations/366680\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/nutrition/alimentation-et-sante/herbes-aromatiques-et-epices/le-clou-de-girofle-ses-bienfaits-et-utilisations/366680_ar.html)

**Préparation et protocole :**

1. Mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle avec 1 à 2 pressions d'huile végétale.
2. Imbibez un coton-tige de ce mélange.
3. Appliquez le mélange sur la zone douloureuse avec le coton-tige.
4. Laissez agir pendant 10 minutes.
5. Répétez l'application 3 fois par jour pendant 2 jours maximum (pour les adultes et les enfants de 15 ans et plus).

**Important :** L'huile de clou de girofle est très puissante, seules de petites quantités sont nécessaires et il faut faire attention lors de l'application sur la peau, car elle peut être irritante si elle est utilisée en trop grande quantité.

**Les clous de girofle contre la mauvaise haleine <sup>409</sup>****Ingrédients :**

- 1 clou de girofle

**Préparation et protocole :**

1. Prenez un clou de girofle.
2. Mâchez-le pour neutraliser temporairement votre mauvaise haleine.
3. N'oubliez pas de recracher le clou de girofle après l'avoir mâché.

**Bain de bouche maison aux clous de girofle <sup>410</sup>****Ingrédients :**

- 10 clous de girofle
- 20 cl d'eau

**Préparation et protocole :**

1. Faites bouillir 20 cl d'eau.
2. Ajoutez 10 clous de girofle dans l'eau bouillante.
3. Laissez infuser et refroidir.
4. Utilisez ce bain de bouche maison pour combattre la mauvaise haleine et profiter de ses propriétés antiseptiques naturelles.
5. **Important :** Recrachez systématiquement ce mélange. Ne l'avalez pas, car il est très concentré.

**2) Avantages contre les diarrhées infectieuses et gastro-entérites****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

La gastro-entérite est une inflammation des muqueuses qui tapissent l'estomac et l'intestin, provoquant des diarrhées, des douleurs abdominales telles que des crampes et des vomissements. L'huile essentielle de clou de girofle est un choix judicieux pour y remédier car l'eugénol qu'elle contient agit sur plusieurs aspects :

- son action anti-infectieuse combat l'agent responsable de l'inflammation,

- et ses propriétés antispasmodiques réduisent les effets secondaires au niveau du système digestif.

En 2010, une étude a montré que l'huile essentielle de clou de girofle et l'eugénol aident à protéger l'estomac des infections bactériennes. Les chercheurs ont testé ces substances sur des rats et ont découvert qu'elles réduisaient les ulcères d'estomac. Ces substances augmentent

409 <https://www.iterroir.fr/sante-bien-etre/remedes/les-remedes-de-grand-mere-a-base-de-clous-de-girofle/441>

410 <https://www.iterroir.fr/sante-bien-etre/remedes/les-remedes-de-grand-mere-a-base-de-clous-de-girofle/441>

la production de mucus, une substance qui protège l'estomac. L'étude a montré que l'huile essentielle de clou de girofle et l'eugénol

pourraient être utiles pour protéger l'estomac et réduire les ulcères gastriques <sup>411</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine chinoise, on dit que le clou de girofle tiédit le centre et qu'il dirige le Qi rebelle de l'Estomac vers le bas. Il est utilisé depuis des siècles pour traiter les pertes

d'appétit, les digestions difficiles, les douleurs ou distensions abdominales, les diarrhées chroniques ou les selles molles, les sensations de froid dans l'Estomac.

>> USAGE INTERNE <<

## Thé au clou de girofle contre les diarrhées infectieuses et gastro-entérites <sup>412</sup>

### Ingrédients:

- 1 tasse d'eau
- 3 clous de girofle

### Préparation et protocole:

1. Versez une tasse d'eau dans une casserole et ajoutez-y les 3 clous de girofle.
2. Portez le mélange à ébullition et laissez-le frémir pendant 5 minutes.
3. Retirez la casserole du feu et laissez infuser pendant environ 10 minutes supplémentaires.
4. Buvez ce thé au clou de girofle 3 fois par jour, après chaque repas.

## Huile essentielle de clou de girofle pour les diarrhées infectieuses et gastro-entérites <sup>413</sup>

### Ingrédients:

- 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle
- Support neutre (cuillère à café de miel ou un comprimé neutre)

### Préparation et protocole:

1. Après le repas, déposez 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle sur un support neutre, comme une cuillère à café de miel ou un comprimé neutre.
2. Consommez l'huile essentielle avec le support neutre deux à trois fois par jour.
3. Répétez cette procédure pendant 5 jours.

## Recette de vin chaud sans alcool pour soulager l'estomac

### Ingrédients:

- 1l de jus de raisin
- 80 g de sucre

411 Santin, J.R., Lemos, M., Klein-Júnior, L.C. *et al.* Gastroprotective activity of essential oil of the *Syzygium aromaticum* and its major component eugenol in different animal models. *Naunyn-Schmied Arch Pharmacol* 383, 149-158 (2011). <https://doi.org/10.1007/s00210-010-0582-x>

412 <https://www.medisite.fr/phytotherapie-clou-de-girofle-un-remede-malin.458636.90.html>

413 <https://www.compagnie-des-sens.fr/clou-de-girofle-gastro-enterite/>

- 1 orange bio
- 1 citron bio
- 2 clous de girofle
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane

#### Préparation et protocole:

1. Lavez et séchez l'orange et le citron, puis coupez-les en rondelles.
2. Dans une casserole, ajoutez les rondelles d'orange et de citron, le jus de raisin, le sucre, les clous de girofle, les bâtons de cannelle et les étoiles de badiane.
3. Portez le mélange à ébullition, puis couvrez la casserole et retirez-la du feu.
4. Laissez infuser pendant 10 minutes.
5. Servez la boisson chaude dans de grandes tasses et dégustez.

### PRÉCAUTIONS

1. Lorsqu'il est consommé en petites quantités dans les aliments, le clou de girofle est généralement bien toléré et sans danger pour la plupart des gens, en supposant qu'ils ne soient pas allergiques à l'épice <sup>414</sup>.
2. Chez certaines personnes, le clou de girofle (sous toutes ses formes dont l'huile essentielle) peut provoquer des réactions allergiques et certains effets indésirables, tels qu'une sensation de brûlure, un risque accru de saignement et une baisse du taux de sucre dans le sang <sup>415</sup>.
3. Le clou de girofle (sous toutes ses formes dont l'huile essentielle) est fortement déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.
4. Chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses, l'usage du clou de girofle à des fins thérapeutiques est à proscrire.
5. Son huile essentielle contre-indiquée, chez des personnes présentant des troubles de la coagulation, ou prenant des traitements anticoagulants <sup>416</sup>
6. De plus, la consommation d'huile essentielle de clou de girofle peut causer une indigestion et d'autres problèmes digestifs, des sensations de brûlure et éventuellement des dommages au foie <sup>417</sup>.

### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Clous de girofles	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Mes Épices → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de clous de girofle	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Onatera → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>414</sup> <https://draxe.com/nutrition/cloves-benefits/>

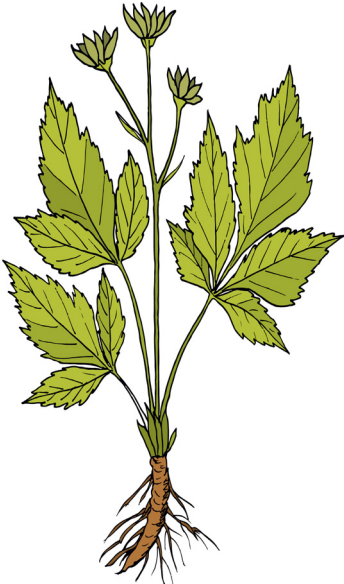
<sup>415</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=focus-sur-les-bienfaits-des-clous-de-girofle>

<sup>416</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-clou-girofle>

<sup>417</sup> <https://draxe.com/nutrition/cloves-benefits/>

# HUANG LIAN, LE TUEUR DE DIABÈTE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p><i>Huang Lian</i>  Coptide chinois  Fil d'or  Sel de Chinen</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Ranunculacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Coptis chinensis</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Rhizomes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Chlorure de Berbérine</b> reconnu pour son action anti-diabète, en soutien du système nerveux central (anti-convulsion, antidouleur), sur le système cardiaque (antihypertenseur).</p>
---	---

Originaires de régions telles que l'Amérique du Nord, le Groenland, l'Islande et la Sibérie, le coptide est une plante herbacée vivace de petite taille. Son appellation découle du terme grec « kopto », faisant allusion à « couper », un clin d'œil à ses feuilles divisées de teintes vert foncé. Cette plante est également reconnue sous diverses dénominations, comme le fil d'or ou la racine jaune, des noms inspirés par sa racine dorée. Dans la pratique de la médecine chinoise traditionnelle, le coptide est couramment utilisé pour traiter divers maux, notamment les troubles gastro-intestinaux, la diarrhée, l'hypertension et le diabète de type 2. Les racines du coptide chinois sont particulièrement riches en chlorure de Berbérine, un composé dont l'efficacité contre le diabète de type 2 a été démontrée.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Amer

**Nature :** Froide

**Potentiel :** Le coptide chinois est de Nature Froide, il a donc une action rafraîchissante.

**Énergétique :** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas du coptide chinois, les méridiens-organes destinataires sont ceux du Cœur, du Foie, de l'Estomac et du Gros Intestin. Les principales actions du coptide chinois sont : d'éliminer le Feu de l'Estomac, expulser la Chaleur et les toxines.

**Tissus :** Cœur, Foie, Gros Intestins, Estomac

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le diabète de type 2

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

La science redécouvre les effets de la Berbérine<sup>418</sup> qui est jugée aussi efficace que la *Metformine* pour réduire le taux d'HbA1c, la glycémie à jeun et la résistance à l'insuline chez les personnes atteintes de diabète de type 2<sup>419 420</sup>. Un résultat confirmé par une méta-analyse de 14 essais cliniques sur 1 068 participants<sup>421</sup>.

Pour réussir à équilibrer la glycémie, la Berbérine :

- Améliore la circulation et l'absorption du glucose par les muscles et le foie, même en

l'absence d'insuline, ce qui libère le sang du sucre en excès<sup>422 423</sup> ;

- Optimise l'activité de l'insuline dans le corps par l'activation des protéines kinases C, qui stimulent la sensibilité à l'insuline des cellules<sup>424</sup> ;
- Et stimule la dégradation du glucose pour en faire de l'énergie au cœur nos petites centrales d'énergie appelée mitochondries<sup>425</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Le coptide chinois contient du chlorure de Berbérine, qui est utilisé pour traiter le diabète de type 2 depuis 3 000 ans en médecine chinoise<sup>426</sup>. Il est dit

que la Berbérine « purifie le sang » et « prévient les maladies du cœur ».

>> USAGE INTERNE <<

### Gélules d'extraits de Berbérine titrés à plus de 95 % contre le diabète de type 2

#### Ingrédients :

- Gélules d'extraits de Berbérine titrés à plus de 95 %

418 Lan J, Zhao Y, Dong F, Yan Z, Zheng W, Fan J, Sun G. Meta-analysis of the effect and safety of berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus, hyperlipemia and hypertension. *J Ethnopharmacol.* 2015 Feb 23; 161: 69-81. doi: 10.1016/j.jep.2014.09.049. Epub 2014 Dec 10. PMID: 25498346.

419 Yin J, Xing H, Ye J. Efficacy of berberine in patients with type 2 diabetes mellitus. *Metabolism.* 2008 May; 57 (5): 712-7. doi: 10.1016/j.metabol.2008.01.013. PMID: 18442638; PMCID: PMC2410097.

420 Zhang H, Wei J, Xue R, Wu JD, Zhao W, Wang ZZ, Wang SK, Zhou ZX, Song DQ, Wang YM, Pan HN, Kong WJ, Jiang JD. Berberine lowers blood glucose in type 2 diabetes mellitus patients through increasing insulin receptor expression. *Metabolism.* 2010 Feb; 59 (2): 285-92. doi: 10.1016/j.metabol.2009.07.029. Epub 2009 Oct 1. PMID: 19800084.

421 Dong H, Wang N, Zhao L, Lu F. Berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus: a systemic review and meta-analysis. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012; 2012: 591654. doi: 10.1155/2012/591654. Epub 2012 Oct 15. PMID: 23118793; PMCID: PMC3478874.

422 Chang, Wenguang & Chen, Li & Hatch, Grant. (2014). Berberine as a therapy for type 2 diabetes and its complications: From mechanism of action to clinical studies. *Biochemistry and Cell Biology.* 1. 1-8. 10.1139/bcb-2014-0107.

423 Liu, L., Yu, YL., Yang, JS. *et al.* Berberine suppresses intestinal disaccharidases with beneficial metabolic effects in diabetic states, evidences from in vivo and in vitro study. *Naunyn-Schmied Arch Pharmacol* 381, 371–381 (2010). <https://doi.org/10.1007/s00210-010-0502-0>

424 Wei-Jia Kong, Hao Zhang, Dan-Qing Song, Rong Xue, Wei Zhao, Jing Wei, Yue-Ming Wang, Ning Shan, Zhen-Xian Zhou, Peng Yang, Xue-Fu You, Zhuo-Rong Li, Shu-Yi Si, Li-Xun Zhao, Huai-Ning Pan, Jian-Dong Jiang, Berberine reduces insulin resistance through protein kinase C-dependent up-regulation of insulin receptor expression, *Metabolism*, Volume 58, Issue 1, 2009, Pages 109-119, ISSN 0026-0495, <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2008.08.013>.

425 Berberine improves glucose metabolism through induction of glycolysis, Jun Yin, Zhanguo Gao, Dong Liu, Zhijun Liu, and Jianping Ye, 01 JAN 2008 <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00211.2007>

426 Wang H, Zhu C, Ying Y, Luo L, Huang D, Luo Z. Metformin and berberine, two versatile drugs in treatment of common metabolic diseases. *Oncotarget.* 2017 Sep 11; 9 (11): 10135-10146. doi: 10.18632/oncotarget.20807. PMID: 29515798; PMCID: PMC5839379.

**Préparation et protocole :**

- Vous devriez répartir la prise de Berbérine en deux ou trois fois dans la journée. Commencez par une dose moyenne de 500 mg et observez la baisse de glycémie pendant 3 jours.
- Ensuite, montez à 1 000 mg pendant 3 jours.
- Vous pouvez augmenter jusqu'à 1 500 mg si nécessaire. Dans ce cas, prenez 500 mg trois fois par jour.

**2) Avantages contre l'hypertension artérielle et l'hyperlipidémie****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En février 2015, une méta-analyse a été réalisée pour voir comment la berbérine pourrait aider à traiter le diabète de type 2, l'hyperlipidémie et l'hypertension artérielle. L'étude a examiné les résultats de 27 essais cliniques différents, qui ont impliqué un total de 2 569 patients. Les

chercheurs ont découvert que la berbérine, en combinaison avec un mode de vie sain, pouvait aider à réduire le taux de sucre dans le sang, le taux de graisses dans le sang et la pression artérielle. L'étude a également montré que la berbérine n'a pas causé d'effets secondaires graves <sup>427</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

Le coptide chinois contient du chlorure de Berbérine, qui est utilisé pour prévenir les

maladies du coeur en médecine traditionnelle chinoise <sup>428</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

**Gélules d'extraits de Berbérine titrés à plus de 95 % contre l'hypertension artérielle et l'hyperlipidémie****Ingrédients :**

- Gélules d'extraits de Berbérine titrés à plus de 95 %

**Préparation et protocole :**

1. Vous devriez répartir la prise de Berbérine en deux ou trois fois dans la journée. Commencez par une dose moyenne de 500 mg et observez la baisse de glycémie pendant 3 jours.
2. Ensuite, montez à 1 000 mg pendant 3 jours.
3. Vous pouvez augmenter jusqu'à 1 500 mg si nécessaire. Dans ce cas, prenez 500 mg trois fois par jour.

**PRÉCAUTIONS**

1. L'utilisation de la Berbérine est prohibée chez les femmes enceintes, allaitantes ou en cas de tentatives de grossesses. En effet, il a été démontré que la Berbérine peut franchir le placenta et peut dans certains cas causer des dommages au fœtus <sup>429</sup>. La Berbérine est à utiliser avec PRÉCAUTIONS chez les personnes souffrant d'hypotension artérielle. En effet, elle est capable d'abaisser la tension artérielle.
2. La Berbérine peut abaisser le taux de glucose sanguin chez les personnes atteintes de diabète. Il est donc généralement conseillé de surveiller régulièrement la glycémie lors de la prise de Berbérine avec des médicaments antidiabétiques.

427 Jiarong Lan, Yanyun Zhao, Feixia Dong, Ziyou Yan, Wenjie Zheng, Jinping Fan, Guoli Sun, Meta-analysis of the effect and safety of berberine in the treatment of type 2 diabetes mellitus, hyperlipemia and hypertension, Journal of Ethnopharmacology, Volume 161, 2015, Pages 69-81, ISSN 0378-8741, <https://doi.org/10.1016/j.jep.2014.09.049>.

428 Wang H, Zhu C, Ying Y, Luo L, Huang D, Luo Z. Metformin and berberine, two versatile drugs in treatment of common metabolic diseases. Oncotarget. 2017 Sep 11; 9 (11): 10135-10146. doi: 10.18632/oncotarget.20807. PMID: 29515798; PMCID: PMC5839379.

429 <https://www.medicoverhospitals.in/fr/medicine/berberine#>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Gélules d'extraits de Berbérine titrés à plus de 95 %.	<p>La Berbérine est un alcaloïde qui peut s'extraire à partir de plusieurs espèces de plantes dont l'épine-vinette de l'himalaya (<i>Berberis aristata</i>), l'épine-vinette de chine (<i>Berberis vulgaris</i>), l'hydraste du canada (<i>Hydrastis canadensis</i>), l'argémone mexicaine (<i>Argemone mexicana</i>) ou encore du coptide chinois (<i>Coptis chinensis</i>).</p> <p>En complément alimentaire, l'épine-vinette est la plus utilisée pour extraire la Berbérine. À l'inverse, le coptide chinois est moins accessible en Europe et sa qualité n'est pas garantie. C'est pourquoi je recommande fortement l'achat de Berbérine issue de l'épine-vinette.</p> <p>Super Smart → <a href="#">Lien d'achat</a></p> <p>Laboratoire Therascience → <a href="#">Lien d'achat</a></p>

## Regards croisés

Dans cette section, je vous invite à explorer des plantes familières de votre quotidien et la manière dont elles sont utilisées dans la médecine chinoise. L'objectif est de vous apporter un regard nouveau sur l'approche de cette médecine.


Au fil des pages, vous découvrirez les vertus insoupçonnées de 3 plantes que vous pensiez bien connaître, et comment la médecine chinoise les intègre dans ses pratiques de soin pour favoriser l'équilibre et le bien-être. Ce regard croisé permettra également d'enrichir votre compréhension des plantes en tant que sources de guérison et de mieux apprécier la complémentarité des approches thérapeutiques issues de différentes cultures et traditions.

Voici les 3 plantes que je vais aborder :

1. **La grenade** (*Shi Liu* en médecine chinoise) est un fruit précieux et riche en antioxydants, elle est appréciée tant pour ses bienfaits pour la santé cardiaque que pour sa capacité à ralentir le vieillissement. Mais connaissez-vous ses remarquables facultés à lutter contre les troubles digestifs ou bien encore protéger votre cartilage ?
2. **La carotte** (*Hu Luo Bo* en médecine chinoise) est un légume riche en bêta-carotène, elle est appréciée pour ses propriétés nourrissantes pour la peau, mais sauriez-vous l'utiliser pour mettre fin à une toux sèche ou pour ses effets bénéfiques sur la santé de vos yeux ?
3. **Et l'oignon** (*Yang Cong* en médecine chinoise), un légume couramment utilisé en cuisine, qui est apprécié pour sa capacité à combattre le rhume et à renforcer le système immunitaire. Mais vous a-t-on déjà parlé de son usage pour renforcer le tonus musculaire et aider à la repousse des cheveux ?

# GRENADE, LA BOISSON GUÉRISANTE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>  <i>Shi Liu</i>          Grenade          Fruit miracle</p> <p><b>Famille :</b>          Lythracées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Punica granatum</i></p> <p><b>Totum employé :</b>          Fruits</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Acide ellagique</b> aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.  <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.  <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	--

La grenade est un fruit originaire d'Iran. C'est un des fruits les plus anciens, appréciés pour ces multiples vertus thérapeutiques et préventives comme nous allons le voir. En chinois, on l'appelle *Shi Liu*. C'est un des grands fruits de la pharmacopée chinoise, en particulier la « peau de grenade séchée », *Shi Liu Pi*. Ce fruit, en forme de pomme, passant avec le temps du vert au rouge orange, doit être considéré comme un cas limite de baie puisque la pulpe n'est pas charnue, mais elle n'est pas filandreuse non plus. Son diamètre peut atteindre 15 centimètres et elle est divisée par de nombreuses parois. Chaque grenade est composée d'exactly 840 graines, chacune entourée par un sac de jus sucré et acidulé. En Chine, elle est le symbole de fertilité et d'un grand nombre d'enfants à cause de ses nombreux pépins.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Doux, Acide

**Nature :** Tiède

**Potentiel :** La grenade est un fruit de Nature Tiède, elle a donc une action légèrement chauffante.

**Énergétique :** Nous savons que la saveur Douce qui appartient à l'énergie de La Rate, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire, a comme propriété « d'harmoniser le Centre ». La saveur Acide, à mettre en relation avec l'énergie du Foie, est astringente. Elle « retient ». Quant à la nature tiède, elle aide le Yang, réchauffe l'interne et désobstrue les vaisseaux. Les méridiens et organes destinataires sont ceux de l'Estomac, le Gros Intestin et les Reins.

**Tissus :** Rate, Foie, Estomac, Gros Intestins, Reins

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les troubles digestifs

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude publiée en 2013 dans la revue *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* examine les preuves de l'efficacité de la grenade pour traiter les conditions inflammatoires du tractus gastro-intestinal. Bien que l'étude ne mentionne pas de données spécifiques sur le nombre de personnes testées ou les doses, elle passe en revue les études in vivo réalisées sur le fruit entier, le jus, la peau et les fleurs de la grenade, qui démontrent un

effet anti-ulcéreux dans différents modèles animaux. L'acide ellagique est identifié comme le principal composant responsable de cet effet, bien que d'autres ellagitanins puissent également contribuer à l'activité biologique. L'étude mentionne que diverses préparations de grenade, y compris des extraits de pelures, de fleurs, de graines et de jus, présentent une activité anti-inflammatoire significative dans l'intestin <sup>430</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Dans les textes il est dit que Shi Liu « fixe les intestins et arrête la diarrhée ». En cas de déséquilibre de l'énergie de la Rate, il y a une perte de Qi qui se produit. Les sphincters ne sont plus contrôlés et les aliments de moins en moins bien digérés. La grenade est donc un anti « selles molles » et peut entrer dans les traitements de dysenterie chronique. La grenade possède des

vertus appétitives. En tonifiant l'énergie de l'Estomac, elle favorise la digestion du bol alimentaire. Il conviendra alors de la prendre un peu avant le repas, au petit déjeuner le matin ou au goûter. De plus, selon la médecine chinoise, la membrane blanche qui se trouve à l'intérieur de la grenade est très bonne pour arrêter les diarrhées.

>> USAGE INTERNE <<

### Remède au zeste de grenade contre la diarrhée <sup>431</sup>

#### Ingrédients:

- 30 g de zeste de grenade
- 1l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 30 g de zeste de grenade dans 1l d'eau pendant 10 minutes.
2. Laissez refroidir le mélange et filtrez le liquide pour éliminer les morceaux de zeste.
3. Consommez le liquide filtré 2 ou 3 fois par jour pour aider à traiter la diarrhée.

### Remède aux graines de grenade pour les parasites intestinaux <sup>432</sup>

#### Ingrédients:

- 9 graines de grenade
- Jus d'ananas naturel sans sucre ajouté (175 ml par verre)

<sup>430</sup> Colombo E, Sangiovanni E, Dell'aghi M. A review on the anti-inflammatory activity of pomegranate in the gastrointestinal tract. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013; 2013: 247145. doi: 10.1155/2013/247145. Epub 2013 Mar 14. PMID: 23573120; PMCID: PMC3612487.

<sup>431</sup> <https://exoticfruitbox.com/fr/recette/le-the-a-la-grenade-une-boisson-guerissante/>

<sup>432</sup> <https://exoticfruitbox.com/fr/recette/le-the-a-la-grenade-une-boisson-guerissante/>

**Préparation et protocole :**

1. Placez les 9 graines de grenade sur un plateau et les cuire à basse température pendant 7 heures.
2. Écrasez les graines de grenade cuites pour en faire de la poudre.
3. Versez 1 cuillère à soupe de poudre de graines de grenade dans un verre de 175 ml de jus d'ananas naturel sans sucre ajouté.
4. Buvez cette préparation 3 ou 4 fois par jour pour aider à traiter les parasites intestinaux.

**Comment enlever les graines de grenade****Préparation et protocole :**

Pour ouvrir une grenade, il vous faut un couteau, un bol et une cuillère en bois :

1. Roulez la grenade pour détacher les graines.
2. Marquez le milieu du fruit avec un couteau bien aiguisé et déchirez-le en deux moitiés. Faites de votre mieux pour ne marquer que la peau et ne pas couper les graines.
3. Tenez la moitié du fruit avec les graines vers le bas au-dessus d'un bol propre et tapotez la peau avec une cuillère en bois tout en pressant légèrement pour favoriser la libération des graines.
4. Faites la même chose avec l'autre moitié.
5. S'il y a quelques retardataires parmi la moelle blanche, vous pouvez simplement les retirer avec vos doigts ou une cuillère.
6. Profitez du produit de votre travail.

**Bon à savoir :** Les grenades entières peuvent être conservées non ouvertes à température ambiante pendant environ une semaine, ou elles peuvent être conservées au réfrigérateur, enveloppées dans du plastique jusqu'à deux mois. Les graines de grenade fraîches, quant à elles, peuvent être réfrigérées jusqu'à trois jours.

**2) Avantages contre les infections vaginales****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

La mycose est une infection causée par un champignon ressemblant à une levure appelée *Candida albicans*. Dans une étude publiée en 2010, des chercheurs ont découvert que la punicalagine, un composé présent dans la peau de grenade, avait une activité antifongique significative contre les champignons *Candida albicans* et *Candida parapsilosis*. La combinaison de la punicalagine avec le médicament antifongique fluconazole a montré une interaction

synergique, améliorant l'efficacité du fluconazole. Les effets observés sur les cellules de levure traitées comprenaient des modifications de la morphologie et de la structure cellulaire. Les résultats suggèrent que la combinaison de punicalagine et de fluconazole pourrait être une nouvelle approche prometteuse pour traiter les infections à *Candida*, mais des études supplémentaires sur des modèles *in vivo* sont nécessaires <sup>433</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

L'action de la grenade sur l'énergie de la Rate et des Reins permet de s'opposer aux leucorrhées fluides (des écoulements vaginaux anormaux en

rapport avec une infection génitale), blanchâtres, plus ou moins chroniques.

433 Endo EH, Cortez DA, Ueda-Nakamura T, Nakamura CV, Dias Filho BP. Potent antifungal activity of extracts and pure compound isolated from pomegranate peels and synergism with fluconazole against *Candida albicans*. Res Microbiol. 2010 Sep; 161 (7): 534-40. doi: 10.1016/j.resmic.2010.05.002. Epub 2010 Jun 10. PMID: 20541606.

&gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède à base de grenade pour les infections vaginales légères** <sup>434</sup>**Ingrédients:**

- 2 cuillères à soupe de peau de grenade hachée
- 2 cuillères à soupe de jus de grenade
- 1/2 litre d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Placez 2 cuillères à soupe de peau de grenade hachée et 2 cuillères à soupe de jus de grenade dans 1/2 litre d'eau bouillante.
2. Laissez bouillir le mélange pendant cinq minutes.
3. Laissez refroidir le mélange.
4. Buvez cette solution pour l'hygiène intime en cas d'infections légères. Fréquence: 2 ou 3 fois par semaine.

**3) Avantages sur la santé cardiovasculaire****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 2013, les chercheurs ont examiné les effets des antioxydants de la grenade sur la santé cardiovasculaire. Les polyphénols de la grenade, notamment les tanins et les anthocyanines, sont de puissants antioxydants qui peuvent protéger le cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) et le cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) de l'oxydation, ce qui réduit le développement de l'athérosclérose et les événements cardiovasculaires associés. Les antioxydants de la grenade

ont également montré des effets bénéfiques chez les patients diabétiques et sont capables d'augmenter l'activité de la paraoxonase 1 (PON1), une enzyme associée au cholestérol HDL qui décompose les lipides oxydés nocifs. De plus, les antioxydants uniques de la grenade ont la capacité de réduire favorablement la pression artérielle. L'ensemble de ces caractéristiques bénéfiques fait de la grenade un fruit particulièrement sain pour la santé cardiovasculaire <sup>435</sup>.

&gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Jus de grenade maison pour la santé cardiovasculaire** <sup>436</sup>**Ingrédients:**

- Quelques grenades fraîches

**Préparation et protocole:**

1. Lavez les grenades avec de l'eau chaude pour qu'elles soient bien propres.
2. Coupez chaque fruit en deux et retirez les graines en vous aidant d'une cuillère ou en plongeant les grenades dans l'eau froide pour faciliter la séparation des arilles de la membrane blanche.

<sup>434</sup> <https://exoticfruitbox.com/fr/recette/le-the-a-la-grenade-une-boisson-guerissante/>

<sup>435</sup> Aviram M, Rosenblat M. Pomegranate for your cardiovascular health. Rambam Maimonides Med J. 2013 Apr 30; 4 (2): e0013. doi: 10.5041/RMMJ.10113. PMID: 23908863; PMCID: PMC3678830.

<sup>436</sup> <https://www.kazidomi.com/fr/blog/blog-sante-conseils/les-bienfaits-incroyables-du-jus-de-grenade#:~:text=En%20%C3%A9duisant%20votre%20taux%20de,rem%C3%A8de%20contre%20l'hypertension%20art%C3%A9rielle.>

3. Réalisez votre jus en plaçant les graines dans une passoire et en pressant avec une fourchette, ou en utilisant un presse-agrumes. Si vous disposez d'un extracteur de jus ou d'un mixeur, placez simplement les graines dans l'appareil pour les broyer ou les mixer.
4. Filtrez votre mélange et servez-le aussi frais que possible.

#### 4) Avantages contre le diabète de type 2

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude menée en 2014, 85 personnes atteintes de diabète de type 2 ont été étudiées pour évaluer les effets de la consommation de jus de grenade sur la résistance à l'insuline et les niveaux de glucose à jeun. Les participants ont reçu une dose de jus de grenade correspondant à 1,5 ml par kg de poids corporel après un jeûne de 12 heures, et des échantillons de sang ont été prélevés 1 et 3 heures après l'ingestion du jus. Les résultats ont montré que le jus de grenade a réduit le glucose sanguin à jeun, amélioré la fonction des cellules productrices d'insuline et diminué la résistance à l'insuline chez les personnes

atteintes de diabète de type 2, trois heures après la prise du jus de grenade. L'effet sur la baisse du glucose dépendait des niveaux initiaux de glucose à jeun: les participants ayant des niveaux plus faibles de glucose à jeun ont eu une réponse plus importante que ceux ayant des niveaux de glucose à jeun plus élevés. L'effet du jus de grenade n'était pas affecté par le sexe des patients et était moins puissant chez les patients âgés. Cette étude suggère que la consommation de jus de grenade pourrait être bénéfique pour les patients atteints de diabète de type 2 en aidant à contrôler les niveaux de glucose.<sup>437</sup>

>> USAGE INTERNE <<

#### Jus de grenade maison contre le diabète de type 2<sup>438</sup>

##### Ingrédients:

- Quelques grenades fraîches

##### Préparation et protocole:

1. Lavez les grenades avec de l'eau chaude pour qu'elles soient bien propres.
2. Coupez chaque fruit en deux et retirez les graines en vous aidant d'une cuillère ou en plongeant les grenades dans l'eau froide pour faciliter la séparation des arilles de la membrane blanche.
3. Réalisez votre jus en plaçant les graines dans une passoire et en pressant avec une fourchette, ou en utilisant un presse-agrumes. Si vous disposez d'un extracteur de jus ou d'un mixeur, placez simplement les graines dans l'appareil pour les broyer ou les mixer.
4. Filtrez votre mélange et servez-le aussi frais que possible.

#### 5) Avantages contre l'arthrose

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2016 a examiné les effets de ce jus sur 38 patients souffrant d'arthrose des genoux. Certains des patients ont bu du jus de pépin de grenade pendant six semaines, tandis que les autres patients ont bu une substance témoin.

Les chercheurs ont noté que la consommation de jus améliore non seulement la fonction physique et la rigidité, mais augmente également le statut antioxydant tout en diminuant la dégradation des enzymes du cartilage<sup>439</sup>.

437 S.A. Banihani, S.M. Makahleh, Z. El-Akawi, R.A. Al-Fashtaki, O.F. Khabour, M.Y. Gharibeh, N.A. Saadah, F.H. Al-Hashimi, N.J. Al-Khasieb, Fresh pomegranate juice ameliorates insulin resistance, enhances  $\beta$ -cell function, and decreases fasting serum glucose in type 2 diabetic patients, *Nutrition Research*, Volume 34, Issue 10, 2014, Pages 862-867, ISSN 0271-5317, <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2014.08.003>.

438 <https://www.kazidomi.com/fr/blog/blog-sante-conseils/les-bienfaits-incroyables-du-jus-de-grenade#:~:text=En%20r%C3%A9duisant%20votre%20taux%20de,rem%C3%A8de%20contre%20l'hypertension%20art%C3%A9rielle.>

439 Ghoochani N, Karandish M, Mowla K, Haghighizadeh MH, Jalali MT. The effect of pomegranate juice on clinical signs, matrix metalloproteinases and antioxidant status in patients with knee osteoarthritis. *J Sci Food Agric*. 2016 Oct; 96 (13): 4377-81. doi: 10.1002/jsfa.7647. Epub 2016 Feb 22. PMID: 26804926.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Cure de gélules de grenade pour lutter contre l'arthrose <sup>440</sup>****Ingrédients:**

- 2 à 4 gélules d'extrait de grenade standardisé (taux de 30 % de punicalagine)

**Préparation et protocole:**

1. Procurez-vous des gélules d'extrait de grenade standardisé, contenant un taux de 30 % de punicalagine, pour assurer une concentration optimale des composants actifs.
2. Prenez 2 à 4 gélules par jour pendant une période de 1 à 2 mois. Cette cure peut être renouvelée si nécessaire.
3. Suivez cette cure pour aider à lutter contre l'arthrose et profiter des bienfaits de la grenade sur la santé articulaire.

**PRÉCAUTIONS**

1. Le jus de grenade utilisé à des fins thérapeutiques est déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses <sup>441</sup>.
2. De même, il est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans <sup>442</sup>.
3. Il n'existe que très peu de contre-indications à la consommation de grenade ni d'allergie particulièrement connue. Toutefois, en raison de sa forte teneur en fibres, en glucides et en nutriments, elle peut engendrer des désagréments chez certains sujets. C'est le cas chez les sujets souffrant du syndrome de l'intestin irritable ou en cas de diabète <sup>443</sup>.
4. Si vous présentez des signes d'allergie alimentaire en mangeant des graines de grenade, arrêtez immédiatement la consommation et consultez un médecin <sup>444</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Gélules d'extraits standardisés	Lorsque vous optez pour une complémentation, choisissez préférentiellement un extrait standardisé, avec un taux de 30 % de punicalagine. OnaTerra → <a href="#">Lien d'achat</a>
Jus et fruits de grenade	Si vous souhaitez préparer votre jus de grenade vous-même pour être certain de sa provenance et des ingrédients, achetez le fruit frais dans les marchés et magasins bios à partir de la moitié du mois de septembre jusqu'en janvier. Choisissez si possible les pièces qui sont lisses, dures et qui ne présentent pas de coupures, de fissures ou de rides.

<sup>440</sup> <https://doctonat.com/grenade-fruit-bienfaits/>

<sup>441</sup> <https://doctonat.com/grenade-fruit-bienfaits/>

<sup>442</sup> <https://doctonat.com/grenade-fruit-bienfaits/>

<sup>443</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=grenade\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=grenade_nu)

<sup>444</sup> <https://draxe.com/nutrition/pomegranate-seeds/>

**Bon à savoir:** La partie comestible des fruits frais est formée de l'arille, l'enveloppe charnue rouge entourant la graine. Les fruits sont cueillis de septembre à décembre.

Une petite particularité: les fruits ne continuent pas à mûrir après la cueillette. Ils font partie des fruits dits non climatériques.


Au moment du choix, les fruits doivent être fermes, ronds.

Prenez les plus lourds pour leurs tailles afin qu'ils soient plus juteux. La peau doit être lisse, brillante et sans coupure. En les tapotant, vous devez entendre comme un son métallique.

Les fruits peuvent être stockés pendant quelques semaines dans un endroit frais et sec. Encore mieux au réfrigérateur. Les jus frais doivent être réfrigérés et consommés dans les deux ou trois jours suivants leur pressage.

## CAROTTE, LA VISION DE L'AIGLE ET ŒIL DE LYNX

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>  <i>Hu Luo Bo</i>          Carotte</p> <p><b>Famille :</b>          Apiacées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Daucus carota</i></p> <p><b>Totum employé :</b>          Tubercules</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Caroténoïdes</b> des pigments responsables de la couleur et aux propriétés antioxydantes.  <b>Vitamine C</b> jouant un rôle essentiel pour le système immunitaire.</p>
--	---

En chine, on appelle la carotte *Hu Luo Bo*. C'est le légume dont la culture est la plus répandue sur Terre, 35 % de la production mondiale provenant de Chine. Au départ, elle était blanchâtre, très ligneuse et uniquement réservée à la médecine. Ensuite, à force de croisements elle a pris la couleur orange que l'on connaît et est devenue un légume courant.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s):** carotte crue: Amer, Piquant / carotte cuite: Doux

**Nature:** Neutre

**Potentiel:** Malgré sa Nature Neutre, la carotte est considérée comme très légèrement rafraîchissante et lubrifiante.

**Énergétique:** Les vertus thérapeutiques de *Hu Luo Bo* vont prioritairement vers les trois méridiens fondamentaux que sont le Poumon, le Foie et la Rate. Lorsqu'elle est cuite, la saveur douce a comme propriété de favoriser la production de sang et d'énergie, ainsi que les liquides organiques. Elle humidifie l'organisme et agit comme fortifiant général. Enfin, dans un texte ancien appelé *Yi Lin Zuan Yao*, il est dit que la carotte humecte les Reins, tonifie le Yang originel (ou Yuan Yang), réchauffe le foyer intérieur et élimine le froid et l'humidité.

**Tissus:** Poumon, Foie, Rate

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les troubles digestifs

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une carotte moyenne contient 1,7 g de fibres <sup>445</sup>, soit entre 5 et 7,6% des besoins quotidiens d'une personne, selon leur âge et leur sexe. Pendant ce temps, 1 tasse de carottes hachées fournit 3,58 g de fibres <sup>446</sup>. Une consommation suffisante de fibres

peut contribuer au bon fonctionnement global du système digestif. Les individus ayant un régime alimentaire riche en fibres pourraient présenter un risque réduit de cancer du côlon par rapport à ceux ayant une faible consommation de fibres <sup>447</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Une de ses principales propriétés est de décontracter et de dégager le diaphragme en favorisant le travail et la digestion de l'intestin et de l'estomac.

Il est dit que la carotte élargit le milieu, fait baisser le Qi et dissipe les stagnations perverses au niveau de l'Estomac. En d'autres termes, elle va faciliter toute la digestion au niveau du foyer moyen.

En cas de congestion ou de blocage, il va y avoir une production de chaleur qui va monter vers le haut. En agissant sur le Foie, la carotte va détendre les tendons et le diaphragme et ainsi favoriser la digestion.

En plus, la carotte tonifie la Rate qui est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. C'est donc un légume très utile en cas d'indigestion, de ballonnements ou de distension abdominale.

>> USAGE INTERNE <<

### Recette pour tonifier l'énergie de la Rate <sup>448</sup>

#### Ingrédients:

- 1 belle carotte bio
- De l'huile de sésame
- De la ciboule ou gingembre frais

#### Préparation et protocole:

1. Lavez et coupez la carotte en lamelles dans le sens de la longueur.
2. Épluchez et coupez finement la ciboule ou le gingembre frais.
3. Dans une poêle ou un wok, faites chauffer un peu d'huile de sésame.
4. Ajoutez les lamelles de carotte et les morceaux de ciboule ou de gingembre frais dans la poêle ou le wok.

<sup>445</sup> <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170393/nutrients>

<sup>446</sup> <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials>

<sup>447</sup> Kunzmann AT, Coleman HG, Huang WY, Kitahara CM, Cantwell MM, Berndt SI. Dietary fiber intake and risk of colorectal cancer and incident and recurrent adenoma in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial. *Am J Clin Nutr*. 2015 Oct; 102 (4): 881-90. doi: 10.3945/ajcn.115.113282. Epub 2015 Aug 12. PMID: 26269366; PMCID: PMC4588743.

<sup>448</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/la-carotte/>

5. Faites revenir le tout jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement dorées.
6. Servez ce plat pour aider à tonifier et booster l'énergie de la rate, particulièrement bénéfique pour les enfants dénutris, anémiques et ayant peu d'appétit.

## 2) Avantages contre les problèmes de constipation

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

La carotte est un superaliment riche en fibres pouvant réguler le transit intestinal. Quand elle est consommée crue, les fibres qu'elle contient aident à améliorer le transit. La consommation régulière de carottes crues permet de lutter efficacement contre la constipation <sup>449</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Une autre propriété très intéressante est d'humidifier les intestins et de lutter contre la sécheresse du gros intestin. N'oublions pas que le poumon et le gros intestin sont directement liés en médecine chinoise, donc l'action de tonifier le poumon a un effet direct sur les problèmes de constipation et de selles sèches.

>> USAGE INTERNE <<

## Recette de Laxatif doux à la carotte <sup>450</sup>

### Ingrédients:

- Jus de carotte fraîchement extrait
- Miel (facultatif)

### Préparation et protocole:

1. Pressez des carottes fraîches pour obtenir du jus de carotte.
2. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de miel au jus pour renforcer son action laxative.
3. Répartissez le jus en 4 ou 5 petits verres (environ 40 cuillères à café) à consommer tout au long de la journée.

**Important:** Ne buvez jamais le jus froid; consommez-le à température ambiante ou tiède. N'utilisez pas ce remède comme boisson quotidienne. Lorsque vous ressentez une période de constipation, prenez ce jus de carotte pendant 3 ou 4 jours consécutifs en remplacement du thé, pour éviter une consommation excessive de liquide.

## 3) Avantages sur l'acuité visuelle

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2005 a montré que la consommation de légumes riches en caroténoïdes, notamment les carottes, était associée à un risque moindre de cataractes liées à l'âge <sup>451</sup>. De plus, trois nutriments essentiels - le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine - contenus dans les carottes améliorent considérablement la santé des yeux en aidant à maintenir une bonne vue et une bonne vision nocturne <sup>452</sup>.

<sup>449</sup> <https://www.medisite.fr/troubles-digestifs-et-alimentation-carotte-crue-un-aliment-anti-constipation.2346493.524109.html>

<sup>450</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/la-carotte/>

<sup>451</sup> Fan, H., Han, X., Shang, X. *et al.* Fruit and vegetable intake and the risk of cataract: insights from the UK Biobank study. Eye (2023). <https://doi.org/10.1038/s41433-023-02498-9>

<sup>452</sup> <https://draxe.com/nutrition/carrots/>

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Nous avons vu qu'un des logiciels-organes cibles de la carotte est le Foie. Or nous savons qu'en médecine chinoise, les yeux sont l'ouverture du Foie. Selon les textes anciens, par cette action, la carotte éclaircit les yeux.

Pris régulièrement, ce légume a pour action de lutter contre la baisse de l'acuité visuelle (ou héméralopie). Il permet également de lutter contre la sécheresse des yeux.

>> USAGE INTERNE <<

## Recette traditionnelle en cas de fatigue visuelle <sup>453</sup>

### Ingrédients:

- 1 carotte bio
- De l'huile de sésame
- 30 g de céleri branche
- 30 g d'algues laminaires (réhydratées)
- Riz (pour l'accompagnement)
- Foie de volaille ou d'agneau (facultatif)

### Préparation et protocole:

1. Coupez en lamelles, dans le sens de la longueur, une carotte bio.
2. Faites revenir les lamelles de carotte dans de l'huile de sésame.
3. Ajoutez 30 g de céleri branche coupé en morceaux et 30 g d'algues laminaires réhydratées.
4. Faites cuire le riz pour accompagner le plat.
5. Si vous le souhaitez, ajoutez du foie de volaille ou d'agneau pour compléter le plat. Ce plat est particulièrement recommandé en cas de problèmes oculaires ou de fatigue visuelle.

## 4) Avantages en cas de toux sèche ou de complications pulmonaires

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Les carottes, lorsqu'elles sont combinées avec du miel ou d'autres ingrédients naturels, éliminent non seulement les mucosités des pou-

mons, mais nettoient également les Poumons des gros fumeurs en raison de leur teneur élevée en antioxydants.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Comme la carotte agit directement sur l'énergie du Poumon, non seulement elle favorise la reconstitution des liquides organiques au niveau de cet organe, mais elle augmente ou rétablit aussi l'action fondamentale du poumon, qui est de faire descendre l'énergie vers le bas.

Dans le cycle des 5 éléments, les Poumons sont la mère de l'énergie des Reins. Cette action descendante est donc fondamentale pour que les Reins puissent faire remonter l'énergie par la suite.

Toutes ces actions font de la carotte un très bon antitussif qui permet de lutter contre les inflammations chroniques du poumon.

En agissant sur le Poumon, la carotte permet aussi de prévenir les risques de complication pulmonaire, ou du moins de les atténuer. Pour augmenter cet effet, on rajoute à l'utilisation de la carotte, sous forme de jus ou cuite, de la coriandre.

<sup>453</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/la-carotte/>

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Recette pour lutter contre la toux sèche** <sup>454</sup>**Ingrédients:**

- 250 g de carottes
- 12 jujubes (ouverts)
- 1l d'eau
- Miel

**Préparation et protocole:**

1. Dans une casserole, cuisez à feu très doux 250 g de carottes et 12 jujubes préalablement ouverts dans 1l d'eau avec un peu de miel.
2. Laissez réduire la décoction jusqu'à ce qu'il reste environ un tiers du volume initial.
3. Buvez la décoction tiède ou chaude en plusieurs fois au cours de la journée.

**Prévenir les complications pulmonaires avec carotte et coriandre** <sup>455</sup>**Ingrédients:**

- Carottes
- Coriandre

**Préparation et protocole:**

1. Choisissez de consommer des carottes sous forme de jus ou cuites.

Pour le jus de carotte, préparez-le frais à l'aide d'un extracteur de jus ou d'un mixeur.

Pour les carottes cuites, cuisez-les à la vapeur ou faites-les revenir dans une poêle.

2. Ajoutez de la coriandre fraîche hachée aux carottes pour renforcer l'effet bénéfique sur les poumons.
3. Consommez régulièrement cette préparation pour aider à prévenir ou atténuer les complications pulmonaires.

**5) Avantages en cas de peau sèche et rugueuse****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 2019, des chercheurs ont examiné l'importance des caroténoïdes alimentaires pour la santé et l'apparence de la peau. Ils ont passé en revue leurs applications dans les produits de santé et de nutricosmétique.

L'étude se concentre sur les caroténoïdes alimentaires. Ces composés sont facilement bio-disponibles et impliqués dans plusieurs actions bénéfiques pour la santé. L'étude souligne les

preuves croissantes que ces caroténoïdes uniques, avec des structures, des propriétés et des activités distinctives, peuvent être bénéfiques pour la santé et l'apparence de la peau <sup>456</sup>.

De plus, le bêta-carotène présent dans l'huile de graines de carotte est riche en antioxydants, qui sont essentiels pour repousser les radicaux libres nocifs pour la peau présents dans tout, de l'air pollué aux rayons du soleil <sup>457</sup>.

<sup>454</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/la-carotte/>

<sup>455</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/la-carotte/>

<sup>456</sup> Meléndez-Martínez AJ, Stinco CM, Mapelli-Brahm P. Skin Carotenoids in Public Health and Nutricosmetics: The Emerging Roles and Applications of the UV Radiation-Absorbing Colourless Carotenoids Phytoene and Phytofluene. *Nutrients*. 2019 May 16; 11 (5): 1093. doi: 10.3390/nu11051093. PMID: 31100970; PMCID: PMC6566388.

<sup>457</sup> Darvin ME, Fluhr JW, Meinke MC, Zastrow L, Sterry W, Lademann J. Le bêta-carotène topique protège contre les radicaux libres induits par la lumière infrarouge. *Exp Dermatol*. 2011; 20 (2): 125-129. doi: 10.1111/j.1600-0625.2010.01191.x

Selon une étude de 2004, le bêta-carotène agit comme un précurseur de la vitamine A, la vitamine responsable de la régénération cellulaire, lorsqu'il est appliqué par

voie topique. En tant que tel, il peut accélérer le taux de renouvellement cellulaire de la peau, amenant les cellules cutanées plus jeunes et plus saines à la surface<sup>458</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Il ne faut pas oublier que la peau est directement reliée au logiciel Poumon en médecine chinoise. Ainsi, la carotte est réputée pour donner une belle peau. Les

Chinois recommandent de consommer ce légume quand on a la peau sèche ou rugueuse, mais aussi en cas de démangeaisons du cuir chevelu ou de pellicules.

>> USAGE INTERNE <<

### Cure de jus de carotte pour rajeunir la peau<sup>459</sup>

#### Ingrédients:

- Jus de carotte frais

#### Préparation et protocole:

1. Préparez du jus de carotte frais à l'aide d'un extracteur de jus ou d'un mixeur.
2. Buvez trois à quatre petits verres de 40 cuillères à café de jus de carotte par jour.
3. Suivez cette cure pendant 9 jours pour bénéficier d'un effet rajeunissant sur les tissus de la peau.

### Soin après-soleil à l'huile de carotte<sup>460</sup>

#### Ingrédients:

- Une quinzaine de gouttes d'huile de carotte
- 30 g de gel d'Aloe vera bio
- 100 g de beurre de karité

#### Préparation et protocole:

1. Faites fondre le beurre de karité au bain-marie à feu doux.
2. Ajoutez l'huile de carotte et l'Aloe vera au beurre de karité fondu, puis mélangez pendant 15 minutes.
3. Pour épaissir la pâte, placez le mélange dans un bol d'eau froide.
4. Versez la préparation dans un pot. La consistance doit être celle d'un beurre mou.
5. Appliquez la crème sur tout le corps après la douche. Ce soin après-soleil à l'huile de carotte nourrit et assouplit la peau en profondeur, mais il n'est pas efficace contre les coups de soleil.

### Remède pour la santé de la peau du cuir chevelu<sup>461</sup>

#### Ingrédients:

- 3 doses d'huile de sésame (bio)
- 1 dose d'huile de graines de carottes (bio)

<sup>458</sup> Antille C, Tran C, Sorg O, Saurat JH. Le bêta-carotène topique est converti en esters de rétinyle dans la peau humaine ex vivo et la peau de souris in vivo. *Exp Dermatol*. 2004; 13 (9): 558-561. doi: 10.1111/j.0906-6705.2004.00194.x

<sup>459</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/la-carotte/>

<sup>460</sup> <https://www.mademoiselle-web.fr/huile-de-carotte-bienfaits.html>

<sup>461</sup> <https://100feminin.fr/cheveux-blancs-les-eliminer-facilement/>

**Préparation et protocole :**

1. Dans un bol, mélangez 1 dose d'huile de graines de carotte et 3 doses d'huile de sésame.
2. Appliquez le mélange sur votre cuir chevelu et massez délicatement pour stimuler la circulation sanguine et faciliter l'absorption.
3. Laissez poser pendant 30 à 40 minutes.
4. Rincez à l'eau claire en utilisant votre shampoing doux habituel.
5. Répétez ce soin deux fois par semaine pendant quelques mois.

**Bon à savoir :** Conservez le mélange au réfrigérateur dans un récipient hermétique en verre pendant quelques semaines. Ce soin capillaire permet d'estomper progressivement les cheveux blancs et de lutter contre la chute de cheveux en les renforçant.

### PRÉCAUTIONS

1. La carotte peut provoquer des allergies chez certaines personnes, en particulier celles qui sont sensibles aux pollens. Ce type d'allergie, appelé syndrome d'allergie orale, cause des démangeaisons et des brûlures dans la bouche, les lèvres et la gorge. Les symptômes apparaissent généralement après avoir mangé ou touché des carottes crues et disparaissent en quelques minutes. La cuisson des carottes peut réduire le risque d'allergie, car la chaleur détruit les protéines allergènes <sup>462</sup>.


### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Carottes fraîches	Je vous recommande de vous diriger vers les carottes fraîches de votre supermarché. Optez pour des carottes bio de préférence, afin de bénéficier de leurs bienfaits nutritionnels sans pesticides. Il convient également de consommer des carottes jeunes, et surtout d'éviter qu'elles soient flétries, ternes et ramollies, car elles deviennent alors indigestes. Elles doivent être sans tâches ni odeur de moisi. Attention aux grosses carottes qui risquent d'être particulièrement dures. En choisissant des carottes fraîches et de qualité, vous profiterez au mieux de leurs saveurs et de leurs propriétés bénéfiques pour la santé.

<sup>462</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu)

## OIGNON, OU L'ART DE FAIRE REPOUSSER VOS CHEVEUX

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>  <i>Yang Cong</i>  Oignon</p> <p><b>Famille :</b>  Liliacées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Allium cepa</i></p> <p><b>Totum employé :</b>  Tubercules</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.  <b>Quercétine</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antihistaminiques.</p>
---	--

L'oignon est consommé depuis des millénaires en Chine, mais aussi quasi dans le monde entier. Originnaire il y a plus de 4000 ans d'Asie Centrale, on en retrouve des traces chez les Égyptiens, les Grecs, les Romains... L'oignon existe à travers de très nombreuses variétés, des blancs, des jaunes paille, des rouges, des rosés, avec des vertus quasi identiques. Il est considéré à la fois comme un légume, mais aussi comme un condiment ayant d'extraordinaires propriétés médicinales. Pour la petite histoire, savez-vous que la pelure d'oignon sert à boucher les deux extrémités d'un roseau creux et permet alors la fabrication d'une flûte appelée Mirliton. Un proverbe auvergnat dit : « *Ail le soir, oignon le matin : c'est le malheur du médecin* ».

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Piquant, Doux

**Nature :** Tiède

**Potentiel :** L'oignon est de Nature Tiède, il a donc une action légèrement chauffante.

**Énergétique :** La saveur douce est bonne pour le « logiciel Rate-pancréas » et qu'un aliment piquant est un aliment pour le Poumon et le Gros Intestin. L'oignon a pour principales actions de régulariser le Qi du Foyer moyen, Rate-Estomac et de tonifier et tiédir la Rate. Les méridiens-organes destinataires sont la Rate, l'Estomac et le Poumon.

**Tissus :** Rate-Pancréas, Estomac, Poumons

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages sur le tonus musculaire

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2015, des chercheurs ont étudié comment la quercétine, un composant présent dans l'oignon rouge, affecte les muscles, le métabolisme et la sensibilité à l'insuline chez des souris. Les souris ont été divisées en quatre groupes et nourries avec différents régimes pendant 9 semaines. Les résultats ont montré

que la quercétine et l'extrait d'oignon rouge réduisaient la quantité de graisse et amélioraient la résistance à l'insuline, tout en augmentant la dépense énergétique. Seule la quercétine a provoqué une augmentation de l'activité physique. Les deux traitements ont amélioré la fonction et le nombre de mitochondries dans les muscles <sup>463</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Les Chinois expliquent qu'une consommation régulière d'oignon permet d'accroître la force musculaire. Il faut se rappeler que la Rate est à

mettre en relation avec les chairs et les muscles en médecine traditionnelle chinoise.

>> USAGE INTERNE <<

### Jus d'oignon comme tonus musculaire <sup>464</sup>

#### Ingrédients:

- 2 gros oignons (rouges de préférence, car c'est le plus riche en quercétine, bio si possible)
- Jus de citron, miel ou jus de carotte (facultatif, pour accompagner)

#### Préparation et protocole:

1. Sélectionnez des oignons bien secs, sans taches noires et non germés. Les oignons rouges sont préférables, car ils contiennent plus de quercétine.
2. Épluchez les oignons et coupez chaque extrémité.
3. Coupez chaque oignon en 4 morceaux.
4. Utilisez un extracteur de jus pour extraire le jus des morceaux d'oignon. Deux gros oignons devraient vous donner environ un demi-verre de jus d'oignon.
5. Si vous le souhaitez, accompagnez le jus d'oignon avec du jus de citron, du miel ou un autre jus, comme le jus de carotte, pour en améliorer le goût.

### 2) Avantages contre les infections pulmonaires et la toux

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude de 2021, des chercheurs ont examiné les effets de l'oignon et de ses constituants sur les troubles respiratoires, allergiques et immunologiques. Les extraits et constituants de l'oignon ont montré des effets relaxants sur les muscles lisses trachéaux, suggérant une activité bronchodilatatrice

potentielle. Dans des modèles animaux expérimentaux de différentes maladies respiratoires, les extraits et constituants de l'oignon ont prévenu ces troubles grâce à leurs effets antioxydants, immunomodulateurs et anti-inflammatoires. Les études expérimentales et cliniques ont également montré

<sup>463</sup> Henagan, T.M., Cefalu, W.T., Ribnicky, D.M. *et al.* In vivo effects of dietary quercetin and quercetin-rich red onion extract on skeletal muscle mitochondria, metabolism, and insulin sensitivity. *Genes Nutr* 10, 2 (2015). <https://doi.org/10.1007/s12263-014-0451-1>

<sup>464</sup> <https://www.conservation-nature.fr/food/recette-jus/jus-d-oignon/>

des effets préventifs sur les troubles pulmonaires induits par l'exposition à des agents nocifs, ainsi que

sur le cancer du poumon, les infections pulmonaires et les troubles allergiques et immunologiques <sup>465</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Dans la tradition populaire, on sait que prendre de l'oignon en cas d'infection pulmonaire avec présence de crachats, de Tan, favorise l'expulsion de ces mucosités et supprime la toux. Synergie Miel-Oignon: le miel humidifie, calme et tonifie les poumons,

ce qui signifie qu'il soulage la gorge sèche et la toux tout en rétablissant la fonction pulmonaire normale. Ensemble, le miel et les oignons forment un sirop contre la toux assez sucré, facile à préparer, super efficace et pas plein de produits chimiques.

>> USAGE INTERNE <<

## Sirop d'oignon contre les infections pulmonaires et la toux <sup>466</sup>

### Ingrédients:

- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de miel (ou sucre de canne en alternative)

### Préparation et protocole:

1. Émincez finement l'oignon et placez les tranches dans un bol.
2. Versez 2 cuillères à soupe de miel (ou recouvrez de sucre de canne) sur les tranches d'oignon, puis mélangez bien pour que le miel s'étale sur l'oignon.
3. Laissez reposer le mélange pendant environ 12 heures.
4. Filtrez la préparation pour récupérer le jus, qui sera votre sirop.
5. Buvez ce sirop plusieurs fois par jour.
6. Le sirop se conserve pendant 24 heures au réfrigérateur.
7. Les enfants peuvent prendre 1 cuillerée à café de sirop 3 à 4 fois par jour.

## 3) Avantages contre la perte de cheveux

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2002, les chercheurs ont testé l'efficacité du jus d'oignon cru en application topique pour le traitement de l'alopecie areata, une forme de perte de cheveux non cicatricielle. Les participants étaient divisés en deux groupes: le premier groupe, composé de 23 patients, a été traité avec du jus d'oignon, tandis que le second groupe, composé de 15 patients, a été traité avec de l'eau du robinet comme groupe témoin. Les deux groupes devaient appliquer le traitement deux fois par jour pendant deux mois. Après deux semaines de traitement au jus d'oignon cru, la repousse des cheveux a commencé.

À quatre semaines, 17 patients (73,9 %) ont observé une repousse des cheveux, et à six semaines, 20 patients (86,9 %) ont constaté une repousse, avec des résultats significativement plus élevés chez les hommes (93,7 %) que chez les femmes (71,4 %). Dans le groupe témoin traité à l'eau du robinet, seuls 2 patients (13 %) ont constaté une repousse des cheveux après 8 semaines de traitement. L'étude a donc conclu que l'utilisation de jus d'oignon brut est significativement plus efficace pour la repousse des cheveux que l'eau du robinet, et qu'il peut constituer un traitement efficace pour l'alopecie areata localisée <sup>467</sup>.

465 Beigoli S, Behrouz S, Memar Zia A, Ghasemi SZ, Boskabady M, Marefati N, Kianian F, Khazdair MR, El-Seedi H, Boskabady MH. Effects of Allium cepa and Its Constituents on Respiratory and Allergic Disorders: A Comprehensive Review of Experimental and Clinical Evidence. Evid Based Complement Alternat Med. 2021 Sep 11; 2021: 5554259. doi: 10.1155/2021/5554259. PMID: 34552650; PMCID: PMC8452398.

466 <https://toux.ooreka.fr/comprendre/oignon-toux>

467 Sharquie, K.E. and Al-Obaidi, H.K. (2002), Onion Juice (Allium cepa L.), A New Topical Treatment for Alopecia Areata. The Journal of Dermatology, 29: 343-346. <https://doi.org/10.1111/j.1346-8138.2002.tb00277.x>

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

**Jus d'oignon pour la croissance des cheveux <sup>468</sup>****Ingrédients :**

- 2 gros oignons (rouges de préférence car c'est le plus riche en quercétine, bio si possible)

**Préparation et protocole :**

1. Sélectionnez des oignons bien secs, sans taches noires et non germés. Les oignons rouges sont préférables, car ils contiennent plus de quercétine.
2. Épluchez les oignons et coupez chaque extrémité.
3. Coupez chaque oignon en 4 morceaux.
4. Utilisez un extracteur de jus pour extraire le jus des morceaux d'oignon. Deux gros oignons devraient vous donner environ un demi-verre de jus d'oignon.
5. Appliquez ensuite sur vos cheveux puis effectuez un shampoing doux.

**4) Avantages contre le cancer de l'estomac****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en janvier 1996, des chercheurs ont examiné l'association entre la consommation d'oignons et le risque de cancer de l'estomac. L'étude a porté sur 120852 hommes et femmes âgés de 55 à 69 ans et a duré 3,3 ans. Parmi les participants, 139 cas de cancer de l'estomac ont été diagnostiqués, et des données alimentaires étaient disponibles pour 3123 sujets du sous-cohort sélectionné au hasard. Les

résultats ont montré que les personnes consommant au moins 0,5 oignon par jour présentaient un risque réduit de cancer de l'estomac de 50 % par rapport à celles qui ne consommaient pas d'oignons. Cette réduction du risque était limitée au cancer de la partie "non-cardia" de l'estomac (une zone frontière entre l'oesophage et l'estomac) et était également observée chez les sujets sans antécédents de troubles gastriques <sup>469</sup>.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Jus d'oignon pour éloigner le cancer de l'estomac <sup>470</sup>****Ingrédients :**

- Un oignon (rouges de préférence car c'est le plus riche en quercétine, bio si possible)
- Jus de citron, miel ou jus de carotte (facultatif, pour accompagner)

**Préparation et protocole :**

1. Sélectionnez un oignon bien sec, sans taches noires et non germé.
2. Épluchez l'oignon et coupez chaque extrémité.
3. Coupez l'oignon en 2 morceaux.
4. Utilisez un extracteur de jus pour extraire le jus des morceaux d'oignon. Un oignon devrait vous donner environ un quart de verre de jus d'oignon.
5. Si vous le souhaitez, accompagnez le jus d'oignon avec du jus de citron, du miel ou un autre jus, comme le jus de carotte, pour en améliorer le goût.

468 <https://www.conservation-nature.fr/food/recette-jus/jus-d-oignon/>

469 Dorant E, van den Brandt PA, Goldbohm RA, Sturmans F. Consumption of onions and a reduced risk of stomach carcinoma. *Gastroenterology*. 1996 Jan; 110 (1): 12-20. doi: 10.1053/gast.1996.v110.pm8536847. PMID: 8536847.

470 <https://www.conservation-nature.fr/food/recette-jus/jus-d-oignon/>

## PRÉCAUTIONS

1. Ne pas prendre l'oignon cru en cas d'estomac sensible <sup>471</sup>.
2. Nous savons que la nature piquante et dispersante est à mettre en relation avec les Poumons. On devrait s'abstenir d'en prendre, surtout cru, en cas de fièvre, ou de maladies inflammatoires comme des conjonctivites, des problèmes de prurit cutané <sup>472</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Oignons frais	Je vous recommande de vous fournir en oignon frais au supermarché. Il convient de choisir les oignons de garde, fermes, brillants, à la pelure bien sèche. Évitez ceux qui ont des meurtrissures, des tâches et évidemment pas de germes. Des oignons « bio » seraient les meilleurs.

## Les herbes supérieures

En médecine chinoise, certaines plantes sont considérées comme des toniques supérieurs, capables de renforcer et d'équilibrer l'énergie vitale, appelée Qi, ainsi que les forces du Yin et du Yang, et le sang. Ces plantes, aussi connues sous le nom de « herbes du roi » ou « herbes supérieures », sont réputées pour leur capacité à promouvoir la santé, la longévité et le bien-être général, sans causer d'effets secondaires indésirables lorsqu'elles sont prises sur de longues périodes.

Ainsi, les herbes supérieures de la médecine chinoise sont similaires aux rasayanas de la médecine ayurvédique. Les deux visent à soutenir le fonctionnement global du corps et sont un merveilleux remède à avoir sous la main.

Dans cette section, nous allons explorer quelques-uns des toniques supérieurs les plus puissants et bénéfiques de la médecine chinoise. Nous découvrirons leurs origines, leurs propriétés médicinales et leur rôle essentiel dans la promotion de la santé et du bien-être. En apprenant à connaître et à utiliser ces plantes précieuses, vous pourrez profiter pleinement des avantages de cette médecine traditionnelle millénaire et améliorer votre qualité de vie.

Voici les 3 toniques supérieurs à découvrir :


1. Le **jiaogulan** (*Jiao Gu Lan* en médecine chinoise), classé comme tonique supérieur et connu comme l'herbe de l'immortalité, est utilisé pour renforcer le système immunitaire, réduire le stress et favoriser la longévité.
2. Le **ginseng** (*Ren Shen* en médecine chinoise), un tonique réputé pour son action globale sur le corps. En médecine chinoise, le ginseng est reconnu pour sa capacité à augmenter l'énergie, améliorer la cognition, réduire le stress et promouvoir le bien-être général. Il est aussi utilisé pour renforcer le système immunitaire et soutenir la convalescence après une maladie.
3. L'**astragale** (*Huang Qi* en médecine chinoise), une herbe réputée pour sa capacité à stimuler le système immunitaire, soutenir la santé du cœur et des poumons, et promouvoir la vitalité générale. Il est souvent utilisé pour traiter les faiblesses constitutionnelles, les états d'épuisement et pour soutenir la convalescence. En médecine chinoise, l'astragale est aussi utilisée pour équilibrer le Qi et fortifier le corps dans son ensemble.

<sup>471</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/loignon/>

<sup>472</sup> <https://blog.jeanpelissier.com/loignon/>

# JIAOGULAN, L'HERBE DE L'IMMORTALITÉ

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>  <i>Jiaogulan</i>          Herbe de l'immortalité          l'Immortelle</p> <p><b>Famille :</b>          Cucurbitacées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Gynostemma pentaphyllum</i></p> <p><b>Totum employé :</b>          Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Ginsénosides</b> des triterpénoïdes saponines aux propriétés adaptogènes et régulatrices de la glycémie.  <b>Gypenosides</b> des saponines spécifiques au jiaogulan aux effets antioxydants et immunomodulateurs.</p>
--	--

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le *jiaogulan* appartient à la catégorie des « herbes toniques pour la déficience en Qi ». Les herbes toniques sont utilisées pour les schémas de carence, lorsqu'il manque l'un des « quatre trésors » (Qi, sang, yin et yang). Les toniques du Qi sont généralement sucrés et ont tendance à pénétrer dans la rate et les poumons car ces organes sont les plus impliqués dans la production de Qi.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Amer

**Nature :** Froide

**Potentiel :** *jiaogulan* est une plante de Nature Froide, il a donc une action rafraîchissante.

**Énergétique :** *jiaogulan* appartient à la catégorie des « herbes toniques pour la déficience en Qi ». Il permet de rétablir un équilibre harmonieux entre le Yin et le Yang.

**Tissus :** Cœur et Poumons

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le diabète de type 2

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude, publiée en 2010, a examiné l'effet antidiabétique du *jiaogulan* chez 24 patients diabétiques de type 2 n'ayant jamais pris de médicaments. Les patients ont été répartis au hasard et ont reçu 6g de thé de *jiaogulan* ou un placebo par jour pendant 12 semaines, ainsi que des informations sur l'alimentation et l'exercice. Les résultats montrent une amélioration significative de la glycémie et de la sensibilité à l'insuline dans le groupe *jiaogulan*, sans effets indésirables sur les paramètres rénaux, hépatiques ou gastro-intestinaux. L'étude suggère que le thé de *jiaogulan* pourrait être une approche nouvelle, efficace et sûre pour traiter les patients atteints de diabète de type 2 <sup>473</sup>.

Dans une autre étude publiée en 2012, les effets antidiabétiques de l'extrait de *jiaogulan* en combinaison avec des sulfonyles (une classe de médicaments antidiabétiques oraux) ont été évalués chez 25 patients atteints de diabète de type 2 n'ayant jamais pris de

médicaments. Après 4 semaines de traitement avec des médicaments antidiabétiques oraux à 30 mg par jour, les patients ont été répartis au hasard en deux groupes pour recevoir soit l'extrait de *jiaogulan* (6 g par jour), soit un placebo pendant huit semaines. Les résultats ont montré une réduction significative de la glycémie à jeun et de l'hémoglobine glyquée après le traitement par médicaments antidiabétiques oraux.

La combinaison de l'extrait de *jiaogulan* avec les médicaments antidiabétiques oraux a entraîné une réduction supplémentaire des valeurs post-charge du test de tolérance au glucose oral de 30 et 120 minutes, ainsi qu'une diminution d'environ 2 % d'unités du niveau l'hémoglobine glyquée par rapport au groupe placebo. L'étude suggère que l'extrait de *jiaogulan* en association avec les médicaments anti-diabète pourrait être une alternative à l'ajout d'autres médicaments oraux pour traiter les patients diabétiques de type 2 <sup>474</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Pas de traces dans les anciens écrits de la médecine chinoise d'utilisation du *jiaogulan* pour

traiter directement le diabète de type 2.

>> USAGE INTERNE <<

### Thé de *jiaogulan* contre le diabète de type 2 <sup>475</sup>

#### Ingrédients:

- 6 g de feuilles de *jiaogulan* séchées ou 1/2 à 3/4 cuillère à café de poudre de *jiaogulan*
- Eau chaude

#### Préparation et protocole:

1. Si vous utilisez des feuilles de *jiaogulan* séchées, pesez environ 6 g.
2. Portez l'eau à ébullition.
3. Ajoutez les feuilles de *jiaogulan* séchées ou la poudre de *jiaogulan* (1/2 à 3/4 cuillère à café) à l'eau chaude.
4. Laissez infuser pendant 10 minutes pour les feuilles ou 15 minutes pour la poudre.

<sup>473</sup> Huyen VT, Phan DV, Thang P, Hoa NK, Ostenson CG. Antidiabetic effect of *Gynostemma pentaphyllum* tea in randomly assigned type 2 diabetic patients. *Horm Metab Res.* 2010 May; 42 (5): 353-7. doi: 10.1055/s-0030-1248298. Epub 2010 Mar 8. PMID: 20213586.

<sup>474</sup> Huyen VT, Phan DV, Thang P, Ky PT, Hoa NK, Ostenson CG. Antidiabetic Effects of Add-On *Gynostemma pentaphyllum* Extract Therapy with Sulfonyleureas in Type 2 Diabetic Patients. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012; 2012: 452313. doi: 10.1155/2012/452313. Epub 2012 Oct 17. PMID: 23125867; PMCID: PMC3484409.

<sup>475</sup> <https://draxe.com/nutrition/gynostemma-jiaogulan/>

5. Filtrez les feuilles ou la poudre si nécessaire.
6. Buvez le thé jusqu'à trois fois par jour pour lutter contre le diabète de type 2.

## Remède maison contre le diabète de type 2 <sup>476</sup>

### Ingrédients :

- 1 cuillère à café de poudre de *jiaogulan*
- Yaourt ou smoothie (optionnel)

### Préparation et protocole :

1. Ajoutez 1 cuillère à café de poudre de *jiaogulan* à un yaourt ou un smoothie.
2. Consommez quotidiennement 2 fois par jour.

## 2) Avantages contre le cancer

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude clinique menée en 1993, 59 patients atteints de tumeurs malignes avancées ont été étudiés pour évaluer les effets du *jiaogulan*. Les résultats ont révélé que les patients traités avec une formule de *jiaogulan* ont présenté des taux de rechute et de métastase du cancer de 11,9 % et 8,5 %, respectivement, comparativement à des valeurs de 72,4 % et 55,2 % dans le groupe témoin.

Les résultats d'une autre étude observationnelle de 5 ans ont également montré que le traitement des patients atteints de cancer avec une formule de

*jiaogulan* a entraîné des réductions significatives des taux de rechute et de métastase du cancer, ainsi qu'une mortalité réduite <sup>477</sup>.

Selon une étude de 2016 publiée dans *Chinese Medicine*, « plusieurs mécanismes d'action ont été proposés concernant les activités anticancéreuses du *jiaogulan*, y compris l'arrêt du cycle cellulaire, l'apoptose, l'inhibition de l'invasion et des métastases, l'inhibition de la glycolyse et les activités immunomodulatrices. » <sup>478</sup> Les principaux types de cancers visés sont ceux du sang, du côlon, de la prostate et de l'estomac.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Suite à une étude démographique dans les années 70, des chercheurs ont constaté une population centenaire importante dans la province de Guizhou, tout près du mont Fanjing. Les vieux villageois buvaient du *jiaogulan* au lieu du thé vert

traditionnel d'où son surnom d'herbe de l'immortalité. Cette découverte surprenante amena des scientifiques à participer à plusieurs études sur les effets thérapeutiques du *jiaogulan*. Notamment sur ses effets contre le cancer.

>> USAGE INTERNE <<

## Thé de *jiaogulan* contre le cancer <sup>479</sup>

### Ingrédients :

- 6 g de feuilles de *jiaogulan* séchées ou 1/2 à 3/4 cuillère à café de poudre de *jiaogulan*
- Eau chaude

<sup>476</sup> <https://yvettebernard.fr/jiaogulan/1432-jiaogulan-poudre-50g-gynostemmae-pentaphylli-issu-de-l-agriculture-biologique-3080201387817.html>

<sup>477</sup> Li Y, Lin W, Huang J, Xi Y, Ma W. Anti-cancer effects of *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino (*Jiaogulan*). *Chin Med*. 2016 Sep 27; 11: 43. doi: 10.1186/s13020-016-0114-9. PMID: 27708693; PMCID: PMC5037898.

<sup>478</sup> Li Y, Lin W, Huang J, Xi Y, Ma W. Anti-cancer effects of *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino (*Jiaogulan*). *Chin Med*. 2016 Sep 27; 11: 43. doi: 10.1186/s13020-016-0114-9. PMID: 27708693; PMCID: PMC5037898.

<sup>479</sup> <https://draxe.com/nutrition/gynostemma-jiaogulan/>

**Préparation et protocole :**

1. Si vous utilisez des feuilles de *jiaogulan* séchées, pesez environ 6 g.
2. Portez l'eau à ébullition.
3. Ajoutez les feuilles de *jiaogulan* séchées ou la poudre de *jiaogulan* (1/2 à 3/4 cuillère à café) à l'eau chaude.
4. Laissez infuser pendant 10 minutes pour les feuilles ou 15 minutes pour la poudre.
5. Filtrez les feuilles ou la poudre si nécessaire.
6. Buvez le thé jusqu'à trois fois par jour pour lutter contre le cancer.

**3) Avantages contre l'obésité****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude en double aveugle, randomisée et contrôlée par placebo publiée en 2022, l'effet d'un extrait de *jiaogulan* (ActivAMP®) sur la composition corporelle de 117 hommes et femmes adultes en surpoids a été évalué. Les participants ont reçu quotidiennement soit l'extrait de *jiaogulan*, soit un placebo pendant 16 semaines. La composition corporelle et certains marqueurs sanguins ont été évalués. Les résultats ont montré une réduction significative du

poids corporel total, de l'indice de masse corporelle, de la masse grasse totale et de la masse grasse gynoïde (excès de graisse au niveau des cuisses) dans le groupe traité avec l'extrait de *jiaogulan* par rapport au groupe placebo. Les analyses en sous-groupes ont révélé une réduction significative de la graisse viscérale (excès de graisse au niveau de l'abdomen) chez les hommes et de la graisse gynoïde chez les femmes du groupe traité par rapport au groupe placebo<sup>480</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

Le *jiaogulan* a un goût amer. La théorie dite des « cinq phases » de la médecine chinoise stipule que le goût des ingrédients de la médecine traditionnelle chinoise est un déterminant clé de leur action dans

le corps. Les ingrédients amers comme *jiaogulan* ont tendance à avoir une action nettoyante sur le corps en éliminant la chaleur, en séchant l'humidité et en favorisant l'élimination via la miction ou les selles.

&gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Thé de *jiaogulan* contre l'obésité<sup>481</sup>****Ingrédients :**

- 6 g de feuilles de *jiaogulan* séchées ou 1/2 à 3/4 cuillère à café de poudre de *jiaogulan*
- Eau chaude

**Préparation et protocole :**

1. Si vous utilisez des feuilles de *jiaogulan* séchées, pesez environ 6 g.
2. Portez l'eau à ébullition.
3. Ajoutez les feuilles de *jiaogulan* séchées ou la poudre de *jiaogulan* (1/2 à 3/4 cuillère à café) à l'eau chaude.
4. Laissez infuser pendant 10 minutes pour les feuilles ou 15 minutes pour la poudre.
5. Filtrez les feuilles ou la poudre si nécessaire.
6. Buvez le thé jusqu'à trois fois par jour pour lutter contre l'obésité.

480 Rao A, Clayton P, Briskey D. The effect of an orally-dosed *Gynostemma pentaphyllum* extract (ActivAMP®) on body composition in overweight, adult men and women: A double-blind, randomised, placebo-controlled study. *J Hum Nutr Diet.* 2022 Jun; 35(3): 583-589. doi: 10.1111/jhn.12936. Epub 2021 Aug 9. PMID: 34323337; PMCID: PMC9291581.

481 <https://draxe.com/nutrition/gynostemma-jiaogulan/>

## PRÉCAUTIONS

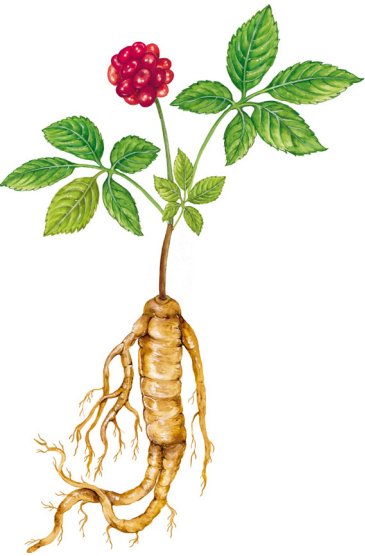
1. Le *jiaogulan* est contre-indiqué aux femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses.
2. Le *jiaogulan* est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans par mesure de précaution.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de <i>jiaogulan</i>	Yvette Bernard → <a href="#">Lien d'achat</a>
	Terra Elements → <a href="#">Lien d'achat</a>
Feuilles séchées de <i>jiaogulan</i>	Herbes du Monde → <a href="#">Lien d'achat</a>
	Kräuterhaus Sanct Bernhard kg → <a href="#">Lien d'achat</a>
	Yvette Bernard → <a href="#">Lien d'achat</a>

## REN SHEN, L'HERBE ROYALE POUR TONIFIER LE QI

## CARTE D'IDENTITÉ

	<b>Noms communs :</b>
	<i>Ren Shen</i> Ginseng
	<b>Famille :</b>
	Araliacées
	<b>Nom latin :</b>
	<i>Panax ginseng</i>
	<b>Totum employé :</b>
	Racines et rhizomes
	<b>Constituants majeurs :</b>
	Ginsénosides aux propriétés adaptogènes et stimulantes.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le ginseng est considéré comme une herbe adaptogène puissante et l'une des plantes les plus anciennes et les plus renommées au monde. Les taoïstes chinois estimaient que cette plante avait la plus grande capacité d'absorber la force de la Terre, ce qui en faisait l'herbe parfaite pour revitaliser le Qi. Le ginseng est réputé pour ses propriétés curatives, sa capacité à fortifier l'organisme et à le protéger contre diverses affections. Traditionnellement, le panax ginseng est dit « blanc » lorsque la racine a simplement été nettoyée et séchée. On le dit « rouge » ou « ginseng rouge coréen » lorsque la racine a été traitée à la vapeur avant d'être séchée.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s):** Amer, Doux

**Nature:** Chaude

**Potentiel:** Le panax ginseng est de Nature Chaude, il a donc une action chauffante.

**Énergétique:** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas du ginseng, les méridiens-organes destinataires sont ceux du Cœur, des Poumons et de la Rate-pancréas. Les principales actions du ginseng sont: de tonifier très fortement le Qi. Tonifier les poumons et la rate-pancréas. Aider le corps dans la sécrétion de fluides et arrêter la soif. Renforcer le Cœur et calmer le Shen (mental/esprit).

**Tissus:** Cœur, Poumons, Rate-pancréas

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages pour améliorer les performances mentales et lutter contre la maladie d'Alzheimer

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2011, des chercheurs ont étudié si le ginseng rouge coréen pouvait aider les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Ils ont donné du ginseng à des patients pendant 2 ans et ont évalué leurs capacités mentales régulièrement. Après 24 semaines, les patients qui prenaient du ginseng avaient montré des améliorations significatives de leurs fonctions cognitives. Ces progrès sont restés stables pendant 2 ans. Les scientifiques ont conclu que le ginseng rouge coréen pourrait aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à améliorer leurs capacités mentales <sup>482</sup>.

En 2018, des chercheurs ont étudié si le ginseng aidait les personnes âgées à améliorer leurs performances cognitives. Ils ont divisé 6 422 personnes âgées en trois groupes: ceux qui n'ont jamais pris de ginseng, ceux qui en ont pris un peu (moins de 5 ans) et ceux qui en ont pris beaucoup (5 ans ou plus). Les résultats ont montré que les personnes qui ont pris beaucoup de ginseng avaient de meilleurs résultats aux tests cognitifs. Cela signifie que prendre du ginseng pendant plus de 5 ans pourrait aider les personnes âgées à améliorer leurs performances cognitives <sup>483</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Chez le ginseng, l'un des méridiens-organes destinataires est celui du Cœur. En médecine chinoise, le Cœur est considéré comme le magasin de « l'esprit » (Shen) qui se réfère notamment aux facultés mentales d'un individu. Comme le

« Cœur gouverne l'esprit », sa santé influence notre capacité à penser clairement, à nous comporter de manière appropriée, à discriminer, à être réactif, à parler de manière cohérente et à ressentir le bonheur et la joie.

482 Heo JH, Lee ST, Oh MJ, Park HJ, Shim JY, Chu K, Kim M. Improvement of cognitive deficit in Alzheimer's disease patients by long term treatment with korean red ginseng. *J Ginseng Res.* 2011 Nov; 35 (4): 457-61. doi: 10.5142/jgr.2011.35.4.457. PMID: 23717092; PMCID: PMC3659550.

483 Lho SK, Kim TH, Kwak KP, Kim K, Kim BJ, Kim SG, Kim JL, Kim TH, Moon SW, Park JY, Park JH, Byun S, Suh SW, Seo JY, So Y, Ryu SH, Youn JC, Lee KH, Lee DY, Lee DW, Lee SB, Lee JJ, Lee JR, Jeong H, Jeong HG, Jhoo JH, Han K, Hong JW, Han JW, Kim KW. Effects of lifetime cumulative ginseng intake on cognitive function in late life. *Alzheimers Res Ther.* 2018 May 24; 10 (1): 50. doi: 10.1186/s13195-018-0380-0. PMID: 29793529; PMCID: PMC5968575.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Infusion de racines de ginseng pour booster la mémoire** <sup>484</sup>**Ingrédients :**

- 200 ml d'eau
- 1 à 3 g de racines de ginseng séchées

**Préparation et protocole :**

1. Découpez les racines de ginseng en tranches ou en petits morceaux.
2. Versez l'eau dans une casserole et ajoutez les morceaux de ginseng.
3. Chauffez l'eau et portez-la à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes avant d'éteindre le feu.
4. Laissez l'infusion refroidir légèrement, puis filtrez-la.

**Bon à savoir :** Il est recommandé de consommer l'infusion de ginseng plutôt le matin ou au plus tard en fin d'après-midi. Les durées des cures de ginseng peuvent varier, mais il faut généralement attendre au moins 10 jours avant de ressentir les premiers bienfaits.

**Macération à froid puis décoction de racines de ginseng pour booster la mémoire** <sup>485</sup>**Ingrédients :**

- 1/2 cuillère à café de ginseng par tasse d'eau

**Préparation et protocole :**

1. Faites macérer le ginseng dans de l'eau froide pendant 4 à 6 heures.
2. Après la macération, portez le mélange à ébullition et laissez décocter pendant 2 minutes.
3. Filtrez la préparation.
4. Buvez 1 à 2 tasses de cette décoction de ginseng par jour, de préférence le matin.

**En gélules d'extraits normalisés de ginseng pour booster la mémoire** <sup>486</sup>**Ingrédients :**

- Extrait normalisé de panax ginseng (contenant 4 % à 7 % de ginsénosides)

**Préparation et protocole :**

1. Consommez l'extrait normalisé de panax ginseng deux fois par jour, à raison de 100 mg à 200 mg par prise.

<sup>484</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2022/10/21/infusion-ginseng/wp/37622/>

<sup>485</sup> <https://www.herboristerieduvalmont.com/plantes-medicinales-en-vrac/4346-ginseng-rouge-panax-ginseng-racine-coupee-bio-5425021015881.html>

<sup>486</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng_ps)

## 2) Avantages en tant que tonique du corps contre la fatigue

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Le ginseng asiatique, aussi connu sous le nom de panax ginseng, est validé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ainsi que par la Commission E pour ses propriétés revitalisantes. Ces organismes soutiennent

son utilisation pour renforcer le corps chez les individus épuisés ou affaiblis, améliorer la performance physique et la concentration mentale, et soutenir le rétablissement des personnes en convalescence <sup>487</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

En médecine traditionnelle chinoise, le ginseng relève de la catégorie des « herbes toniques pour la déficience en Qi ». Il peut reconstituer ses « quatre trésors » (Qi, Sang, Yin et Yang). Le ginseng peut tonifier intensément le Qi et le Sang pour stimuler la vitalité et traiter les maladies chroniques qui ont compromis le Qi.

En particulier, le ginseng peut traiter un effondrement extrême du Qi, un essoufflement, un pouls faible, des membres froids, un prolapsus, de l'anxiété, des oublis et des insomnies. En d'autres termes, le ginseng peut fortifier le système en reconstituant le Qi et le Sang.

>> USAGE INTERNE <<

## En gélules d'extraits normalisés de ginseng comme tonique <sup>488</sup>

### Ingrédients:

- Extrait normalisé de panax ginseng (contenant 4 % à 7 % de ginsénosides)

### Préparation et protocole:

1. Consommez l'extrait normalisé de panax ginseng deux fois par jour, à raison de 100 mg à 200 mg par prise.

## 3) Avantages pour stimuler le système immunitaire

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2021, des chercheurs ont réalisé une étude pour savoir si le ginseng rouge renforce le système immunitaire des personnes en bonne santé. Ils ont testé 100 adultes en bonne santé et les ont divisés en deux groupes. Un groupe a pris 2 grammes de comprimés de ginseng rouge par jour et l'autre groupe a pris un placebo pendant 8 semaines. Les chercheurs ont mesuré les changements dans les cellules T, les cellules B et les globules blancs. Ils ont également

étudié d'autres éléments du système immunitaire et vérifié si les participants attrapaient un rhume. Après 8 semaines, les personnes qui ont pris du ginseng rouge ont montré une augmentation significative du nombre de cellules T, de cellules B et de globules blancs, comparativement à celles qui ont pris un placebo. L'étude a conclu que le ginseng rouge renforce le système immunitaire et qu'il est sûr pour la consommation <sup>489</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

La racine de ginseng est un adaptogène (comme l'astragale), il est couramment utilisée en

pharmacopée chinoise pour renforcer l'énergie défensive et prévenir les rhumes et les allergies.

<sup>487</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng_ps)

<sup>488</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ginseng_ps)

<sup>489</sup> Hyun SH, Ahn HY, Kim HJ, Kim SW, So SH, In G, Park CK, Han CK. Immuno-enhancement effects of Korean Red Ginseng in healthy adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Ginseng Res.* 2021 Jan; 45 (1): 191-198. doi: 10.1016/j.jgr.2020.08.003. Epub 2020 Sep 16. PMID: 33437171; PMCID: PMC7790881.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Thé de ginseng rouge pour stimuler l'immunité** <sup>490</sup>**Ingrédients:**

- 1 racine entière de ginseng séchée
- Miel, à ajuster selon vos préférences
- 5 tasses d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Épluchez la racine de ginseng et découpez-la en 7 ou 8 tranches fines.
2. Enrobez les tranches de ginseng avec une généreuse quantité de miel, mélangez et laissez reposer pendant 15 minutes dans une tasse à mesurer en verre ou un autre récipient de taille similaire.
3. Versez de l'eau très chaude (sans qu'elle soit bouillante) sur le mélange de ginseng et de miel, puis laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Retirez ou filtrez les morceaux de racine de ginseng.
5. Servez le thé et savourez !

**4) Avantages contre le diabète de type 2****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en juillet 2013, des chercheurs ont examiné 65 essais cliniques randomisés pour évaluer les effets du panax ginseng sur différentes maladies et conditions de santé. Les études ont exploré les effets du panax ginseng sur les performances psychomotrices, physiques, le système circulatoire, le métabolisme du glucose, le système respiratoire, la dysfonction érectile,

l'immunomodulation, la qualité de vie, les fonctions antioxydantes, le cancer, les symptômes de la ménopause et la bouche sèche. Les chercheurs ont constaté que le panax ginseng montre des résultats prometteurs pour améliorer le métabolisme du glucose et modérer la réponse immunitaire, ce qui pourrait être bénéfique pour certaines maladies comme le diabète de type 2 <sup>491</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE**

Ren Shen est connu pour stimuler le Qi, encourager la production de fluides corporels et apaiser, voire éliminer, la sensation de soif. Ainsi, il est suggéré comme une option thérapeutique pour

les personnes atteintes de diabète, en particulier lorsqu'elles souffrent de soif intense et d'une production excessive d'urine (polyurie).

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Décoction de ginseng contre le diabète de type 2** <sup>492</sup>**Ingrédients:**

- 1 à 3 g de racines de ginseng séchées
- 200 ml d'eau

<sup>490</sup> <https://medecinesdumonde.com/prenez-soin-de-votre-sante-grace-au-ginseng-dasie/>

<sup>491</sup> Shergis JL, Zhang AL, Zhou W, Xue CC. Panax ginseng in randomised controlled trials: a systematic review. *Phytother Res.* 2013 Jul; 27 (7): 949-65. doi: 10.1002/ptr.4832. Epub 2012 Sep 12. PMID: 22969004.

<sup>492</sup> <https://ileauxepices.com/blog/2020/11/19/effets-ginseng-diabete/wpid29611/>

**Préparation et protocole :**

1. Mettez les racines de ginseng séchées dans 200 ml d'eau.
2. Faites bouillir le mélange pendant 10 à 15 minutes.
3. Laissez refroidir légèrement, puis filtrez la décoction.
4. Buvez 2 tasses de cette décoction par jour, de préférence le matin en raison de ses effets stimulants.

**PRÉCAUTIONS**

1. Les personnes qui souffrent de diabète, en effet, la prise de ginseng avec des médicaments traitant le diabète peut augmenter le risque d'hypoglycémie (taux de glucose anormalement faible dans le sang) <sup>493</sup>.
2. Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ou de maladies cardiaques doivent s'abstenir de prendre des produits contenant du ginseng sans avis médical <sup>494</sup>.
3. De plus, les personnes qui souffrent d'insomnie, de troubles nerveux ou d'obésité doivent utiliser le ginseng avec prudence.
4. Les effets indésirables d'une consommation excessive de ginseng sont : nervosité, insomnie, irritabilité, diarrhée, élévation de la pression artérielle et palpitations <sup>495</sup>.
5. Les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses doivent éviter la prise de ginseng à des fins thérapeutiques.
6. Par mesure de précaution, il est également à éviter chez les enfants de moins de 5 ans <sup>496</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Racines coupées de ginseng rouge	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules de poudre de racines de ginseng	ArkoPharma - Arkogélules® BIO Ginseng → <a href="#">Lien d'achat</a>

493 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ginseng.html>


494 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ginseng.html>

495 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ginseng.html>

496 <https://doctonat.com/ginseng-coreen-panax-ginseng/>

# HUANG QI, L'HERBE QUI PROTÈGE LE FOIE ET RÉPARE LE COEUR

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> <i>Huang Qi</i> Astragale</p> <p><b>Famille :</b> Fabacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Astragalus Membranaceus</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Racines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Astragalosides aux propriétés antioxydantes et anti-âge. Flavonoïdes aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
---	---

Les racines de l'astragale sont utilisées depuis plusieurs plus de 2000 ans en médecine chinoise. Elles entrent dans la classification de ce que l'on appelle les "toniques supérieurs".

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) :** Doux

**Nature :** Chaude

**Potentiel :** L'astragale est de Nature Chaude, elle a donc une action chauffante

**Énergétique :** En pharmacopée chinoise, chaque plante, en termes de vertus thérapeutiques, possède un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles. Dans le cas de l'astragale, les méridiens-organes destinataires sont ceux de la vésicule de poumons et de la rate-pancréas. Les principales actions de l'astragale sont: tonifier le Wei Qi et stopper la transpiration, tonifier le Qi de la Rate et le Yang Qi de l'Élément Terre. Tonifier le Qi et le Sang. Mais aussi d'expulser le pus et aider à la cicatrisation des plaies. Aider à réguler le métabolisme de l'eau dans le corps et à réduire l'œdème.

**Tissus :** Poumons, Rate-pancréas

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre l'insuffisance cardiaque ou les lésions cardiaques

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2003, une étude a été menée sur 62 patients souffrant d'insuffisance cardiaque congestive, une condition où le cœur ne parvient plus à pomper suffisamment de sang pour combler les besoins de

l'organisme. Les chercheurs ont examiné les effets de l'astragale injectable sur le système immunitaire de ces patients. Les patients ont été divisés en deux groupes: le groupe traité a reçu 30 ml d'astragale

injectable (équivalent à 60 g de médicament brut) et le groupe témoin a reçu une injection de nitroglycérine. Les traitements ont été administrés par perfusion intraveineuse une fois par jour pendant 20 jours. Les résultats ont montré que l'astragale injectable améliorait la fonction cardiaque et le système immunitaire des patients, comparativement au groupe témoin. L'étude a conclu que l'astragale injectable pourrait être un traitement auxiliaire important pour l'insuffisance cardiaque congestive <sup>497</sup>.

En 2010, une étude a examiné les effets de l'astragale sur le cœur de 45 patients souffrant d'insuffisance

cardiaque chronique. Les patients ont été répartis en deux groupes, et le groupe traité avec des médicaments chinois a également pris de l'astragale. Après deux semaines, ce groupe a montré une amélioration de la fonction cardiaque et une réduction d'une substance appelée TNF-alpha. L'étude a conclu que l'astragale pouvait aider à réparer les lésions myocardiques et à améliorer le fonctionnement du cœur chez ces patients <sup>498</sup>.

Une autre étude de 2014 réalisée sur 639 patients suggère que l'astragale peut réduire les symptômes de la myocardite, une maladie inflammatoire du cœur <sup>499</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Selon la Médecine chinoise, l'astragale stimulerait aussi les fonctions cardiaques notamment l'amélioration de la circulation sanguine. Pas de

traces dans les écrits d'effets réparateurs sur les parois du cœur endommagées.

>> USAGE INTERNE <<

## Décoction d'astragale pour la santé cardiaque <sup>500</sup>

### Ingrédients:

- 20 g d'astragale
- 1l d'eau

### Préparation et protocole:

1. Mettez 20 g d'astragale dans 1l d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Filtrez la décoction pour retirer les morceaux d'astragale.
4. Buvez 500 ml de cette décoction chaque jour, avant les repas.

## Gélules d'extraits d'astragale pour la santé du cœur <sup>501</sup>

### Ingrédients:

- Gélules d'extraits concentrés d'astragale

### Préparation et protocole:

1. Consommez 250-500 mg d'extrait concentré d'astragale, 2 à 3 fois par jour.
2. Prenez une gélule préparée d'extrait d'astragale 2 à 3 fois par jour pour favoriser la santé du cœur. Veillez à suivre la posologie recommandée sur l'emballage des gélules pour un résultat optimal.

<sup>497</sup> Liu ZG, Xiong ZM, Yu XY. [Effect of astragalus injection on immune function in patients with congestive heart failure]. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 2003 May; 23 (5): 351-3. Chinese. PMID: 12800417.

<sup>498</sup> Yang QY, Lu S, Sun HR. [Effects of astragalus on cardiac function and serum tumor necrosis factor-alpha level in patients with chronic heart failure]. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi. 2010 Jul; 30 (7): 699-701. Chinese. PMID: 20929124.

<sup>499</sup> Piao YL, Liang XC. Astragalus membranaceus injection combined with conventional treatment for viral myocarditis: a systematic review of randomized controlled trials. Chin J Integr Med. 2014 Oct; 20 (10): 787-91. doi: 10.1007/s11655-014-1825-3. Epub 2014 Aug 6. PMID: 25098261.

<sup>500</sup> <https://www.louis-herboristerie.com/resistance-naturelle-de-l-organisme/2663-astragale-racine-coupee-100g-tisane-d-astagalus-membranaceus-3760320762374.html>

<sup>501</sup> <https://www.ayurvedarevolution.ca/astragale-du-bois-au-foyer/>

## 2) Avantages contre l'hépatite B

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2009, une étude a été menée sur 116 personnes souffrant d'hépatite virale chronique B. Les chercheurs ont testé l'efficacité d'un traitement de 2 mois avec un composé appelé Astragali, qui contient de la racine d'astragale et d'autres ingrédients. Les résultats ont montré que les patients traités avec le composé Astragali avaient de meilleurs résultats que les 92 patients qui ont

reçu d'autres médicaments habituellement utilisés pour traiter l'hépatite virale. Les patients traités avec le composé Astragali ont également eu des taux plus élevés de guérison du virus de l'hépatite B et de l'ADN du virus. L'étude a également montré que le composé Astragali pouvait aider à guérir l'hépatite virale et à empêcher la réplication du virus de l'hépatite B <sup>502</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Pas de mentions dans la littérature de la médecine chinoise d'un usage contre l'hépatite B.

>> USAGE INTERNE <<

## Gélules d'extraits d'astragale contre l'Hépatite B <sup>503</sup>

### Ingrédients:

- Gélules d'extraits concentrés d'astragale

### Préparation et protocole:

3. Consommez 250-500 mg d'extrait concentré d'astragale, 2 à 3 fois par jour.
4. Prenez une gélule préparée d'extrait d'astragale 2 à 3 fois par jour pour lutter contre l'Hépatite B. Veillez à suivre la posologie recommandée sur l'emballage des gélules pour un résultat optimal.

## 3) Avantages pour réduire les effets secondaires de la chimiothérapie

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 2002, des chercheurs ont étudié l'effet de l'astragale sur des patients atteints de cancer. Ils ont voulu voir si cette plante pouvait aider à rendre la chimiothérapie plus efficace et moins toxique. Ils ont divisé 120 patients en deux groupes. Les deux groupes ont reçu une chimiothérapie, mais un groupe a également reçu des injections d'astragale pendant 21 jours, pour un total de 4 cycles de

traitement. Les résultats ont montré que les patients qui ont reçu d'astragale allaient mieux que ceux qui n'en avaient pas reçu. Ils avaient moins de problèmes de santé liés à la chimiothérapie et leur système immunitaire était plus fort. En conclusion, l'astragale semble aider à réduire les effets négatifs de la chimiothérapie et à améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer <sup>504</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Selon la théorie de la médecine chinoise, l'astragale est largement utilisée pour revigorer et tonifier le Qi, la Rate-pancréas et le Sang.

Elle a donc un effet récupérateur contre la fatigue et peut servir d'adaptogène important.

502 Tang LL, Sheng JF, Xu CH, Liu KZ. Clinical and experimental effectiveness of Astragali compound in the treatment of chronic viral hepatitis B. *J Int Med Res.* 2009 May-Jun; 37 (3): 662-7. doi: 10.1177/147323000903700308. PMID: 19589248.

503 <https://www.ayurvedarevolution.ca/astragale-du-bois-au-foyer/>

504 Duan P, Wang ZM. [Clinical study on effect of Astragalus in efficacy enhancing and toxicity reducing of chemotherapy in patients of malignant tumor]. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.* 2002 Jul; 22 (7): 515-7. Chinese. PMID: 12592686.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Décoction pour réduire les effets secondaires de la chimiothérapie** <sup>505</sup>**Ingrédients:**

- 20 g d'astragale
- 1l d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Mettez 20 g d'astragale dans 1l d'eau.
2. Portez l'eau à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Filtrez la décoction pour retirer les morceaux d'astragale.
4. Buvez 500 ml de cette décoction chaque jour, avant les repas.

**PRÉCAUTIONS**

1. Par manque de données suffisantes, l'utilisation de l'astragale n'est pas recommandée chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses <sup>506</sup>.
2. Du fait de ses effets sur le système immunitaire, cette plante est à utiliser avec précaution (sous surveillance) chez les sujets sous traitement immunosuppresseur <sup>507</sup>.
3. Les personnes atteintes de maladies auto-immunes devraient consulter leur médecin avant de commencer l'astragale en raison de sa capacité à stimuler le système immunitaire. Les personnes atteintes de maladies telles que la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde et d'autres affections du système immunitaire pourraient être particulièrement sensibles à l'astragale <sup>508</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Racines coupées d'astragale	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules de poudre d'astragale	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> La Vie Naturelle → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>505</sup> <https://www.louis-herboristerie.com/resistance-naturelle-de-l-organisme/2663-astragale-racine-coupee-100g-tisane-d-as-tragalus-membranaceus-3760320762374.html>

<sup>506</sup> <https://www.allthingshealth.com/en-my/glossary/astragalus-root/>

<sup>507</sup> <https://www.pileje.ch/fr-ch/revue-sante/astragale>

<sup>508</sup> <https://draxe.com/nutrition/astragalus/>

## CHAPITRE 4

# LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle qui remonte à plus de 5000 ans. Cette médecine adopte une approche holistique en prenant en compte les propriétés des plantes, mais aussi leur énergie, leur saveur (*rasa*) et leur impact sur les trois *doshas* (*Vata*, *Pitta* et *Kapha*).

En Ayurvéda, les plantes sont classées en fonction de l'augmentation ou de la diminution des *doshas* qu'elles provoquent. Diminuer un *dosha* est bénéfique pour une personne de ce type corporel, tandis qu'une plante qui augmente un *dosha* l'aggravera. Par exemple, une personne *Vata* sera aidée par le gingembre, une plante chaude, mais irritée par l'hydraste du Canada, une plante sèche et amère.

## La saveur comme 1<sup>er</sup> principe de classification dans l'Ayurvéda

La saveur (*rasa*) est considérée comme thérapeutique pour plusieurs raisons. En sanskrit, *rasa* signifie délice ou essence, qui sont tous deux guérisseurs. Si la saveur d'un aliment n'est pas agréable, les feux gastriques peuvent ne pas digérer correctement la nourriture, et ainsi une nutrition adéquate n'est pas reçue.

Selon l'Ayurvéda, tous les aliments et les liquides contiennent six saveurs principales: le sucré, le

salé, l'acide, le piquant, l'amer et l'astringent, ou des combinaisons de ceux-ci. Chacune des six saveurs a une influence spécifique sur les *doshas* et peut être utilisée pour les équilibrer.

Voici comment les différentes saveurs affectent les *doshas*:

- **Sucré**: réduit *Vata* et *Pitta* et augmente *Kapha*
- **Acide**: réduit *Vata* et augmente *Pitta* et *Kapha*
- **Salé**: réduit *Vata* et augmente *Pitta* et *Kapha*
- **Piquant**: réduit *Kapha* et augmente *Pitta* et *Vata*
- **Amer**: réduit *Pitta* et *Kapha* et augmente *Vata*
- **Astringent**: réduit *Pitta* et *Kapha* et augmente *Vata*

Chaque personne a besoin de consommer un peu de chacun des six saveurs tous les jours. Cependant, en fonction de sa constitution, une personne aura tendance à privilégier les saveurs qui équilibrent son *dosha* dominant.

Cette notion de saveur est essentielle pour comprendre la médecine ayurvédique et pour adapter les remèdes à base de plantes aux besoins spécifiques de chaque individu. Les saveurs des plantes ayurvédiques sont utilisées pour équilibrer les *doshas* et créer un état d'équilibre et de bien-être pour le corps et l'esprit.

### Voici les propriétés physiques et mentales de 6 saveurs

**Sucré (*Vata* et *Pitta* diminués, *Kapha* augmenté):**

Physique: renforce les tissus, améliore le teint, les cheveux, la gorge et les organes sensoriels. Elle favorise la longévité, hydrate, expectore et a un effet laxatif doux. La saveur nourrit le corps et augmente la production de lait maternel.

Mental: apporte la satisfaction et l'harmonie.

En excès: provoque la prise de poids, l'indigestion, le diabète, les vertiges, l'élargissement des glandes et le cancer.

**Salé (*Vata* diminué, *Pitta* et *Kapha* augmentés ou *Vata* augmenté en excès):**

Physique: dégage les canaux et les pores, stimule la digestion, provoque la transpiration, améliore le goût et pénètre les tissus.

Mental: calme les nerfs et stoppe l'anxiété.

En excès: augmente la pression sanguine, provoque la calvitie, les cheveux gris, les rides, la soif et les maladies de la peau.

**Acide (*Vata* diminué, *Pitta* et *Kapha* augmentés):**

Physique: bon pour le cœur, la digestion, soulage les sensations de brûlure, hydrate, est facile à digérer, nourrit et aide à la circulation.

Mental: éveille l'esprit et les sens.

En excès: provoque la faiblesse, la perte de force, la cécité, les vertiges, les démangeaisons et les irritations.

**Piquant (*Kapha* diminué, *Pitta* augmenté ou *Vata* augmenté en excès):**

Physique: traite les maladies de la gorge, les éruptions allergiques, les troubles cutanés, l'œdème, les ulcères et les gonflements. Stimule la faim, le goût et la digestion.

Mental: ouvre l'esprit et les sens.

En excès: provoque la soif, les évanouissements, les tremblements et les douleurs.

**Amer (*Pitta* et *Kapha* diminués, *Vata* augmenté):**

Physique: traite l'anorexie, les parasites, la soif, les troubles cutanés, la fièvre, la sensation de brûlure, nettoie le lait maternel et la gorge, favorise l'intelligence et assèche.

Mental: purifie les sens et les émotions.

En excès: affaiblit les tissus.

**Astringent (*Pitta* et *Kapha* diminués, *Vata* augmenté):**

Physique: purifie le sang, arrête les saignements, la transpiration et la diarrhée, soigne les ulcères, resserre les tissus et cicatrise les prolapsus.

En excès: provoque des gaz, de la soif, de l'émaciation, une perte de virilité, obstrue les canaux, provoque la constipation et des douleurs dans la région du cœur.

## Le *Virya*, ou « l'énergie » des plantes en Ayurvéda

Dans l'Ayurvéda, les plantes sont également classées en fonction de leur énergie ou *Virya*. Le *Virya* est l'effet que la nourriture a sur notre organisme durant la digestion et peut être traduit par « énergie ». Les plantes sont considérées comme des réservoirs de *Virya* et leur énergie peut être utilisée pour rétablir l'équilibre des *doshas* et soutenir la guérison.

Les plantes sont classées en fonction de leurs propriétés énergétiques, telles que chaud (*Ushma*) et froid (*Sheeta*). Ces propriétés énergétiques déterminent comment les plantes agissent sur les *doshas* et leur effet sur le corps et l'esprit.

**Chaud (*Ushma*):** Les plantes chaudes stimulent la digestion, augmentent la circulation sanguine et ont généralement un effet réchauffant sur le corps. Elles sont bénéfiques pour les personnes ayant un déséquilibre de *Vata* ou *Kapha*, car elles réchauffent et réduisent l'excès d'humidité et de froid. Les substances *Ushma* provoquent soif, sensation de brûlures,

fatigue et transpiration. Le *Virya* chaud (*Ushma Virya*) provoque une augmentation du Feu digestif (*Agni*).

**Froid (*Sheeta*):** Les plantes froides apaisent l'inflammation, calment les irritations et ont un effet rafraîchissant sur le corps. Elles sont bénéfiques pour les personnes ayant un déséquilibre de *Pitta*, car elles réduisent la chaleur et l'inflammation. Les substances *Sheeta* provoquent fermeté des tissus et rafraîchissement du corps et de l'esprit. Le *Virya* froid (*Sheeta Virya*) provoque une diminution du Feu digestif (*Agni*).

En conclusion, la médecine ayurvédique offre une vision holistique de la santé, prenant en compte non seulement les propriétés des plantes, mais également leur énergie, leur saveur et leur influence sur les trois *doshas*. Cette approche permet d'adapter les remèdes à base de plantes aux besoins spécifiques de chaque individu et de créer un état d'équilibre et de bien-être pour le corps et l'esprit.

## Les plantes majeures

Connaissez-vous les plantes majeures de l'ayurvéda? Les plantes sont très importantes dans l'Ayurvéda. En effet, elles contiennent l'énergie cosmique du Soleil (considérée comme étant la plus grande source connue de guérison dans la philosophie ayurvédique) et la puissance de guérison de la Lune.

Les plantes ayurvédiques tirent leur importance des connaissances et de la sagesse contenues dans les textes classiques de l'Ayurvéda. Parmi ces textes, on trouve notamment le Charaka Samhita<sup>509</sup>, le Sushruta Samhita<sup>510</sup> et l'Astanga Hridayam<sup>511</sup>. Ces ouvrages majeurs fournissent des informations détaillées sur les plantes médicinales, leurs propriétés, leurs usages thérapeutiques et les méthodes de préparation des remèdes à base de plantes.

Dans cette partie du livre, je vous présente en profondeur sept des plantes les plus emblématiques de l'Ayurvéda. Vous découvrirez leurs caractéristiques uniques, leurs propriétés médicinales et leur rôle dans l'équilibre des trois *doshas* – *Vata*, *Pitta* et *Kapha* –, qui sont les forces vitales régissant notre corps et notre esprit.

Voici les sept plantes majeures qui seront abordées :

1. Le **basilic sacré** (*Tulsi* en ayurvéda), qui est réputé pour son soutien à la fonction immunitaire en cas de rhume, de toux ou encore de grippe.
2. Le **curcuma** (*Haridra* en ayurvéda), une épice utilisée non seulement pour ses qualités culinaires, mais aussi pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.
3. Le **boswellia** (*Shallaki* en ayurvéda), un arbre dont la résine a des propriétés anti-inflammatoires puissantes, utilisée pour traiter l'arthrite et autres inflammations.
4. Le **bacopa** (*Brahmi* en ayurvéda), une plante qui est largement utilisée pour améliorer la mémoire et la fonction cognitive.
5. Le **gingembre** (*Ardraka* en ayurvéda), une épice commune avec une multitude de bienfaits pour la santé, y compris la promotion de la digestion et le soulagement de l'inflammation.
6. Le **coriandre** (*Dhanya* en ayurvéda), une herbe utilisée pour sa capacité à aider à la digestion et contre le syndrome du côlon irritable.
7. Le **myrrhe des Indes** (*Guggul* en ayurvéda), une résine d'arbre utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires et son aide à la santé du cœur et à la perte de poids.

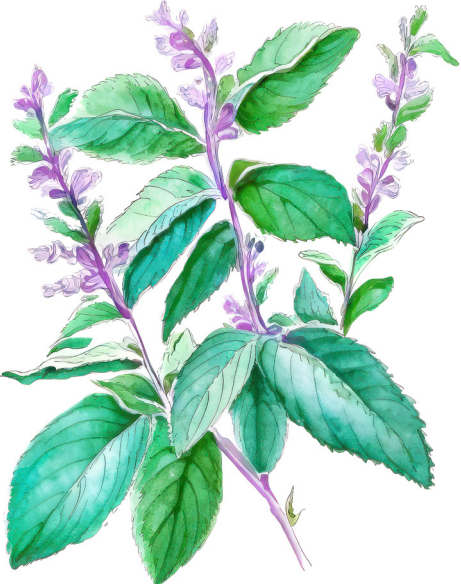
509 Charaka Samhita, Charaka, traité médical datant de l'antiquité védique

510 Sushruta Samhita, Sushruta, traité de médecine et de chirurgie qui constitue l'un des deux textes fondateurs de l'Ayurveda, I<sup>er</sup> ou II<sup>e</sup> siècle apr. J.-C.

511 Astanga Hridayam, Vāgbhaṭa, traité résumant des textes médicaux de la tradition ayurvédique, VII<sup>e</sup> siècle

# TULSI, LA REINE DES HERBES MÉDICINALES

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Tulsi Herbe de Tulsi Herbe sacrée Basilic sacré</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Lamiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Ocimum sanctum</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Huile essentielle</b> contenant des composés tels que l'eugénol aux propriétés antiseptiques et analgésiques.</p> <p><b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	---

Le *Tulsi* est une petite plante annuelle, autrement appelée « basilic sacré », car elle est réputée pour purifier l'atmosphère et éloigner les énergies négatives. Dans l'Ayurvéda, elle est connue sous différents noms tels que « Mère Médecine de la Nature » et « La Reine des Herbes ». En Inde, le *Tulsi* est utilisé à des fins thérapeutiques et spirituelles. Les Indiens qui pratiquent la religion hindoue ont tendance à le vénérer comme étant l'incarnation d'une forme terrestre du dieu *Vishnu* (un des dieux de la Trinité hindoue).

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** Piquant et Amer

**Qualité(s) (*gunas*) :** léger, sec et chaud

**Potentiel (*virya*) :** Chaud, action chauffante

**Énergétique :** réduit *Kapha* et *Vata*, renforce *Pitta*

**Tissus :** Plasma, sang, moelle/nerfs, reproduction

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le rhume ou la grippe

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2011 réalisée en double aveugle sur des volontaires sains a examiné les effets immunomodulateurs de l'extrait éthanolique de feuilles de

*Tulsi*. Les résultats ont montré une augmentation significative de certaines cellules impliquées dans la réponse immunitaire après 4 semaines de traitement,

confirmant ainsi le rôle immunomodulateur de l'extrait de *Tulsi* chez les volontaires sains <sup>512</sup>. La propriété anti-grippale du *Tulsi* a été découverte récemment par des experts médicaux du monde

entier. Le *Tulsi* améliore le mécanisme de défense global du corps, y compris sa capacité à combattre les maladies virales. Le jus de ses feuilles soulage le rhume, la fièvre, la bronchite et la toux <sup>513</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le rhume est souvent lié à une perturbation du mucus (*Kapha*) et à une digestion affaiblie. Lorsque les aliments ne sont pas correctement digérés, ils forment une substance toxique appelée *Ama*. Celle-ci affecte le système respiratoire en

provoquant l'accumulation de mucus et entraîne un rhume ou une toux. Le *Tulsi*, reconnu pour ses propriétés équilibrantes (*Deepan* et *Pachan*) et anti-*Kapha*, contribue à réduire l'*Ama* et à éliminer l'excès de mucus du corps.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède traditionnel Tulsi Kadha en cas de rhume ou de grippe <sup>514</sup>

*Kadha*, la boisson stimulant le système immunitaire est l'un des secrets médicaux séculaires et précieux de l'Inde. C'est un mélange de plusieurs herbes et épices naturelles appréciées pour ses propriétés curatives indispensables qui nous maintiennent en bonne santé de l'intérieur.

### Ingrédients:

- Quelques feuilles séchées de Tulsi (environ 1 cuillère à café)
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 7 à 8 grains de poivre noir séchés (kalimirch)
- Une pincée de sel
- 500 ml d'eau
- ½ citron

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 500 ml d'eau dans une casserole.
2. Ajoutez les feuilles de *Tulsi*, le gingembre râpé et le poivre noir (kalimirch) à l'eau bouillante.
3. Laissez le mélange bouillir pendant 10 minutes.
4. Ajoutez une pincée de sel et le jus de ½ citron pressé.
5. Laissez reposer la préparation pendant 1 minute.
6. Filtrez la boisson et servez-la chaude pour aider à contrôler le rhume et la toux.

## Remède avec huile essentielle contre les affections des voies respiratoires <sup>515</sup>

### Ingrédients:

- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de basilic sacré
- 1 comprimé neutre, une boulette de mie de pain, ou une cuillère d'huile d'olive, de sirop d'érable ou de miel

<sup>512</sup> Mondal, Shankar P. et al. "Double-blinded randomized controlled trial for immunomodulatory effects of Tulsi (*Ocimum sanctum* Linn.) leaf extract on healthy volunteers." *Journal of ethnopharmacology* 136 3 (2011): 452-6.

<sup>513</sup> Patel, Riddhi. "Tulsi: The Queen of Medicinal Herbs." *Journal of Bioequivalence & Bioavailability* 12 (2020): 1-8.

<sup>514</sup> <https://food.ndtv.com/recipe-tulsi-haldi-kadha-955411>

<sup>515</sup> Le guide Terre vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic Marinier, en collaboration avec Dr Anthony Touboul, Terre Vivante Editions, Septembre 2020

**Préparation et protocole:**

1. Déposez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de basilic sacré sur un comprimé neutre, une boulette de mie de pain ou dans une cuillère d'huile d'olive, de sirop d'érable ou de miel.
2. Prenez ce mélange 3 fois par jour pendant 5 jours au maximum.
3. Si nécessaire, renouvelez le traitement après une pause thérapeutique de 2 jours.

**Remède en Infusion pour booster l'immunité <sup>516</sup>**

**Ingrédients:**

- 500 ml d'eau bouillante
- Quelques feuilles séchées de *Tulsi* (environ 1 cuillère à café)
- 1 bâton de cannelle (facultatif)

**Préparation et protocole:**

1. Faites bouillir 500 ml d'eau.
2. Versez l'eau bouillante sur les feuilles séchées de *Tulsi*.
3. Si vous le souhaitez, ajoutez un bâton de cannelle pour une touche gourmande.
4. Laissez infuser le mélange.
5. Une fois l'infusion refroidie à la température souhaitée, dégustez pour booster votre immunité.

<< USAGE EXTERNE >>

**Massage externe avec l'huile essentielle en cas de toux ou de grippe <sup>517</sup>**

**Ingrédients:**

- Huile essentielle de basilic sacré
- Huile végétale

**Préparation et protocole:**

1. Diluez l'huile essentielle de basilic sacré à 10 % dans une huile végétale de votre choix (par exemple, 1 ml d'huile essentielle pour 9 ml d'huile végétale).
2. Appliquez le mélange obtenu en massage sur votre plexus solaire et votre poitrine en cas de toux ou de grippe.
3. Massez doucement jusqu'à absorption complète de l'huile.
4. Répétez l'application si nécessaire.

**Astuce simple pour dégager les voies respiratoires <sup>518</sup>**

**Ingrédients:**

- Feuilles séchées de *Tulsi*

**Préparation et protocole:**

1. Réduisez les feuilles séchées en poudre à l'aide d'un mortier et d'un pilon, ou d'un moulin à épices.
2. Plusieurs fois par jour, prenez une pincée de cette poudre et introduisez-la délicatement dans vos narines pour aider à dégager les voies respiratoires et combattre les rhumes tenaces.

<sup>516</sup> <https://origeens.com/quels-sont-les-bienfaits-du-tulsi/>

<sup>517</sup> <https://www.onatera.com/FR/fr/actifs/basilic-sacre-tulsi/huile-essentielle>

<sup>518</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

## 2) Avantages contre l'Asthme

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2017 a évalué l'activité bronchodilatatrice du *Tulsi* chez des patients souffrant d'asthme léger à modéré et à comparer son efficacité avec celle du médicament standard, le *Salbutamol*. L'étude en simple aveugle a impliqué 41 patients, qui ont reçu des capsules de *Tulsi* (200 mg, deux fois par jour) et de *Salbutamol* (2 mg, deux fois par jour) pendant une semaine.

Les résultats ont montré que le *Tulsi* améliorait significativement les symptômes de l'asthme après 4 et 7 jours. Cependant, en comparaison avec le *Salbutamol*, l'activité bronchodilatatrice du *Tulsi* s'est révélée moins efficace. Les chercheurs concluent que le *Tulsi* possède une activité bronchodilatatrice significative chez les patients souffrant d'asthme léger à modéré <sup>519</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans la médecine ayurvédique, l'asthme est appelé *Swas Roga* et est principalement associé à un déséquilibre des *doshas Vata* et *Kapha*. Le *Vata* perturbé se mélange avec le *Kapha* déséquilibré dans les poumons, entraînant une obstruction des voies

respiratoires et, par conséquent, une respiration sifflante et difficile. Le *Tulsi* est réputé pour ses propriétés d'équilibre des *doshas Kapha* et *Vata*, qui contribuent à dégager l'obstruction des voies respiratoires et à apaiser les symptômes de l'asthme.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède traditionnel contre l'Asthme <sup>520</sup>

### Ingrédients:

- Jus de feuilles fraîches de *Tulsi*
- 1 cuillère à café de miel

### Préparation et protocole:

1. Prélevez le jus des feuilles fraîches de *Tulsi* en les pressant ou en les passant dans un extracteur de jus.
2. Mélangez 1 cuillère à café de miel avec le jus de *Tulsi*.
3. Consommez ce mélange 3 à 4 fois par jour pour soulager les symptômes de l'asthme.

## 3) Avantages contre le diabète de type 2

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une revue de la littérature effectuée en 2017 révèle que le *Tulsi* possède plusieurs actions thérapeutiques bénéfiques, notamment pour les troubles métaboliques, les maladies cardiovasculaires, l'immunité et la neurocognition. Les 24 études identifiées montrent des résultats cliniques favorables pour le traitement des maladies chroniques liées au mode de vie, y compris le diabète, le syndrome métabolique et le stress psychologique, sans effets indésirables significatifs <sup>521</sup>.

Une seconde méta-analyse d'essais cliniques randomisés faites en 2018 a examiné les effets du *Tulsi* sur les paramètres du syndrome métabolique. Les résultats montrent que la consommation de *Tulsi* réduit significativement la glycémie à jeun et améliore le profil lipidique chez les adultes atteints de maladies métaboliques. Les taux de cholestérol total, LDL et VLDL étaient également significativement réduits chez les participants âgés souffrant de

<sup>519</sup> M., V., B. L., K., Kamdod, M. A., & Swamy, M. (2017). Bronchodilator activity of *Ocimum sanctum* Linn. (*tulsi*) in mild and moderate asthmatic patients in comparison with salbutamol: a single-blind cross-over study. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 6 (3), 511-517. <https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20170543>

<sup>520</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/tulsi-12>

<sup>521</sup> Jamshidi, Negar and Marc M Cohen. "The Clinical Efficacy and Safety of *Tulsi* in Humans: A Systematic Review of the Literature." *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM* 2017 (2017): n. pag.

maladies métaboliques. En conclusion, le *Tulsi* s'est avéré efficace à court terme pour réduire la glycémie à jeun <sup>522</sup>.

Une autre étude de 2012 réalisée sur une durée de 12 semaines sur des patients diabétiques de type 2 a rapporté une plus grande amélioration de la glycémie lorsque 250 mg / jour d'extrait en poudre de feuille de tulsi ont été administrés avec le médicament antidiabétique glibenclamide, par rapport au traitement médicamenteux seul <sup>523</sup>. De même, un essai contrôlé en 2015, de patients

diabétiques, a révélé que la consommation de 2 g de feuilles de *Tulsi* en poudre, seules ou associées à des feuilles de curry, entraînait une amélioration significative de la glycémie après deux semaines <sup>524</sup>.

Dans un autre essai randomisé daté de 2009 réalisé sur 12 semaines chez des patients diabétiques, 2 g d'extrait de feuille de *Tulsi* seul ou combiné avec de l'extrait de feuille de neem ont produit une réduction marquée des symptômes diabétiques avec le plus grand effet noté pour la combinaison <sup>525</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le diabète, également appelé *Madhumeha*, est causé par un déséquilibre de *Vata* et une digestion perturbée. Une mauvaise digestion conduit à l'accumulation d'*Ama* (toxines issues de la digestion incomplète) dans les cellules pancréatiques, affectant

la fonction de l'insuline. Le *Tulsi*, réputé pour ses propriétés *Deepan* (stimulant l'appétit) et *Pachan* (favorisant la digestion), aide à éliminer l'*Ama* et à réguler le *Vata* déséquilibré. De ce fait, il contribue à contrôler la glycémie élevée.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède pour réduire la glycémie en cas de diabète de type 2 <sup>526</sup>

### Ingrédients:

- 2 g de feuilles séchées de *Tulsi* en poudre

### Préparation et protocole:

1. Pesez 2 g de feuilles séchées de *Tulsi* en poudre.
2. Consommez cette quantité de poudre chaque jour pour aider à réduire la glycémie à jeun et après les repas.

<sup>522</sup>Jamshidi, Negar *et al.* "Holybasil (tulsi) lowers fasting glucose and improves lipid profile in adults with metabolic disease: A meta-analysis of randomized clinical trials." *Journal of Functional Foods* (2018): n. pag.

<sup>523</sup>Somasundaram G., Manimekalai K., Salwe K. J., Pandiamunian J. Evaluation of the antidiabetic effect of *Ocimum sanctum* in type 2 diabetic patients. *International Journal of Life Science and Pharma Research*. 2012; 5: 75-81.

<sup>524</sup>Venkatesan P., Sengupta R. Effect of supplementation of Tulsi leaves or curry leaves or combination of both type 2 diabetes. *International Journal of Pure & Applied Bioscience (IJPAB)* 2015; 3 (2): 331-337.

<sup>525</sup>Kochhar A., Sharma N., Sachdeva R. Effect of supplementation of Tulsi (*Ocimum sanctum*) and Neem (*Azadirachta indica*) leaf powder on diabetic symptoms, anthropometric parameters and blood pressure of non insulin dependent male diabetics. *Studies on Ethno-Medicine*. 2009; 3 (1): 5-9.

<sup>526</sup>Venkatesan P., Sengupta R. Effect of supplementation of Tulsi leaves or curry leaves or combination of both type 2 diabetes. *International Journal of Pure & Applied Bioscience (IJPAB)* 2015; 3 (2): 331-337.

### 3 Synergies Antidiabète

#### Synergie N°1 : Tulsi & Glibenclamide (médicament antidiabétique) <sup>527</sup>

L'objectif est de proposer une synergie combinée entre les pouvoirs du *Tulsi* et le médicament antidiabétique Glibenclamide.

##### Ingrédients :

- 250 mg d'extrait de feuille de *Tulsi* en poudre
- Glibenclamide (médicament antidiabétique), selon la dose recommandée par votre médecin

##### Préparation et protocole :

1. Prenez 250 mg d'extrait de feuille de *Tulsi* en poudre chaque jour pendant 12 semaines.
2. Associez cette prise de *Tulsi* à la prise de Glibenclamide, selon les doses recommandées par votre médecin.
3. Suivez attentivement les instructions de votre médecin concernant l'utilisation du Glibenclamide et informez-le de l'ajout de *Tulsi* à votre traitement.

#### Synergie N°2 : Tulsi & feuilles de Curry (*Murraya koenigii*) <sup>528</sup>

L'objectif est de proposer une synergie combinée entre les pouvoirs du *Tulsi* et des feuilles de Curry (*Murraya koenigii*).

##### Ingrédients :

- 1 g de poudre de feuilles de *Tulsi*
- 1 g de poudre de feuilles de Curry (*Murraya koenigii*)

##### Préparation et protocole :

1. Mélangez 1 g de poudre de feuilles de *Tulsi* et 1 g de poudre de feuilles de Curry.
2. Consommez ce mélange avec de l'eau à jeun chaque jour.
3. Suivez cette routine quotidiennement pour aider à traiter naturellement votre diabète et réduire votre taux de sucre dans le sang.

**Bon à savoir :** Voici une astuce pour transformer vos feuilles de Curry en poudre :

- Sécher 2-3 bols de feuilles de curry fraîchement cueillies sous le soleil direct.
- Les broyer sans eau.
- Tamiser la poudre pour éliminer les particules dures ou les impuretés.

#### Synergie N°3 : Tulsi & feuilles de Neem (*Azadirachta indica*) <sup>529</sup>

L'objectif est de proposer une synergie combinée entre les pouvoirs du *Tulsi* et des feuilles de Neem (*Azadirachta indica*)

##### Ingrédients :

- 1 g de poudre de feuilles de *Tulsi*
- 1 g de poudre de feuilles de Neem (*Azadirachta indica*)

527 Somasundaram G., Manimekalai K., Salwe K. J., Pandiamunian J. Evaluation of the antidiabetic effect of *Ocimum sanctum* in type 2 diabetic patients. *International Journal of Life Science and Pharma Research*. 2012; 5: 75-81.

528 Venkatesan P., Sengupta R. Effect of supplementation of *Tulsi* leaves or curry leaves or combination of both type 2 diabetes. *International Journal of Pure & Applied Bioscience (IJPAB)* 2015; 3 (2): 331-337.

529 Kochhar A., Sharma N., Sachdeva R. Effect of supplementation of *Tulsi* (*Ocimum sanctum*) and *Neem* (*Azadirachta indica*) leaf powder on diabetic symptoms, anthropometric parameters and blood pressure of non insulin dependent male diabetics. *Studies on Ethno-Medicine*. 2009; 3 (1): 5-9.

**Préparation et protocole :**

1. Mélangez 1 g de poudre de feuilles de *Tulsi* et 1 g de poudre de feuilles de Neem.
2. Consommez ce mélange avec de l'eau à jeun chaque jour.
3. Suivez cette routine quotidiennement pour aider à traiter naturellement votre diabète et réduire votre taux de sucre dans le sang.

**Bon à savoir :** Voici une astuce pour transformer vos feuilles de Neem en poudre :

- Sécher 2-3 bols de feuilles de Neem fraîchement cueillies sous le soleil direct.
- Les broyer sans eau.
- Tamiser la poudre pour éliminer les particules dures ou les impuretés.

#### 4) Avantages en cas de fièvre

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2020 le *Tulsi* est reconnu pour sa grande valeur médicinale, notamment dans le traitement de la fièvre. Le jus de ses feuilles soulage les symptômes du rhume, de la fièvre,

de la bronchite et de la toux. Le *Tulsi* possède également des propriétés antivirales, améliorant ainsi les défenses naturelles du corps face aux maladies virales, y compris la grippe <sup>530</sup>.

##### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Les feuilles de *Tulsi* sont reconnues pour leur capacité à diminuer la fièvre, car elles contribuent à renforcer le système immunitaire et à combattre

les infections <sup>531</sup>. Ceci s'explique par leur qualité *Rasayana* (revitalisante), un concept issu de la médecine ayurvédique.

>> USAGE INTERNE <<

#### Infusion traditionnelle Shah jeera- Tulsi Pani en cas de fièvre <sup>532</sup>

##### Ingrédients :

- 1/2 cuillère à café de graines de carvi (*Carum carvi*)
- 5-6 feuilles de *Tulsi*
- 1 verre d'eau

##### Préparation et protocole :

1. Dans une casserole, ajoutez 1/2 cuillère à café de graines de carvi et 5-6 feuilles de *Tulsi* à un verre d'eau.
2. Faites bouillir le mélange jusqu'à ce que la quantité d'eau soit réduite de moitié.
3. Laissez refroidir légèrement, puis filtrez le mélange.
4. Buvez 1 cuillère à café de cette infusion deux fois par jour pour aider à réduire la fièvre.
5. Continuez ce traitement jusqu'à ce que la fièvre diminue.

<sup>530</sup> Patel, Riddhi. "Tulsi: The Queen of Medicinal Herbs." *Journal of Bioequivalence & Bioavailability* 12 (2020): 1-8.

<sup>531</sup> Mondal S, Mirdha BR, Mahapatra SC. The science behind sacredness of Tulsi (*Ocimum sanctum* Linn.). *Indian J Physiol Pharmacol.* 2009 Oct-Dec; 53 (4): 291-306. PMID: 20509321.

<sup>532</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/tulsi-12>

## 5) Avantages contre les maladies parodontales

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Selon une étude de 2021, le *Tulsi* est largement utilisé en dentisterie sous forme de bains de bouche, dentifrices, gels et irrigants buccaux pour réduire l'inflammation, en tant qu'agents antimicrobiens de la plaque, pour prévenir la libération d'histamine, et comme antiseptiques, antioxydants, antimicrobiens, antifongiques, antibactériens, antiviraux et analgésiques. Ils favorisent également la cicatrisation et sont efficaces pour contrôler la plaque microbienne dans la gingivite et la parodontite, améliorant ainsi l'immunité.

En raison de l'absence d'effets secondaires et du coût-efficacité du *Tulsi*, ses bains de bouche,

gels et dentifrices devraient être davantage commercialisés afin d'être accessibles au grand public <sup>533</sup>.

De plus, d'après plusieurs études indiennes, l'un des principaux constituants biochimiques du *Tulsi* est l'eugénol. Il s'agit d'un composé aromatique de la famille des phénylpropènes, une sous-classe des phénylpropanoïdes. L'eugénol est bien connu des dentistes, car souvent utilisé pour ses propriétés antalgiques et antimicrobiennes, qui lui permettent de calmer les douleurs dentaires <sup>534</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans la médecine ayurvédique, les problèmes dentaires et les maladies parodontales sont souvent liés à un déséquilibre des doshas, en particulier de Kapha et de Vata. Les déséquilibres de Kapha peuvent provoquer l'accumulation de plaque dentaire et de tartre, tandis que les

déséquilibres de Vata peuvent entraîner des problèmes de gencives et une sensibilité dentaire accrue. Le *Tulsi* est utilisé dans la médecine ayurvédique pour rétablir l'équilibre des doshas et favoriser la santé bucco-dentaire.

**<< USAGE EXTERNE >>**

## Gargarisme et de bain de bouche contre les maladies parodontales <sup>535</sup>

### Ingrédients:

- 25 g de feuilles de *Tulsi* séchées ou 50 g de feuilles fraîches
- 250 ml d'eau

### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole, ajoutez 25 g de feuilles de *Tulsi* séchées ou 50 g de feuilles fraîches à 250 ml d'eau.
2. Faites bouillir le mélange pendant environ 10 minutes.
3. Laissez refroidir légèrement et filtrez la préparation.
4. Utilisez cette préparation en gargarisme contre les angines et en bain de bouche contre les aphtes et autres inflammations buccales.
5. Répétez l'utilisation plusieurs fois par jour, si nécessaire, jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent.
6. N'avalez pas cette préparation.

533 Singh, Malvika. (2021). Tulsi: From the Desk of a Periodontist. CHRISMED Journal of Health and Research. 8. 3-5. 10.4103/cjhr.cjhr\_38\_21.

534 Yamani HA, Pang EC, Mantri N, Deighton MA. Antimicrobial Activity of Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) Essential Oil and Their Major Constituents against Three Species of Bacteria. Front Microbiol. 2016 May 17; 7: 681. doi: 10.3389/fmicb.2016.00681. PMID: 27242708; PMCID: PMC4868837.

535 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

**Recette de dentifrice traditionnel au Tulsi** <sup>536 537</sup>

Mixée avec de l'huile de moutarde, la poudre peut être utilisée comme dentifrice ainsi que pour renforcer les gencives.

**Ingrédients:**

- Feuilles de *Tulsi*
- Huile de moutarde

**Préparation et protocole:**

1. Prenez des feuilles de *Tulsi* et séchez-les au soleil.
2. Une fois séchées, concassez les feuilles et réduisez-les en poudre.
3. Mélangez 1 cuillère à café de poudre de feuilles de *Tulsi* avec ½ cuillère à café d'huile de moutarde.
4. Utilisez ce mélange comme dentifrice pour vous brosser les dents et maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire.
5. Ce dentifrice traditionnel peut aider à renforcer les gencives et contribuer à la santé globale de votre bouche.

**PRÉCAUTIONS**

1. Déconseillé pour les enfants de moins de 6 ans (par précaution) <sup>538</sup>.
2. Le *Tulsi* pourrait avoir pour effet d'allonger la durée des saignements. Par conséquent le *Tulsi* est déconseillé sous toutes ses formes aux personnes sous anticoagulants, ou ayant des troubles de coagulation <sup>539</sup>.
3. Les connaissances sur l'usage médicinal du *Tulsi* pendant la grossesse ou la période d'allaitement sont limitées. Par conséquent, il est contre-indiqué en cas de grossesse, d'allaitement ou de tentative de grossesse <sup>540</sup>.
4. Le *Tulsi* peut abaisser le taux de glucose sanguin chez les personnes atteintes de diabète. Il est donc généralement conseillé de surveiller régulièrement la glycémie lors de la prise de *Tulsi* avec des médicaments antidiabétiques <sup>541</sup>.
5. Le *Tulsi* ne doit pas être pris pendant la grossesse (sous toutes ses formes) car il peut stimuler les contractions utérines, augmentant ainsi le risque d'avortement <sup>542</sup>.
6. Avant toute application cutanée, ne jamais omettre le test préalable relatif à l'allergie dans le pli du coude. Ceci afin d'éviter le risque d'irritation de la peau et des muqueuses en cas de réaction allergique <sup>543</sup>.

<sup>536</sup><https://www.1mg.com/ayurveda/tulsi-12>

<sup>537</sup> Bhateja S, Arora G. Therapeutic benefits of holy basil (Tulsi) in general and oral medicine: A review. IJRAP. 2012; 3 (6): 1-4.

<sup>538</sup> Le guide Terre vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic Marinier, en collaboration avec Dr Anthony Touboul, Terre Vivante Editions, Septembre 2020

<sup>539</sup> Le guide Terre vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic Marinier, en collaboration avec Dr Anthony Touboul, Terre Vivante Editions, Septembre 2020

<sup>540</sup> WebMD. Holy Basil: Uses, Side effects, Doses, Interactions [Internet]. Atlanta [dernière mise à jour en 2016].

<sup>541</sup> Ulbricht CE. Natural Standard: Herb and Supplement Guide, An Evidence Based Reference. Elsevier; 2010.

<sup>542</sup> WebMD. Holy Basil: Uses, Side effects, Doses, Interactions [Internet]. Atlanta [dernière mise à jour en 2016].


<sup>543</sup> Le guide Terre vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic Marinier, en collaboration avec Dr Anthony Touboul, Terre Vivante Editions, Septembre 2020

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Feuilles séchées de <i>Tulsi</i>	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de <i>Tulsi</i>	Onatera → <a href="#">Lien d'achat</a>
Poudre de feuilles séchées de <i>Tulsi</i>	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Feuilles de Curry séchées ( <i>Murraya koenigii</i> )	Mes épices → <a href="#">Lien d'achat</a>
Feuilles de Neem séchées ( <i>Azadirachta indica</i> )	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>

## HARIDRA, UNE ÉPICE EN OR

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Haridra Curcuma Safran des Indes</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Zingibéracées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Curcuma longa</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Rhizomes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p>Curcuminoïdes aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.</p>
---	--

Le curcuma est une grande herbe vivace de la famille du gingembre. Il est utilisé pour son rhizome depuis plus de 2000 ans en Asie, et particulièrement en Inde. Sa racine orangée est séchée, puis réduite en poudre pour une utilisation courante. Sa couleur solaire et son parfum astringent agrémentent joliment les plats. Cette épice, reconnue en Inde pour ses vertus sur le système digestif ainsi que pour les problèmes de peau et de toux, fait depuis quelques années l'objet d'intenses recherches. La curcumine, principe actif extrait du curcuma, est un puissant antioxydant.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*):** Astringent, Amer et Piquant

**Qualité(s) (*gunas*):** rugueux, léger et sec

**Potentiel (*virya*):** Chaud, action chauffante

**Énergétique:** tridoshique (calme les 3 *doshas*). En revanche, quand on l'utilise en excès, il augmente le *dosha Pitta*, l'énergie de transformation. Il sera donc à utiliser avec précaution pour les personnes qui ont tendance à avoir trop de Feu en eux

**Tissus:** tous les tissus

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre l'arthrite

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2022 a examiné 29 essais contrôlés randomisés portant sur 2 396 participants atteints de 5 types d'arthrite, notamment la spondylarthrite ankylosante (AS), la polyarthrite rhumatoïde (PR), l'arthrose (OA), l'arthrite idiopathique juvénile (AIJ) et la goutte. Les doses de curcumine et d'extrait de

*Curcuma longa* variaient de 120 mg à 1500 mg, administrées pendant 4 à 36 semaines. Les résultats ont montré que la curcumine et l'extrait de *Curcuma longa* étaient sans danger et amélioraient la gravité de l'inflammation et les niveaux de douleur chez ces patients atteints d'arthrite <sup>544</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

La médecine ayurvédique décrit la polyarthrite rhumatoïde (PR) sous le terme d'*Amavata*. *Amavata* est un trouble caractérisé par un déséquilibre du *dosha Vata* et une accumulation d'*Ama* dans les articulations. Cette affection est déclenchée par une faiblesse du Feu digestif, entraînant l'accumulation d'*Ama* (toxines résultant d'une digestion imparfaite).

L'*Ama* est transporté vers diverses parties du corps par le *Vata*, mais au lieu d'être absorbé, il s'accumule dans les articulations. Le curcuma, grâce à sa qualité *Ushna* (chaude), contribue à réduire l'*Ama*. De plus, le curcuma possède des propriétés équilibrantes pour le *Vata*, atténuant ainsi les symptômes de la PR tels que la douleur et l'inflammation articulaires.

>> USAGE INTERNE <<

### Remède traditionnel contre la polyarthrite rhumatoïde <sup>545</sup>

#### Ingrédients:

- 1/4 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1/2 cuillère à café de poudre d'Amla (*Emblica officinalis*)
- 20-40 ml d'eau
- 2 cuillères à café de miel

<sup>544</sup> Zeng L, Yang T, Yang K, Yu G, Li J, Xiang W, Chen H. Efficacy and Safety of Curcumin and Curcuma longa Extract in the Treatment of Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *Front Immunol.* 2022 Jul 22; 13: 891822. doi: 10.3389/fimmu.2022.891822. PMID: 35935936; PMCID: PMC9353077.

<sup>545</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/turmeric-6>

**Préparation et protocole :**

1. Dans une casserole, mélangez la poudre de curcuma et la poudre d'Amla.
2. Ajoutez l'eau et portez à ébullition.
3. Faites bouillir pendant 5 à 6 minutes.
4. Laissez refroidir à température ambiante.
5. Incorporez 2 cuillères à café de miel dans le mélange refroidi.
6. Consommez 2 cuillères à café de ce mélange deux fois par jour, après n'importe quel repas, pendant 1 mois.

**La règle du 9-5-1 de l'herboriste Christophe Bernard <sup>546</sup>**

Le curcuma seul n'est que peu absorbé par le système digestif. C'est pourquoi je vous propose ici cette recette adaptée disponible aussi sur le site de Christophe Bernard. Pour cela, Christophe propose de combiner le curcuma avec du poivre qui va favoriser son absorption et du gingembre pour décupler son effet anti-inflammatoire.

**Ingrédients :**

- 9 cuillères à soupe de curcuma en poudre
- 5 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de poivre gris en poudre

**Préparation et protocole :**

1. Préparer 3 petits récipients qui contiennent respectivement 9 cuillères à soupe de curcuma, 5 cuillères à soupe de gingembre et 1 cuillère à soupe de poivre gris.
2. Placer ces proportions dans un autre récipient et mélanger d'une manière bien homogène. Prenez votre temps, cette phase de mélange est importante.
3. Pour avoir un effet notable sur une inflammation significative, il faudra consommer plusieurs grammes de ce mélange par jour, entre 5 et 10 grammes, divisé en 4 ou 5 prises.

Les plantes proposées sont à utiliser sous forme séchée et pulvérisée finement. Vous pourrez les trouver facilement en herboristerie.

**Pour finir, veuillez d'abord à lire ces 2 remarques de Christophe Bernard :**

- Ce mélange a un effet fluidifiant sur le sang, si vous prenez des anticoagulants ou si vous vous apprêtez à subir une intervention chirurgicale, ne prenez pas ce mélange.
- Ce mélange n'est pas fait pour vous si vous avez des inflammations digestives. Ou alors il faudra diminuer ou éliminer le poivre, et diminuer la quantité de gingembre. Le poivre peut aggraver les choses. Évitez si vous avez des problèmes d'hémorroïdes. Évitez si vous avez actuellement une infection entérique.

**2) Avantages contre les problèmes gastro-intestinaux****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

D'après une revue sur le *curcuma longa* datée de 2022, le curcuma a longtemps été utilisé pour traiter les problèmes digestifs, et des études cliniques ont vérifié ses avantages thérapeutiques. Son action anti-inflammatoire a été établie dans la recherche préclinique pour protéger

potentiellement le tractus gastro-intestinal. Il a également été démontré qu'il augmente la sécrétion de gastrine, de sécrétine et de bicarbonate, ainsi que le mucus de la paroi gastrique et l'enzyme pancréatique, ainsi que d'inhiber les spasmes intestinaux <sup>547</sup>.

<sup>546</sup> <https://www.altheaprovence.com/curcuma-regle-9-5-1/>

<sup>547</sup> Fuloria, Shivkanya & Mehta, Jyoti & Chandel, Aditi & Sekar, Mahendran & Rani, Nur & Yasmin Begum, M. & Subramaniyan, Vetriselvan & Chidambaram, Kumarappan & Thangavelu, Lakshmi & Nordin, Rusli & Wu, Yuan-Seng & Sathasivam, Kathiresan & Lum, Pei & Dhana Lekshmi, U. M. & Kumarasamy, Vinoth & Azad, A. K. & Fuloria, Neeraj. (2022). A Comprehensive Review on the Therapeutic Potential of Curcuma longa Linn. in Relation to its Major Active Constituent Curcumin. *Frontiers in Pharmacology*. 13. 820806. 10.3389/fphar.2022.820806.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le curcuma facilite la digestion en régulant le Feu digestif (*Agni*) : il diminue les ballonnements, les gaz, les douleurs digestives et les troubles intestinaux. En parallèle, il stimule la production de bile dans le foie et son excrétion par la vésicule biliaire.

>> USAGE INTERNE <<

### Lait chaud de curcuma en cas de troubles digestifs <sup>548</sup>

#### Ingrédients :

- 1 cuillère à café de poudre de curcuma ou une tranche de rhizome frais (3 grammes)
- Lait chaud

#### Préparation et protocole :

1. Mélangez 1 cuillère à café de poudre de curcuma ou une tranche de rhizome frais dans un verre de lait chaud.
2. Buvez ce mélange le matin à jeun et le soir avant de vous coucher, soit 2 fois par jour.
3. Suivez cette cure pendant au moins 6 semaines et prolongez jusqu'à 3 mois si nécessaire.

### Infusion de curcuma en cas de troubles digestifs <sup>549</sup>

#### Ingrédients :

- 3 g de poudre de curcuma ou une tranche de rhizome frais de curcuma
- 150 ml d'eau bouillante

#### Préparation et protocole :

1. Infusez 3 g de poudre de curcuma ou une tranche de rhizome frais de curcuma dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes.
2. Buvez deux tasses de cette infusion chaque jour.
3. Suivez cette cure pendant au moins 6 semaines et prolongez jusqu'à 3 mois si nécessaire.

## 3) Avantages contre l'arthrose

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2014 a comparé l'efficacité et l'innocuité des extraits de *Curcuma longa* à l'ibuprofène chez 367 patients atteints d'arthrose du genou. Les patients ont été répartis au hasard pour recevoir soit 1200 mg/jour d'ibuprofène, soit 1500 mg/jour d'extraits de *Curcuma longa* pendant 4 semaines. Les résultats ont montré que les extraits de *Curcuma longa* étaient aussi efficaces que l'ibuprofène pour réduire

la douleur et améliorer la fonctionnalité des genoux. Le nombre d'événements indésirables était similaire entre les deux groupes, mais le groupe des extraits de *Curcuma longa* a signalé moins d'effets indésirables gastro-intestinaux que le groupe ibuprofène. La plupart des patients étaient satisfaits du traitement et ont évalué leur état comme amélioré <sup>550</sup>.

548 <https://www.helsana.ch/fr/blog/nutrition/alimentation-curative/curcuma.html#:~:text=Le%20curcuma%20favorise%20la%20production,et%20agit%20contre%20la%20constipation>.

549 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/curcuma.htm>

550 Kuptniratsaikul V, Dajpratham P, Taechaarpornkul W, Buntragulpoontawe M, Lukkanapichonchut P, Chootip C, Saengsuwan J, Tantayakom K, Laongpech S. Efficacy and safety of *Curcuma domestica* extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. *Clin Interv Aging*. 2014 Mar 20; 9: 451-8. doi: 10.2147/CIA.S58535. PMID: 24672232; PMCID: PMC3964021.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le curcuma est une plante renommée en médecine ayurvédique pour ses vertus analgésiques et sa capacité à réduire la douleur corporelle. L'arthrose, connue sous le nom de *Sandhivata* dans l'Ayurvéda, est provoquée par un

déséquilibre du *dosha Vata*, entraînant douleur, enflure et limitation du mouvement articulaire. Grâce à ses propriétés d'équilibrage du *Vata*, le curcuma est efficace pour soulager les symptômes de l'arthrose.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède traditionnel contre l'arthrose <sup>551</sup>

### Ingrédients:

- 1/4 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1/2 cuillère à café de poudre d'Amla (*Emblica officinalis*)
- 20-40 ml d'eau
- 2 cuillères à café de miel

### Préparation et protocole:

1. Mélangez 1/4 cuillère à café de poudre de curcuma et 1/2 cuillère à café de poudre d'Amla.
2. Faites bouillir le mélange dans 20-40 ml d'eau pendant 5-6 minutes.
3. Laissez refroidir à température ambiante.
4. Ajoutez 2 cuillères à café de miel et mélangez bien.
5. Buvez 2 cuillères à café de ce mélange deux fois par jour, après n'importe quel repas.
6. Suivez cette cure pendant 1 mois.

## 4) Avantages contre la maladie d'Alzheimer

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2018, des chercheurs ont examiné l'utilisation du curcuma dans le diagnostic, la prévention et le traitement de la maladie d'Alzheimer. L'étude souligne que le curcuma a été développé comme sonde diagnostique précoce en raison de sa fluorescence naturelle et de sa forte affinité pour les protéines amyloïdes-β. Grâce à ses effets ciblant plusieurs mécanismes, le curcuma exerce des effets protecteurs et préventifs sur diverses maladies chroniques, telles que les maladies cérébro-vasculaires,

l'hypertension et l'hyperlipidémie. Il a été démontré que le curcuma contribue à maintenir la structure et la fonction normales des vaisseaux cérébraux, des mitochondries et des synapses, à réduire les facteurs de risque de diverses maladies chroniques et à diminuer le risque de la maladie d'Alzheimer. L'effet du curcuma sur la maladie d'Alzheimer implique plusieurs voies de signalisation, notamment des propriétés anti-amyloïdes et chélatrices des métaux ferreux, ainsi que des activités antioxydantes et anti-inflammatoires <sup>552</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

La maladie d'Alzheimer, une pathologie neuro-dégénérative, se manifeste par des symptômes tels que la perte de mémoire, la désorientation, les tremblements, une voix éraillée et tremblante, ainsi qu'une colonne vertébrale courbée.

Selon l'Ayurvéda, ces symptômes sont le signe d'un déséquilibre du *dosha Vata* dans le corps. Le curcuma est bénéfique dans le traitement de la maladie d'Alzheimer en raison de ses propriétés équilibrantes pour le *Vata*.

<sup>551</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/turmeric-6>

<sup>552</sup> Chen M, Du ZY, Zheng X, Li DL, Zhou RP, Zhang K. Use of curcumin in diagnosis, prevention, and treatment of Alzheimer's disease. *Neural Regen Res.* 2018 Apr; 13 (4): 742-752. doi: 10.4103/1673-5374.230303. PMID: 29722330; PMCID: PMC5950688.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Lait chaud de curcuma pour lutter contre la maladie d'Alzheimer** <sup>553</sup>**Ingrédients :**

- 2 grands verres de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 2 tours de moulin à poivre (1 grosse pincée de poivre noir moulu)
- du miel

**Préparation et protocole :**

1. Versez un filet de lait de coco dans une casserole et délayez la poudre de curcuma. Une fois le mélange relativement homogène, versez le reste du lait.
2. Mélangez le tout sans faire de grumeaux.
3. Faites chauffer à feu léger. Quand le lait devient bien chaud et commence à fumer, ajoutez l'huile de coco. Arrêtez la cuisson juste avant l'ébullition.
4. Ajoutez le poivre hors du feu et sucrez si vous le souhaitez, avec du miel la boisson n'en sera que meilleure pour la santé.
5. Buvez 1 ou 2 verres par jour à tout moment de la journée.

**PRÉCAUTIONS**

1. Les recettes mentionnées ici font référence à l'utilisation du curcuma sous forme de rhizome frais ou en poudre. Si vous choisissez d'utiliser un produit concentré contenant 95 % de curcuminoïdes, la recommandation générale est de consommer l'équivalent de 500 mg à 1 g de curcuminoïdes par jour. Cela peut se traduire par 1 à 2 gélules quotidiennes, en fonction du produit choisi <sup>554</sup>.
2. Dans le cas d'une inflammation digestive, quelle que soit sa nature, il est préférable d'éviter d'ajouter du poivre à votre mélange, car cela pourrait aggraver la situation. De même, il est conseillé d'utiliser le gingembre avec modération.
3. Bien que le curcuma n'ait pas montré d'effets néfastes, il est recommandé, par précaution, que les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses évitent sa consommation pour assurer leur sécurité et celle de leur bébé <sup>555</sup>.
4. De plus, à des doses élevées, le curcuma peut entraîner une irritation des muqueuses. Par conséquent, les personnes souffrant d'ulcères gastriques doivent faire preuve de prudence lors de son utilisation <sup>556</sup>.

553 <https://ileauxepices.com/blog/2017/03/02/golden-milk-recette-et-bienfaits-du-lait-dor-au-curcuma/wp12493/>

554 <https://www.altheaprovence.com/curcuma-longa-puissant-anti-inflammatoire-et-antioxydant/>

555 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/curcuma.htm#precautions-d-emploi-du-curcuma>


556 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/curcuma.htm#precautions-d-emploi-du-curcuma>

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de curcuma	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Rhizome frais de curcuma	Il est recommandé de choisir du rhizome de curcuma frais dans votre supermarché local plutôt que de l'acheter en ligne pour plusieurs raisons. Tout d'abord, en achetant localement, vous êtes plus susceptible d'obtenir un produit frais et de meilleure qualité, car le temps de stockage et de transport est réduit. Enfin, l'achat en personne vous permet d'inspecter visuellement le curcuma pour vérifier sa fraîcheur et sa qualité, ce qui n'est pas possible lors d'un achat en ligne.
Poudre d'Amla ( <i>Embllica officinalis</i> )	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Poudre de gingembre ( <i>Zingiber officinale</i> )	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## SHALLAKI, UNE PUISSANT ANTI-INFLAMMATOIRE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Shallaki Boswellia Encens Indien Encens</p> <p><b>Famille:</b></p> <p>Burséracées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Boswellia Serrata</i></p> <p><b>Totum employé:</b></p> <p>Résine de gomme oléo extraite des grosses branches de l'arbre</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p>Acides boswelliques aux propriétés anti-inflammatoires et analgésiques.</p>
---	---

Le boswellia (*Boswellia serrata*) est un arbre originaire de l'Inde dont on extrait un encens également appelé « oliban ». Il s'agit d'une plante sacrée largement utilisée en médecine traditionnelle et considérée comme une partie importante de la médecine ayurvédique. La résine de gomme oléo extraite de cette plante possède diverses propriétés médicinales. Cet encens est aussi utilisé en fumigations pour purifier l'air et éloigner les forces négatives, les microbes et les insectes. En Inde, le boswellia parsème les régions vallonnées du Gujarat, du Bihar, de l'Orissa, de l'Assam et du Rajasthan.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*):** Astringent, Amer et Sucré

**Qualité(s) (*gunas*):** léger et sec

**Potentiel (*virya*):** Le boswellia a la double énergie d'être à la fois Chaud (action chauffante), en raison de sa propriété sur la circulation sanguine et Froid (action rafraîchissante), en raison de sa capacité à éliminer les déséquilibres causés par l'excès de chaleur.

**Énergétique:** réduit *Pitta* et *Kapha*

**Tissus:** tous les tissus

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre l'arthrose et l'inflammation chronique

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2020 des chercheurs ont mené une méta-analyse sur l'efficacité du boswellia et de son extrait pour les patients atteints d'arthrose (OA). Ils ont analysé sept essais randomisés contrôlés impliquant 545 patients. Les résultats ont montré que le boswellia et son extrait pourraient soulager la douleur, réduire la raideur et améliorer la fonction articulaire des patients atteints d'arthrose. Les chercheurs ont conclu que le boswellia pourrait être une option de traitement efficace et sûre pour les patients atteints d'arthrose, et la durée recommandée de traitement est d'au moins 4 semaines <sup>557</sup>.

Dans une autre étude publiée en 2003, 30 patients souffrant d'arthrose du genou ont participé à un essai randomisé en double aveugle contrôlé par placebo afin d'évaluer l'efficacité, l'innocuité et la tolérabilité de l'extrait de *Boswellia serrata*. Les patients ont été répartis

en deux groupes de 15, recevant soit l'extrait de *Boswellia serrata*, soit un placebo pendant huit semaines. Après une période de wash-out, les groupes ont été inversés pour recevoir le traitement opposé pendant huit semaines supplémentaires. Les résultats ont montré que les patients traités avec l'extrait de *Boswellia serrata* ont signalé une diminution de la douleur au genou, une augmentation de la flexion du genou et une augmentation de la distance de marche. La fréquence du gonflement de l'articulation du genou a également diminué.

Aucun changement radiologique n'a été observé. Les différences entre le groupe traité avec l'extrait de *Boswellia serrata* et le groupe placebo étaient statistiquement significatives et cliniquement pertinentes. L'extrait de *Boswellia serrata* a été généralement bien toléré, à l'exception de quelques effets indésirables gastro-intestinaux mineurs <sup>558</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le boswellia est reconnu pour son utilité dans la gestion de la douleur liée à l'arthrose, un trouble décrit en Ayurvāda comme *Sandhivata*, résultant d'une aggravation du *dosha Vata*. *Sandhivata* se manifeste par des douleurs, un gonflement et une immobilité articulaire. Selon les textes ayurvédiques classiques, le boswellia possède

des propriétés qui équilibrent le *Vata*, apaisant ainsi la douleur et l'inflammation associées à l'arthrose. En rétablissant l'équilibre du *Vata*, le boswellia améliore la mobilité articulaire et atténue les symptômes de l'arthrose, offrant une approche naturelle et holistique pour traiter cette affection courante.

557 Yu, G., Xiang, W., Zhang, T. *et al.* Effectiveness of Boswellia and Boswellia extract for osteoarthritis patients: a systematic review and meta-analysis. *BMC Complement Med Ther* 20, 225 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02985-6>

558 Kimmatkar N, Thawani V, Hingorani L, Khiyani R. Efficacy and tolerability of Boswellia serrata extract in treatment of osteoarthritis of knee--a randomized double blind placebo controlled trial. *Phytomedicine*. 2003 Jan; 10 (1): 3-7. doi: 10.1078/094471103321648593. PMID: 12622457.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède à base de gélules en cas d'inflammation chronique** <sup>559</sup>**Ingrédients:**

- Gélules de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique)

**Préparation et protocole:**

1. Prenez 600 à 900 milligrammes de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique) par jour pour réduire l'inflammation chronique.
2. Ce dosage peut nécessiter la prise de plusieurs gélules par jour, selon leur concentration. Vérifiez les instructions du fabricant pour déterminer le nombre de gélules à prendre.

**Remède à base de gélules en cas d'arthrose** <sup>560</sup>**Ingrédients:**

- Gélules de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique)

**Préparation et protocole:**

1. Pour traiter des affections inflammatoires telles que l'arthrose et la douleur chronique, prenez une dose plus élevée entre 900 et 1 200 milligrammes de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique) par jour.
2. Ce dosage peut nécessiter la prise de plusieurs gélules par jour, selon leur concentration. Vérifiez les instructions du fabricant pour déterminer le nombre de gélules à prendre.

**2) Avantages en cas d'asthme bronchique****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude publiée en 1998 a évalué l'efficacité d'un extrait de *Boswellia serrata* chez 40 patients atteints d'asthme bronchique. Les participants ont reçu soit un extrait de *Boswellia serrata* (300 mg, 3 fois par jour), soit un placebo

pendant 6 semaines. Les résultats ont montré une amélioration significative des symptômes de l'asthme et une réduction de la fréquence des attaques d'asthme chez les patients traités avec le boswellia <sup>561</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Le boswellia est bénéfique pour maîtriser les symptômes de l'asthme et apporter un soulagement en cas de difficultés respiratoires. D'après l'Ayurvéda, l'asthme implique principalement les *doshas Vata* et *Kapha*. Le *Vata* déséquilibré se mêle au *Kapha* perturbé dans les poumons, provoquant une obstruction des voies

respiratoires et des problèmes respiratoires. Cette situation est appelée *Swas Roga* dans la médecine ayurvédique. Le boswellia contribue à l'élimination de l'excès de mucus des poumons et à l'atténuation des symptômes de l'asthme, grâce à ses propriétés équilibrantes pour les *doshas Vata* et *Kapha*.

<sup>559</sup> <https://draxe.com/nutrition/boswellia/>

<sup>560</sup> <https://doctormurray.com/osteoarthritis/>

<sup>561</sup> Gupta I, Gupta V, Parihar A, Gupta S, Lüdtke R, Safayhi H, Ammon HP. Effects of *Boswellia serrata* gum resin in patients with bronchial asthma: results of a double-blind, placebo-controlled, 6-week clinical study. *Eur J Med Res.* 1998 Nov 17; 3 (11): 511-4. PMID: 9810030.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède à base de gélules en cas d'asthme bronchique** <sup>562</sup>**Ingrédients:**

- Gélules de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique)

**Préparation et protocole:**

1. Pour traiter des affections inflammatoires telles que l'asthme bronchique, prenez une dose plus élevée de 900 milligrammes de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique) par jour. Soit 300 milligrammes, 3 fois par jour.
2. Selon la concentration de chaque gélule, il peut être nécessaire de prendre plusieurs gélules par jour. Consultez les instructions du fabricant pour déterminer le nombre de gélules à prendre.

**3) Avantages en cas de colite ulcéreuse****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude publiée en 2001 a examiné l'efficacité de l'acide boswellique, un extrait de *Boswellia serrata*, chez 30 patients atteints de colite ulcéreuse active. Les patients ont reçu soit 900 mg d'acide boswellique par jour divisés en 3 doses, soit la sulfasalazine

(un médicament standard pour la colite ulcéreuse) pendant 6 semaines. Les résultats ont montré que l'acide boswellique était aussi efficace que la sulfasalazine pour induire une rémission de la maladie, avec moins d'effets secondaires <sup>563</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Le boswellia est bénéfique pour gérer les symptômes de la colite ulcéreuse. D'après l'Ayurvêda, les manifestations de la colite ulcéreuse sont comparables à celles de *Grahni* (maladies inflammatoires de l'intestin). Elles sont provoquées par un déséquilibre du *Pachak*

*Agni* (Feu digestif). Le boswellia contribue à rectifier les symptômes de la colite ulcéreuse grâce à ses propriétés *Grahi* (absorbantes) et *Sita* (froides). Il favorise ainsi l'épaississement des selles et met fin aux saignements dans les selles.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède à base de gélules en cas de colite ulcéreuse** <sup>564</sup>**Ingrédients:**

- Gélules de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique)

**Préparation et protocole:**

1. Pour traiter des affections inflammatoires telles que la colite ulcéreuse, prenez une dose de 900 milligrammes de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique) par jour. Soit 300 milligrammes, 3 fois par jour.
2. Selon la concentration de chaque gélule, il peut être nécessaire de prendre plusieurs gélules par jour. Consultez les instructions du fabricant pour déterminer le nombre de gélules à prendre.

<sup>562</sup> <https://doctormurray.com/osteoarthritis/>

<sup>563</sup> Gupta I, Parihar A, Malhotra P, Gupta S, Lüdtker R, Safayhi H, Ammon HP. Effects of gum resin of *Boswellia serrata* in patients with chronic colitis. *Planta Med.* 2001 Jul; 67 (5): 391-5. doi: 10.1055/s-2001-15802. PMID: 11488449.

<sup>564</sup> <https://doctormurray.com/osteoarthritis/>

## PRÉCAUTIONS


1. **Important** : un état de grossesse ou une tentative de grossesse interdit l'usage du boswellia ainsi que pendant la période d'allaitement de l'enfant <sup>565</sup>. En effet, le boswellia peut entraîner un avortement spontané.
2. En cas de prise de boswellia, il a été rapporté dans de rares cas des légers maux de tête gastro-intestinaux ou des allergies cutanées <sup>566</sup>.
3. Le boswellia est contre-indiqué pour les enfants de moins de 12 ans <sup>567</sup>.
4. En ce qui concerne les inhibiteurs de la synthèse des leucotriènes pris par les personnes asthmatiques, un avis médical est nécessaire avant toute supplémentation <sup>568</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Extrait de boswellia standardisé (60 à 65 % d'acide boswellique)	Aroma Zen → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## BRAHMI, LE SECRET DE LA CONSCIENCE RETROUVÉE

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Brahmi Bacopa Hysope d'eau</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Scrophulariacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Bacopa monnieri</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Feuilles</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p> <p><b>Saponosides triterpéniques</b> aux propriétés adaptogènes et neuroprotectrices.</p>
---	--

565 <https://phytotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/462571/boswellia-serrata>

566 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=boswellie\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=boswellie_ps)

567 <https://www.phytonut.com/blog/boswellia-serrata-bienfaits/>

568 <https://www.naturaforce.com/meilleurs-anti-inflammatoires-naturels/boswellia/>

Issu de la plante grasse *Bacopa monnieri*, le Brahmi est un antique remède de la médecine ayurvédique, qui l'utilise comme tonique cérébral du fait qu'il améliore les performances cognitives. Les Indiens appellent « brahmi » tous les remèdes qui traitent les troubles de la mémoire, en référence à *Brahma*, créateur mythique du panthéon indien. Les feuilles de la plante ont d'ailleurs la forme d'un cerveau !

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

Saveur(s) (*rasa*) : Amer et Piquant

Qualité(s) (*gunas*) : léger

Potentiel (*virya*) : Froid, action rafraîchissante

Énergétique : calme *Kapha* et *Pitta*

Tissus : tous sauf reproductifs ; principalement du sang, moelle, nerf

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre la perte de mémoire liée à l'âge

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Plusieurs études ont confirmé ses effets nootropiques (bénéfiques pour l'amélioration des fonctions cognitives).

Dans une étude publiée en décembre 2012, 60 volontaires âgés en bonne santé ont reçu soit un extrait de *Bacopa monnieri* (300 à 600 mg par jour), soit un placebo, pendant 12 semaines. L'objectif était d'évaluer les effets de cette plante sur l'attention, la réflexion, la mémoire à court terme et certaines fonctions cérébrales. Les résultats ont montré que le groupe ayant pris l'extrait de *Bacopa monnieri* a connu une amélioration de la mémoire à court terme et une meilleure attention. Les chercheurs suggèrent que le *Bacopa monnieri* pourrait avoir ces effets bénéfiques en modifiant l'activité de certaines substances chimiques dans le cerveau <sup>569</sup>.

Dans une autre étude de 2016, des chercheurs ont évalué les effets de la plante *Bacopa*, sur la mémoire des étudiants en médecine. Soixante étudiants en deuxième année de médecine ont participé à cette étude pendant six semaines. Les participants ont été répartis de manière aléatoire en deux groupes : un groupe a reçu 150 mg d'extrait standardisé de *Bacopa monnieri* (*Bacognize*) deux fois par jour, tandis que l'autre groupe a reçu un placebo. Les tests de mémoire et les analyses de sang ont été effectués avant et après les six semaines d'intervention. Les résultats ont montré une amélioration significative des fonctions cognitives, notamment de la mémoire, chez les étudiants ayant pris *Bacopa monnieri*. De plus, une augmentation significative du taux de calcium dans le sang a été observée, bien que toujours dans la plage normale <sup>570</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le Brahmi est connu pour améliorer la mémoire, les fonctions mentales et la concentration. Il diminue le stress et l'anxiété en calmant le corps et l'esprit. Toutes ces raisons font de lui l'allié des étudiants en période d'examens. En Inde, on l'emploie dans les cas de dépression, de colère, d'agressivité et

pour combattre les énergies mentales négatives. Il est efficace lorsqu'une personne est bloquée dans un cycle d'habitudes alimentaires et émotionnelles. Il s'utilise en complément des traitements pour Alzheimer. Dans la médecine ayurvédique, le fonctionnement du système nerveux est régi par

569 Tatimah Peth-Nui, Jintanaporn Wattanathorn, Supaporn Muchimapura, Terdthai Tong-Un, Nawanant Piyavhatkul, Poonsri Rangseekajee, Kornkanok Ingkaninan, Sakchai Vittaya-areekul, "Effects of 12-Week *Bacopa monnieri* Consumption on Attention, Cognitive Processing, Working Memory, and Functions of Both Cholinergic and Monoaminergic Systems in Healthy Elderly Volunteers", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2012, Article ID 606424, 10 pages, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/606424>

570 Kumar N, Abichandani LG, Thawani V, Gharpure KJ, Naidu MU, Venkat Ramana G. Efficacy of Standardized Extract of *Bacopa monnieri* (*Bacognize*®) on Cognitive Functions of Medical Students: A Six-Week, Randomized Placebo-Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 4103423. doi: 10.1155/2016/4103423. Epub 2016 Oct 10. PMID: 27803728; PMCID: PMC5075615.

le *dosha Vata*. Lorsque *Vata* est déséquilibré, il peut entraîner une mémoire affaiblie et une vigilance mentale réduite. Le Brahmi, également connu sous le nom de *Bacopa monnieri*, est bénéfique

pour améliorer la mémoire et favoriser une acuité mentale accrue, grâce à ses propriétés qui rétablissent l'équilibre de *Vata* et à sa qualité *Medhya* (augmentation de l'intelligence).

>> USAGE INTERNE <<

### Remède à base de gélules d'extraits standardisés <sup>571</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules d'extraits de bacopa standardisés en bacosides (20 % à 50 % de bacosides)

#### Préparation et protocole:

1. Pour les troubles de la mémoire et les problèmes cognitifs, utilisez des gélules d'extraits de bacopa standardisés en bacosides (20 % à 50 % de bacosides).
2. Les dosages habituellement employés lors des études cliniques sont de 300 mg par jour, divisés en 1 à 3 prises quotidiennes.
3. En cas de perte de mémoire avancée, il est possible d'augmenter la dose à 600 mg par jour.
4. Suivez les instructions du fabricant pour déterminer le nombre de gélules à prendre en fonction de la concentration en bacosides.

### Remède à base de gélules de poudre non standardisée <sup>572 573</sup>

#### Ingrédients:

- Gélules de poudre de bacopa pure non standardisé

#### Préparation et protocole:

1. Utilisez des gélules de poudre de bacopa pure, sans extraits normalisés.
2. La dose recommandée est d'un quart à une demi-cuillère à café deux fois par jour, répartis en plusieurs doses (jusqu'à 5 grammes par jour).
3. Mélangez la poudre avec de l'eau ou du jus
4. En médecine ayurvédique, les quantités de poudre peuvent atteindre entre un quart et une demi-cuillère à café deux fois par jour, notamment lorsque la déficience cérébrale est particulièrement prononcée.

### Recette traditionnelle de thé au bacopa maison <sup>574</sup>

Pour bénéficier des nombreux avantages du bacopa, il est recommandé de préparer un thé à base de cette plante. Contrairement aux boissons traditionnelles à base de caféine, le thé au bacopa procure un effet à la fois revigorant et relaxant. Voici les étapes pour préparer ce thé :

#### Ingrédients:

- Feuilles fraîches de bacopa ou une pincée généreuse de poudre bacopa séchée (extrait non standardisé).
- De l'eau
- Miel (optionnel)

<sup>571</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bacopa\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bacopa_ps)

<sup>572</sup> Bacopa monniera. Monograph. Altern Med Rev. 2004 Mar; 9 (1): 79-85. Review.

<sup>573</sup> <http://la-voie-de-l-ayurveda.com/brahmi-le-rasayana-qui-developpe-la-conscience/>

<sup>574</sup> <https://draxe.com/nutrition/bacopa/>

**Préparation et protocole :**

1. Rassemblez quelques feuilles fraîches de bacopa ou une pincée généreuse de poudre de bacopa séchée.
2. Versez de l'eau bouillante dans une tasse.
3. Ajoutez les feuilles fraîches ou séchées dans l'eau bouillante.
4. Si vous utilisez des feuilles fraîches, déchirez et écrasez les feuilles pour libérer les huiles aromatiques dans l'eau.
5. Laissez infuser pendant environ 10 minutes.
6. Filtrez l'eau infusée pour éliminer les feuilles et faciliter la dégustation.

**Bon à savoir :** Le thé au bacopa a une saveur chaude, boisée et légèrement amère, que vous pouvez adoucir en ajoutant un peu de miel.

## 2) Avantages contre l'anxiété et la dépression

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2008, les chercheurs ont évalué les effets d'un extrait standardisé de *Bacopa monnieri* sur les performances cognitives, l'anxiété et la dépression chez 54 personnes âgées en bonne santé (avec une moyenne d'âge de 73,5 ans). L'étude était un essai randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo, dans lequel les participants

ont reçu 300 mg/jour d'extrait de *Bacopa monnieri* ou un placebo pendant 12 semaines. Les résultats ont montré que le groupe bacopa avait amélioré les scores de mémoire de rappel de mots retardés, les résultats de la tâche Stroop et les scores de dépression, ainsi que les scores combinés d'état et d'anxiété des traits<sup>575</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans la médecine ayurvédique, le Brahmi est considéré comme bénéfique pour contrôler les signes de l'anxiété. D'après l'Ayurveda, *Vata* gouverne les mouvements et les actions du corps, y compris le fonctionnement du système nerveux.

L'anxiété résulte généralement d'un déséquilibre de *Vata*. En utilisant le Brahmi, on parvient à rétablir l'équilibre de *Vata*, ce qui a pour effet d'apaiser et de calmer le système nerveux.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède à base de gélules d'extraits standardisés<sup>576</sup>

### Ingrédients :

- Gélules d'extraits standardisés de bacopa (teneurs de 20 % à 50 % de bacosides)

### Préparation et protocole :

1. Procurez-vous des gélules d'extraits standardisés de bacopa, avec des teneurs allant de 20 % à 50 % de bacosides.
2. Prenez un dosage habituel de 300 mg par jour, divisé en 1 à 3 prises quotidiennes.
3. En cas de perte de mémoire avancée, augmentez la dose jusqu'à 600 mg par jour.

<sup>575</sup> Calabrese C, Gregory WL, Leo M, Kraemer D, Bone K, Oken B. Effects of a standardized *Bacopa monnieri* extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med.* 2008 Jul; 14 (6): 707-13. doi: 10.1089/acm.2008.0018. PMID: 18611150; PMCID: PMC3153866.

<sup>576</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bacopa\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bacopa_ps)

## PRÉCAUTIONS


1. Le bacopa est déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses <sup>577</sup>.
2. Le bacopa ne doit pas être utilisé en cas de congestions intestinales, d'emphysème ou d'obstructions urinaires <sup>578</sup>.
3. Les personnes souffrant d'hypotension artérielle et d'un rythme cardiaque réduit ont tendance à ressentir des étourdissements, des maux de tête et des évanouissements après avoir consommé des poudres ou des suppléments de bacopa et il est donc recommandé à ces personnes d'éviter de prendre cette herbe <sup>579</sup>.
4. Dans les recherches menées sur des animaux, de hautes doses de bacopa ont montré qu'elles stimulent l'activité thyroïdienne et favorisent la production de T4, une hormone thyroïdienne. Par conséquent, il est important de faire preuve de prudence si vous souffrez d'hyperthyroïdie <sup>580</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Extrait de bacopa standardisé (20 % à 50 % de bacosides)	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>
Poudre de bacopa non standardisée	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## ARDRAKA, LE RHIZOME RÉCHAUFFEUR

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Ardraka Gingembre</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Zingibéracées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Zingiber officinale</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Rhizomes</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Gingérol</b> aux propriétés anti-inflammatoires et antiémétiques</p>
---	--

577 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/bacopa.htm>

578 <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/bacopa.htm>

579 <https://www.netmeds.com/health-library/post/believe-in-brahmi-for-amazing-health-benefits>

580 <https://www.altheaprovence.com/brahmi-bacopa-monnier-memoire-capacites-cognitives/>

Le gingembre est utilisé comme épice, agent aromatisant ainsi que comme remède à base de plantes dans presque tous les foyers indiens. Il est riche en nutriments et en certains composés bioactifs qui ont de puissants bienfaits médicinaux.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*):** Piquant. Le côté piquant est beaucoup plus présent dans le gingembre frais que dans le gingembre séché.

**Qualité(s) (*gunas*):** lourd, sec et pénétrant

**Potentiel (*virya*):** Chaud, action chauffante

**Énergétique:** gingembre frais: réduit *Kapha* et *Vata*, déséquilibre *Pitta* / gingembre séché: réduit *Kapha*, apaise *Vata* et chauffe *Pitta*

**Tissus:** tous les tissus

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les nausées et les vomissements pendant une chimiothérapie

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude datée de 2012 a été menée pour étudier les effets du gingembre sur les nausées et/ou vomissements induits par la chimiothérapie chez les patients atteints de cancer. Les patients du groupe intervention ont reçu des comprimés de gingembre (800 mg) tandis que les patients du groupe contrôle ont reçu des médicaments antiémétiques pour des raisons éthiques. Les données ont été collectées à l'aide du formulaire d'identification des caractéristiques descriptives préparé par les chercheurs. Les résultats ont montré une différence significative entre les groupes recevant du gingembre et des antiémétiques, suggérant que le gingembre est efficace pour le traitement des nausées et vomissements. Les résultats de l'étude suggèrent que le gingembre est efficace pour réduire les nausées et les vomissements induits par la chimiothérapie, et cela devrait être confirmé dans de futures études incluant un plus grand nombre de patients atteints d'un cancer hématologique<sup>581</sup>.

Dans une autre étude datée de 2011, 744 patients atteints de cancer ont été répartis en quatre groupes recevant respectivement un placebo, 0,5 g de gingembre, 1,0 g de gingembre ou 1,5 g de gingembre. Les patients ont pris trois capsules de gingembre (250 mg) ou de placebo deux fois par jour pendant six jours, à partir de trois jours avant le premier jour de la chimiothérapie. Les résultats ont montré que toutes les doses de gingembre ont significativement réduit la gravité des nausées aiguës par rapport au placebo le jour 1 de la chimiothérapie. La plus grande réduction de l'intensité des nausées s'est produite avec 0,5 g et 1,0 g de gingembre. Les auteurs ont conclu que la supplémentation en gingembre à une dose quotidienne de 0,5 g à 1,0 g aide significativement à réduire la gravité des nausées aiguës induites par la chimiothérapie chez les patients adultes atteints de cancer<sup>582</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon la médecine ayurvédique, le gingembre possède des propriétés *Deepan* (stimulant de l'appétit), *Pachan* (facilitateur de la digestion) et *Rochana* (améliorant le goût). De ce fait, il

est couramment utilisé pour contrôler les nausées et les vomissements en régulant le processus digestif et en améliorant le goût des aliments.

581 Alparslan, Culer Balci *et al.* "Effect of ginger on chemotherapy-induced nausea and/or vomiting in cancer patients." *Journal of The Australian Traditional-medicine Society* 18 (2012): 15.

582 Ryan JL, Heckler CE, Roscoe JA, Dakhil SR, Kirshner J, Flynn PJ, Hickok JT, Morrow GR. Ginger (*Zingiber officinale*) reduces acute chemotherapy-induced nausea: a URCC CCOP study of 576 patients. *Support Care Cancer*. 2012 Jul; 20 (7): 1479-89. doi: 10.1007/s00520-011-1236-3. Epub 2011 Aug 5. PMID: 21818642; PMCID: PMC3361530.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Le gingembre en tant qu'anti-nausée pendant une chimio** <sup>583</sup>**Ingrédients :**

- Gingembre frais (2 grammes) ou gingembre séché (0,4 gramme)

**Préparation et protocole :**

1. Si vous utilisez du gingembre frais, coupez une tranche de 2 grammes. Si vous utilisez du gingembre séché, mesurez 0,4 gramme.
2. Mâchez la tranche de gingembre frais ou la quantité équivalente de gingembre séché pour contrôler les nausées matinales ou les vomissements pendant une chimiothérapie.

**Important :** Toujours diviser la dose par 5 s'il s'agit de gingembre séché, car plus concentré en actifs.

**2) Avantages contre l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude clinique menée en 2016 a impliqué 90 patients atteints d'ostéoarthritis du genou et a cherché à déterminer l'effet du gingembre sur la douleur et la satisfaction des patients. Les patients ont été divisés en deux groupes, l'un recevant du gingembre et l'autre un traitement standard. Le groupe de gingembre a reçu deux comprimés de 500 mg par jour pendant 12 semaines. La douleur a été évaluée à l'aide d'une échelle d'évaluation visuelle linéaire (VAS) et la satisfaction à l'aide d'un questionnaire au début et à la fin de la douzième semaine. Les résultats ont montré que le score de douleur avait diminué dans les deux groupes après l'intervention, mais pas de manière significativement plus importante dans le groupe de gingembre. La satisfaction à l'égard du traitement était également significativement plus élevée dans le groupe de gingembre. Les effets secondaires étaient similaires dans les deux groupes. En conclusion, cette étude suggère que le gingembre peut être utilisé comme une méthode sûre et efficace pour soulager la douleur chez les patients atteints d'ostéoarthritis du genou <sup>584</sup>.

En 2001, une autre étude a été menée sur 261 patients atteints d'arthrose du genou et de douleurs modérées à sévères. Les patients ont été répartis au hasard pour recevoir un extrait de gingembre ou un placebo deux fois par jour pendant 6 semaines, avec du paracétamol autorisé comme médicament de secours. Le critère principal d'efficacité était la proportion de patients ayant une réduction de la douleur du genou en position debout. Les résultats ont montré que le groupe recevant l'extrait de gingembre avait une proportion significativement supérieure de patients répondant aux critères d'efficacité par rapport au groupe placebo (63 % contre 50 %). Les effets secondaires gastro-intestinaux étaient plus fréquents dans le groupe recevant l'extrait de gingembre, mais étaient généralement légers. Les auteurs ont conclu que l'extrait de gingembre avait un effet modéré mais statistiquement significatif sur la réduction des symptômes de l'arthrose du genou, avec un bon profil de sécurité <sup>585</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Étant donné qu'il a la particularité d'éliminer *Amas* de notre organisme, il est intéressant de l'utiliser lorsqu'on souffre d'arthrose rhumatismale. D'un point de vue ayurvédique, ce qui crée les symptômes au niveau des articulations en cas de rhumatismes, c'est l'accumulation d'*Amas* au niveau de nos articulations. Par voie orale,

le gingembre peut avoir un impact positif. Dans certains cas, on peut faire des applications directement sur les articulations impactées. On peut également utiliser le gingembre pour l'arthrose. Son côté chauffant pourra apaiser la douleur et avec son énergie réchauffante, il rendra l'articulation plus souple.

<sup>583</sup> <https://www.altheaprovence.com/gingembre-zingiber-officinale/>

<sup>584</sup> Alipour, Zeinab *et al.* "The Effect of Ginger on Pain and Satisfaction of Patients with Knee Osteoarthritis." *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care* 6 (2016): n. pag.

<sup>585</sup> Altman RD, Marcussen KC. Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis Rheum.* 2001 Nov; 44 (11): 2531-8. doi: 10.1002/1529-0131 (200111) 44: 11<2531::aid-art433>3.0.co; 2-j. PMID: 11710709.

>> USAGE INTERNE <<

## **Thé de gingembre contre l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde <sup>586</sup>**

### **Ingrédients:**

- 1 à 2 g de gingembre frais
- 2 tasses d'eau
- Miel (facultatif)

### **Préparation et protocole:**

1. Écrasez grossièrement le gingembre frais à l'aide d'un pilon et d'un mortier.
2. Versez 2 tasses d'eau dans une casserole et ajoutez le gingembre écrasé.
3. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 à 20 minutes pour que le gingembre libère davantage de saveur.
4. Filtrez l'infusion pour éliminer les morceaux de gingembre.
5. Ajoutez un peu de miel pour adoucir la saveur, si vous le souhaitez.
6. Buvez une tasse de ce thé au gingembre deux fois par jour pour soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde.

## **Le gingembre en tant qu'anti-inflammatoire <sup>587</sup>**

### **Ingrédients:**

- 2 g de gingembre frais (ou 0,4 grammes de gingembre séché)

### **Préparation et protocole:**

1. Coupez une tranche de gingembre frais pesant environ 2 g (ou utilisez 0,4 g de gingembre séché, car il est plus concentré en actifs).
2. Mâchez la tranche de gingembre frais ou le gingembre séché pour aider à contrôler les nausées matinales ou les vomissements pendant une chimiothérapie.
3. N'oubliez pas de diviser la dose par 5 si vous utilisez du gingembre séché en raison de sa concentration plus élevée en actifs.

## **Thé de gingembre traditionnel selon l'ayurveda <sup>588</sup>**

### **Ingrédients:**

- 2 tasses d'eau
- 3 tranches moyennes de gingembre (écrasées)
- 2 cuillères à café de feuilles de thé noir
- 2 cuillères à café de jaggery en poudre (sucre de canne non raffiné)
- 3 cuillères à soupe de lait

### **Préparation et protocole:**

1. Faire chauffer de l'eau dans une casserole.
2. Une fois que l'eau arrive à ébullition, ajoutez-y le gingembre et laissez bouillir une minute à feu doux.

<sup>586</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/ginger-32>

<sup>587</sup> <https://www.altheaprovence.com/gingembre-zingiber-officinale/>

<sup>588</sup> <https://www.netmeds.com/health-library/post/ginger-the-magic-root-for-monsoon>

3. Ajouter les feuilles de thé et le sucre et faire bouillir à nouveau pendant une minute.
4. Maintenant, ajoutez le lait et laissez bouillir le thé pendant une autre minute.
5. Filtrer à l'aide d'une passoire à thé et servir immédiatement.
6. Buvez une fois par jour entre les repas

<< USAGE EXTERNE >>

### Massage externe à l'huile essentielle de gingembre <sup>589</sup>

#### Ingrédients:

- 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 1 petite cuillère d'huile végétale de votre choix (par exemple: huile d'amande douce, huile de coco ou huile d'olive)

#### Préparation et protocole:

1. Diluez 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans une petite cuillère d'huile végétale de votre choix.
2. Appliquez le mélange d'huiles sur la partie concernée.
3. Massez doucement la zone avec le mélange d'huiles pour favoriser l'absorption et soulager l'inconfort.

### 3) Avantages contre les douleurs menstruelles

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude a été publiée en 2012 dans la revue « BMC Complementary and Alternative Medicine ». Il s'agissait d'un essai contrôlé randomisé portant sur un échantillon de 120 étudiantes atteintes de douleurs modérées ou sévères au moment des règles. Les étudiantes ont été réparties au hasard en deux groupes égaux, un pour le gingembre et l'autre pour un placebo, avec deux protocoles de traitement différents, tous les deux avec des intervalles mensuels. Les groupes gingembre et placebo des deux protocoles ont reçu des capsules de poudre de racine de gingembre de 500 mg ou un placebo trois fois

par jour. Les résultats ont montré qu'il y avait des différences significatives dans la gravité de la douleur entre les groupes gingembre et placebo pour le premier protocole et le deuxième protocole. Il y avait également une différence significative dans la durée de la douleur entre les deux groupes pour le premier protocole mais pas pour le deuxième protocole. Les auteurs ont conclu que le traitement des douleurs au moment des règles chez les étudiantes avec du gingembre pendant 5 jours avait un effet statistiquement significatif sur le soulagement de l'intensité et de la durée de la douleur <sup>590</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

La douleur ou les spasmes ressentis durant ou avant les menstruations sont appelés dysménorrhée, et correspondent à la condition appelée *Kasht-aartava* dans l'Ayurvéda.

L'Ayurvéda indique que la menstruation, aussi nommée *Aartava*, est influencée par le *dosha Vata*. Pour gérer la dysménorrhée chez une femme,

il est donc crucial de maintenir un équilibre du *Vata*. Le gingembre possède des propriétés permettant de stabiliser le *Vata*, apportant ainsi un soulagement lors de la dysménorrhée.

En régulant l'excès de *Vata*, il diminue également les douleurs abdominales et les spasmes pendant le cycle menstruel.

<sup>589</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-gingembre>

<sup>590</sup> Rahnama P, Montazeri A, Huseini HF, Kianbakht S, Naseri M. Effect of Zingiber officinale R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial. BMC Complement Altern Med. 2012 Jul 10; 12: 92. doi: 10.1186/1472-6882-12-92. PMID: 22781186; PMCID: PMC3518208.

>> USAGE INTERNE <<

## Le gingembre frais contre les douleurs menstruelles <sup>591</sup>

### Ingrédients:

- 1 tranche de gingembre frais (environ 2 grammes) OU 1/5 de la dose (environ 0,4 gramme) si vous utilisez du gingembre séché

### Préparation et protocole:

- Si vous utilisez du gingembre frais, coupez une tranche d'environ 2 grammes. Si vous utilisez du gingembre séché, pesez environ 0,4 gramme.
- Mâchez la tranche de gingembre frais ou la portion de gingembre séché pour aider à soulager les douleurs menstruelles.

**Important:** Toujours diviser la dose par 5 s'il s'agit de gingembre séché, car plus concentré en actifs.

## Le remède au gingembre contre les crampes menstruelles <sup>592</sup>

### Ingrédients:

- 1 cuillère à café de gingembre frais (5 g)
- 1 tasse d'eau (250 ml)

### Préparation et protocole:

1. Pour commencer, râper le gingembre frais.
2. Ajouter ensuite une tasse d'eau bouillante.
3. Couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes.
4. Au bout de 10 minutes, passer le gingembre dans une passoire et servir.

Consommez de préférence l'infusion pendant 2 à 3 jours avant vos règles.

<< USAGE EXTERNE >>

## Massage externe à l'huile essentielle de gingembre <sup>593</sup>

### Ingrédients:

- 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 1 petite cuillère d'huile végétale de votre choix

### Préparation et protocole:

1. Dans un petit récipient, mélangez 3 gouttes d'huile essentielle de gingembre avec une petite cuillère d'huile végétale de votre choix.
2. Appliquez le mélange d'huiles sur le bas-ventre.
3. Massez délicatement la zone en effectuant des mouvements circulaires pour aider à soulager les douleurs menstruelles ou autres inconforts.

591 <https://www.altheaprovence.com/gingembre-zingiber-officinale/>

592 <https://amelioretasante.com/remede-au-gingembre-contre-les-crampes-menstruelles/>

593 <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-gingembre>

## 4) Avantages contre l'athérosclérose

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude réalisée en 2020 a examiné les effets du gingembre sur des hommes atteints d'athérosclérose à travers un essai clinique en double aveugle, randomisé et contrôlé par placebo. Les participants ont pris soit 1600 mg de gingembre en poudre, soit un placebo chaque jour pendant huit semaines. Les résultats ont révélé que le gingembre réduisait considérablement les niveaux de lipoprotéine (a) [Lp (a)] - une lipoprotéine impliquée dans

le développement de l'athérosclérose - et de protéine C-réactive à haute sensibilité (hs-CRP) - un marqueur de l'inflammation dans l'organisme - chez les participants qui en consommaient par rapport au groupe placebo. L'étude en conclut que le gingembre possède des propriétés anti-athérosclérose et anti-glycémiques, liées à une baisse significative des niveaux de Lp (a) et de glycémie à jeun chez les hommes souffrant d'athérosclérose <sup>594</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon l'Ayurveda, une digestion saine est la clé d'une bonne santé. Les *doshas* régissent un feu métabolique nommé *Agni*, qui convertit les aliments ingérés, les sensations et les pensées en éléments utilisables par le corps. Lorsque l'*Agni*

ne fonctionne pas correctement, il en résulte la production de toxines, appelées *Ama*. Ces toxines peuvent obstruer les voies physiologiques telles que les intestins et les artères, ainsi que les voies non physiologiques, comme l'énergie corporelle.

>> USAGE INTERNE <<

### Elixir pour nettoyer les artères <sup>595</sup>

Cet élixir nettoie efficacement les artères, régule les lipides sanguins, aide pour les rhumes et les infections, stimule l'immunité et nettoie votre foie.

#### Ingrédients:

- 4 grosses têtes d'ail
- 4 citrons avec la peau
- Rhizome de gingembre (3 cm)
- 2l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Lavez le citron (avec la peau) et coupez-le en morceaux, puis nettoyez l'ail.
2. Placez le citron, l'ail et le gingembre dans un blender ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Placez le mélange dans une casserole avec 2l d'eau, mettez-le sur le feu jusqu'à ébullition.
4. Remuez de temps en temps. Une fois que l'eau bout, retirez la casserole.
5. Couvrez la casserole et laissez refroidir.
6. Versez et stockez dans un récipient en verre.
7. Ce remède doit être conservé au réfrigérateur.
8. Buvez une tasse (180 ml) par jour, au moins 2 heures avant de manger, chaque jour pendant trois semaines.

<sup>594</sup> Babaahmadi-Rezaei, Hossein *et al.* "Decreased lipoprotein (a) and serum high-sensitivity C-reactive protein levels in male patients with atherosclerosis after supplementation with ginger: A randomized controlled trial." *ARYA Atherosclerosis* 16 (2020): 153 - 160.

<sup>595</sup> <https://www.vulgaris-medical.com/ancien-remede-allemand-un-traitement-naturel-pour-les-arteres/>

## 5) Avantages contre le diabète de type 2

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude publiée en 2015 implique 70 patients âgés de 20 à 60 ans atteints de diabète de type 2 qui ne recevaient pas d'insuline. Les participants ont été répartis en deux groupes: un groupe a reçu 3 g de poudre de gingembre en capsules par jour pendant 3 mois, tandis que l'autre

groupe a reçu un placebo (lactose) en capsules. L'étude a mesuré divers indices glycémiques. Les résultats ont montré que la supplémentation en gingembre pendant 3 mois a amélioré les indices glycémiques chez les patients atteints de diabète de type 2 <sup>596</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le diabète, également appelé *Madhumeha*, est provoqué par une perturbation du *Vata* et une altération de la digestion. Selon la médecine ayurvédique, une mauvaise digestion conduit à l'accumulation d'*Ama* (toxines résiduelles dans le corps résultant d'une digestion imparfaite)

dans les cellules du pancréas, ce qui affecte le fonctionnement de l'insuline. La prise régulière de gingembre contribue à rétablir les déséquilibres digestifs et à diminuer l'*Ama*, grâce à ses propriétés *Deepan* (stimulant de l'appétit) et *Pachan* (aide à la digestion).

>> USAGE INTERNE <<

## Thé de gingembre contre le diabète de type 2 <sup>597</sup>

### Ingrédients:

- 3 g de gingembre frais
- 2 tasses d'eau
- Un peu de miel

### Préparation et protocole:

1. Prenez 3 g de gingembre frais et écrasez-le grossièrement avec un pilon et un mortier.
2. Prenez 2 tasses d'eau, ajoutez le gingembre écrasé dans une casserole et portez à ébullition.
3. Faites bouillir pendant 10 à 20 minutes pour que le gingembre puisse libérer davantage de saveur.
4. Filtrez le mélange et ajoutez un peu de miel.
5. Buvez une tasse de ce thé au gingembre 2 fois par jour.

## PRÉCAUTIONS

1. Les effets indésirables du gingembre sont des brûlures d'estomac en cas de doses élevées. Un surdosage se traduit par des crampes de l'estomac et de l'intestin <sup>598</sup>.
2. Le gingembre est déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires <sup>599</sup>.
3. À haute dose, l'huile essentielle peut provoquer des irritations et des allergies de peau <sup>600</sup>.

<sup>596</sup> Shidfar, Farzad, Rajab, Asadollah, Rahideh, Tayebbeh, Khandouzi, Nafiseh, Hosseini, Sharieh and Shidfar, Shahrzad. "The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on glycemic markers in patients with type 2 diabetes" *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, vol. 12, no. 2, 2015, pp. 165-170. <https://doi.org/10.1515/jcim-2014-0021>

<sup>597</sup> Shidfar, Farzad, Rajab, Asadollah, Rahideh, Tayebbeh, Khandouzi, Nafiseh, Hosseini, Sharieh and Shidfar, Shahrzad. "The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on glycemic markers in patients with type 2 diabetes" *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, vol. 12, no. 2, 2015, pp. 165-170. <https://doi.org/10.1515/jcim-2014-0021>

<sup>598</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/gingembre-zingiber-officinalis.html>

<sup>599</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/gingembre-zingiber-officinalis.html>

<sup>600</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/gingembre.htm#precautions-d-emploi-du-gingembre>

4. Pris dans le cadre d'un diabète, la glycémie doit être plus étroitement surveillée <sup>601</sup>.
5. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'utilisation du gingembre pour traiter les nausées associées à la grossesse, en recommandant une dose de 250 mg de rhizome séché en infusion, à prendre quatre fois par jour. Cette quantité équivaut à 10 g de gingembre frais par jour (une tranche d'environ 6 à 7 mm d'épaisseur). Malgré les deux études cliniques sur lesquelles se basent les recommandations de l'OMS, la Commission E allemande et l'ESCOP déconseillent l'utilisation du gingembre pendant la grossesse. Par prudence, les femmes enceintes souhaitant utiliser le gingembre pour prévenir les nausées devraient consulter leur médecin. Il est recommandé aux femmes qui allaitent de ne pas consommer de gingembre en dehors d'un usage alimentaire <sup>602</sup>.

### LES BONNES ADRESSES

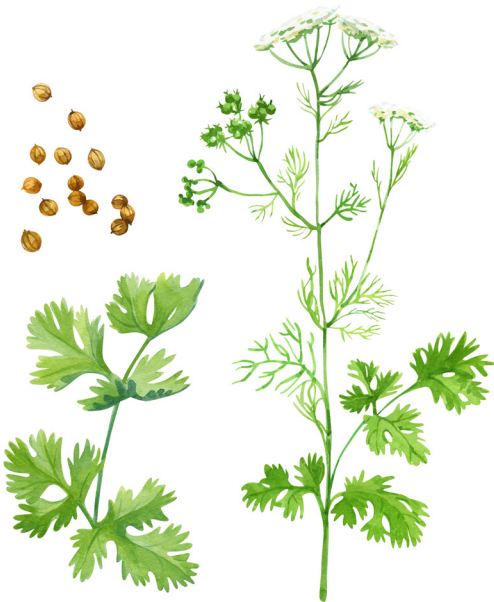
Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de gingembre	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie - gingembre Bio - Rhizome Poudre 100g - Tisane de Zingiber officinale → <a href="#">Lien d'achat</a>
Rhizome frais de gingembre	Il est recommandé de choisir du rhizome frais ou sec dans votre supermarché local plutôt que de l'acheter en ligne pour plusieurs raisons. Tout d'abord, en achetant localement, vous êtes plus susceptible d'obtenir un produit frais et de meilleure qualité, car le temps de stockage et de transport est réduit. Enfin, l'achat en personne vous permet d'inspecter visuellement le gingembre pour vérifier sa fraîcheur et sa qualité, ce qui n'est pas possible lors d'un achat en ligne.  Veuillez noter que sachant que 10 g de gingembre frais correspondent à 1 à 2 g de gingembre séché. Le gingembre séché étant plus concentré en principes actifs.

<sup>601</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/gingembre.htm#precautions-d-emploi-du-gingembre>

<sup>602</sup> <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/gingembre-zingiber-officinalis.html>

## DHANYA, L'ÉPICE AU POUVOIR RAFRAÎCHISSANT

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Dhanya Coriandre Persil arabe Persil chinois</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Apiacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Coriandrum sativum</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Graines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Stérols</b> aux propriétés qui contribuent à la régulation du cholestérol et à la santé cardiaque.</p> <p><b>Caroténoïdes</b> aux propriétés antioxydantes et précurseurs de la vitamine A.</p>
--	---

Du latin *Coriandrum sativum*, la coriandre est considérée comme une plante herbacée. On l'appelle également « persil arabe » ou « persil chinois ». On la connaît surtout en tant que condiment comme une épice que l'on peut mettre dans notre alimentation. En médecine ayurvédique, on considère qu'elle a des propriétés médicinales. On peut utiliser la plante dans sa globalité (feuilles, tiges) quand elles sont fraîches pour agrémente nos plats et pour profiter de cette douce saveur qu'elle possède.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (rasa) :** Astringent et Amer

**Qualité(s) (gunas) :** léger, onctueux

**Potentiel (Virya) :** Chaud, action chauffante

**Énergétique :** tridoshique (calme les 3 *doshas*)

**Tissus :** Sang, muscle, plasma

### PROPRIÉTÉS & REMÈDES

#### 1) Avantages contre les problèmes digestifs et le syndrome du côlon irritable

##### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude publiée en 2009 dans le Journal of Ethnopharmacology a révélé que la coriandre pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé des intestins. Les chercheurs ont découvert que

l'extrait de coriandre agit comme un stimulant, un inhibiteur et un hypotenseur dans les intestins. Ces effets pourraient aider à réguler la fonction intestinale, réduire les spasmes et améliorer la

digestion. Ainsi, la coriandre pourrait être utile pour traiter divers troubles gastro-intestinaux et améliorer le bien-être intestinal <sup>603</sup>.

Dans une étude pilote publiée en août 2006, 32 patients atteints du syndrome du côlon irritable ont été assignés au hasard pour recevoir soit du *Carmint*, un médicament à base de plantes, soit un placebo, en plus du lopéramide ou du psyllium pendant 8 semaines. La *Carmint* contient des extraits de mélisse (*Melissa officinalis*), de menthe verte (*Mentha*

*spicata*) et de coriandre (*Coriandrum sativum*), ayant des effets antispasmodiques, carminatifs et sédatifs. L'étude a révélé que la sévérité et la fréquence des douleurs abdominales et des ballonnements étaient significativement plus faibles dans le groupe *Carmint* que dans le groupe placebo à la fin du traitement.

Les résultats suggèrent que l'association de *Carmint* avec du lopéramide ou du psyllium pourrait être efficace pour soulager les symptômes du syndrome du côlon irritable <sup>604</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon les écrits de la médecine ayurvédique, tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, la coriandre possède des propriétés bénéfiques pour la santé du ventre. Elle aide à façonner les selles et à renforcer les tissus grâce à sa saveur astringente. La coriandre est donc recommandée pour traiter

diverses affections gastro-intestinales, telles que la diarrhée, le syndrome du côlon irritable et les hémorroïdes. La médecine ayurvédique souligne l'importance de la coriandre dans l'amélioration de la santé digestive et le maintien d'un système gastro-intestinal sain.

### >> USAGE INTERNE <<

## Infusion de graines de coriandre comme tonique de l'estomac <sup>605</sup>

On utilise les semences qui sont toniques de l'estomac, diurétiques. Elles favorisent l'expulsion des gaz intestinaux.

### Ingrédients:

- Une cuillère à café de graines de coriandre
- De l'eau

### Préparation et protocole:

1. Utilisez les graines de coriandre, qui sont toniques de l'estomac et diurétiques, et favorisent l'expulsion des gaz intestinaux.
2. Mettez une cuillerée à café de graines de coriandre dans une petite tasse d'eau.
3. Portez l'eau à ébullition et laissez infuser pendant 10 minutes.
4. Buvez une tasse de cette infusion après chaque repas.

## Remède en cas d'acidité excessive de l'estomac <sup>606</sup>

### Ingrédients:

- ½ cuillère à café de poudre de coriandre
- Du miel

603 Jabeen Q, Bashir S, Lyoussi B, Gilani AH. Coriander fruit exhibits gut modulatory, blood pressure lowering and diuretic activities. J Ethnopharmacol. 2009 Feb 25; 122 (1): 123-30. doi: 10.1016/j.jep.2008.12.016. Epub 2008 Dec 25. PMID: 19146935.

604 Vejdani R, Shalmani HR, Mir-Fattahi M, Sajed-Nia F, Abdollahi M, Zali MR, Mohammad Alizadeh AH, Bahari A, Amin G. The efficacy of an herbal medicine, Carmint, on the relief of abdominal pain and bloating in patients with irritable bowel syndrome: a pilot study. Dig Dis Sci. 2006 Aug; 51 (8): 1501-7. doi: 10.1007/s10620-006-9079-3. Epub 2006 Jul 26. PMID: 16868824.

605 La Cure Végétale - Tome 2 - Toutes Les Plantes Pour Se Guérir - raymond dextreit, Editions de la Revue « Vivre en harmonie », 1979

606 <https://www.1mg.com/ayurveda/dhania-79>

**Préparation et protocole:**

1. Prenez ½ cuillère à café de poudre de coriandre.
2. Mélangez la poudre de coriandre avec du miel.
3. Consommez ce mélange avant ou après chaque repas en cas d'acidité excessive de l'estomac.

**Recette de thé pour faciliter la digestion <sup>607</sup>**

**Ingrédients:**

- Semences d'angéliques - 30 g
- Semences d'anis Vert - 30 g
- Semences de carvi - 30 g
- Semences de coriandre - 30 g
- Semences de fenouil - 30 g

**Préparation et protocole:**

1. Mélangez en infusion pendant 10 minutes et buvez une heure après le repas.

**Thandai : la boisson qui apaise l'estomac**

On conseille cette boisson aux personnes de nature colérique, mais aussi en cas de fièvre, d'acidité ou de transpiration excessive.

**Ingrédients:**

- 2 cuillères à soupe de pétales de roses
- 2 cuillères à soupe de graines de fenouil
- 2 cuillères à soupe de graines de coriandre
- 100 g de raisins secs
- Eau

**Préparation et protocole:**

1. Mettez 2 cuillères à soupe de pétales de roses, 2 cuillères à soupe de graines de fenouil, 2 cuillères à soupe de graines de coriandre et 100 g de raisins secs à tremper dans de l'eau.
2. Le lendemain, mixez le tout et filtrez.

Rajoutez de l'eau selon votre goût et dégustez cette boisson apaisante et rafraîchissante.

<< USAGE EXTERNE >>

**Massage externe à l'huile essentielle de coriandre contre les douleurs de l'abdomen <sup>608</sup>**

**Ingrédients:**

- 3 gouttes d'huile essentielle de coriandre
- 1 cuillère à café d'huile végétale de votre choix

---

607 Secrets des Plantes [Livre] / aut. Lis Michel Pierre & Michel / éd. Artémis Éditions. - 2011.

608 Le guide Terre vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic Marinier, en collaboration avec Dr Anthony Touboul, Terre Vivante Éditions, Septembre 2020

**Préparation et protocole:**

1. Diluez 3 gouttes d'huile essentielle de coriandre dans une cuillère à café d'huile végétale de votre choix.
2. Massez l'abdomen avec ce mélange d'huiles pour aider à soulager les douleurs abdominales.

**2) Avantages contre les bouffées de chaleur ou de fièvre.****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude réalisée en 2012, des chercheurs ont découvert que la coriandre possède des propriétés antioxydantes. Cette épice aide à réduire la fièvre et procure une sensation de fraîcheur, tout en étant riche en vitamines et en fer. L'étude a montré que l'effet antioxydant

dépend de la quantité de coriandre utilisée et que les antioxydants de la coriandre protègent l'ADN contre certains dommages. Ainsi, la coriandre pourrait être utilisée comme source naturelle d'agents antioxydants pour soulager la fièvre et les nausées <sup>609</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Selon les écrits ayurvédiques, la coriandre est recommandée pour apaiser l'excès de chaleur corporelle, que ce soit en cas de fièvre ou de bouffées de chaleur. Afin d'optimiser les propriétés rafraîchissantes et anti-inflammatoires de cette plante, il est conseillé de la consommer

sous forme d'*Hima*, un terme sanskrit signifiant « infusion froide ». Toutefois, il est important de préciser que « froide » ne signifie pas « glacée », mais plutôt une infusion préparée à température ambiante, permettant d'accentuer les effets rafraîchissants de la coriandre.

>> USAGE INTERNE <<

**La recette du Hima de Dhanyaka****Ingrédients:**

- 1 portion de graines de coriandre
- 6 portions d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Mélanger les graines dans l'eau et laisser infuser toute la nuit.
2. Filtrer le lendemain.
3. Boire 40 à 50 ml quotidiennement le matin à jeun pendant 6 à 8 semaines.
4. Attendre 30 minutes avant de manger.
5. Peut se conserver jusqu'à 2 jours au réfrigérateur

**Bon à savoir:** Si vous le souhaitez, vous pouvez y incorporer un peu de sucre de fleur de coco ou du sucre de canne complet (Jaggery). Le miel n'est pas vraiment conseillé, car en Ayurvéda, il est légèrement réchauffant.

<sup>609</sup> Antioxidant Properties of Coriandrum Sativum (Coriander), Vinti Davar, Sonali Rathi, Anita Dua, First published: 01 April 2012

## PRÉCAUTIONS

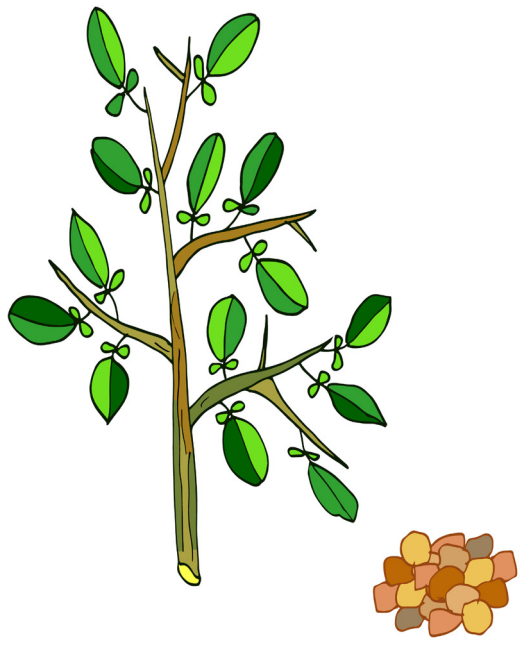
1. La coriandre est déconseillée lors des 3 premiers mois de grossesse car il existe des risques de fausses couches <sup>610</sup>.
2. Il existe peu de contre-indications à la consommation de coriandre. Toutefois, en raison de sa famille botanique, la coriandre peut être allergisante pour certains sujets <sup>611</sup>.
3. Avant toute application cutanée, ne jamais omettre le test préalable relatif à l'allergie dans le pli du coude. Ceci afin d'éviter le risque d'irritation de la peau et des muqueuses en cas de réaction allergique.
4. A cause de sa teneur en vitamine K, en trop grande quantité, la coriandre est déconseillée aux personnes sous traitement anticoagulant.
5. L'huile essentielle de coriandre est quant à elle déconseillée aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Graines de coriandre	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Poudre de graines de coriandre	Herboristerie Moderne → <a href="#">Lien d'achat</a>
Huile essentielle de coriandre	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## GUGGUL, LA RÉSINE « QUI PROTÈGE DES MALADIES »

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Guggul Myrrhe des indes</p> <p><b>Famille :</b> Burséracées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Commiphora guggul</i> <i>Commiphora wightii</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Résine de gomme oléo extraite des grosses branches de l'arbre</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Guggulstérones</b> responsables des effets hypocholestérolémiants, antioxydants et anti-inflammatoires. <b>Tanins</b> aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.</p>
---	---

610 Le guide Terre vivante des huiles essentielles, Dr Françoise Couic Marinier, en collaboration avec Dr Anthony Touboul, Terre Vivante Editions, Septembre 2020

611 [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=coriandre\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=coriandre_nu)

Le *guggul*, dont le nom sanskrit signifie « ce qui protège de la maladie », est une résine oléagineuse issue de l'arbre à *guggul*. Cette résine possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé, notamment la régulation du cholestérol, la désintoxication profonde de l'organisme et des effets anti-inflammatoires au niveau des articulations. En Ayurvéda, il est considéré que le *guggul* dégage les « canaux subtils » pour éveiller la conscience et affiner les perceptions. Un des atouts majeurs du *guggul* est sa stabilité, puisqu'il conserve ses propriétés pendant une période de 20 ans. Également appelé « Pura », le *guggul* est utilisé comme source de « Gum guggul » dans le commerce.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

Saveur(s) (*rasa*): Amer, Piquant

Qualité(s) (*gunas*): léger, sec, subtil

Potentiel (*virya*): Chaud, action chauffante

Énergétique: tridoshique à petites doses, apaise surtout *Vata* et *Kapha*, aggrave *Pitta* en cas d'excès

Tissus: tous les tissus

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les problèmes de cholestérols

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

En 1989, deux cent cinq patients ont participé à un essai clinique ouvert de 12 semaines avec une dose de 500 mg de guggulipid (une molécule active extraite du *guggul*) trois fois par jour. L'étude a révélé une diminution significative du cholestérol sérique (moyenne de 23,6 %) et des triglycérides sériques (moyenne de 22,6 %) chez 70 à 80 % des patients. Une étude en double aveugle et croisée a été menée sur 125 patients avec guggulipid et 108 patients avec clofibrate. Avec le guggulipid, la diminution moyenne du cholestérol et des triglycérides sériques était de 11 % et 16,8 % respectivement, tandis qu'avec

le clofibrate, elle était de 10 % et 21,6 % respectivement. Les patients hypercholestérolémiques ont mieux répondu au traitement par guggulipid, tandis que les patients hypertriglycéridémiques ont mieux répondu au traitement par clofibrate. Le guggulipid a augmenté le HDL-cholestérol chez 60 % des patients répondeurs, tandis que le clofibrate n'a eu aucun effet sur le HDL-cholestérol. Une diminution significative du LDL-cholestérol a été observée dans le groupe de patients répondeurs pour les deux médicaments<sup>612</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon les écrits ayurvédiques, comme le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, le *guggul* est bénéfique pour maintenir un taux de cholestérol équilibré. Il favorise un métabolisme sain en éliminant l'*Ama* (accumulation

toxique résultant d'une digestion incomplète) grâce à ses qualités *Ushna* (chauffantes). De plus, le *guggul* aide à éliminer l'excès de cholestérol présent dans l'organisme en raison de sa propriété *Lekhaniya* (scraping).

612 Nityanand S, Srivastava JS, Asthana OP. Clinical trials with guggulipid. A new hypolipidaemic agent. J Assoc Physicians India. 1989 May; 37 (5): 323-8. PMID: 2693440.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Gélules d'extraits de guggul contre l'hypercholestérolémie <sup>613</sup>****Ingrédients:**

- 1 à 2 comprimés de *guggul*
- Eau tiède

**Préparation et protocole:**

1. Prenez 1 à 2 comprimés de *guggul*.
2. Avalez les comprimés avec de l'eau tiède.
3. Répétez cette opération 1 à 2 fois par jour pour lutter contre l'hypercholestérolémie.

**2) Avantages contre l'arthrose du genou****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2003 a évalué l'efficacité du *guggul* (à raison de 500 mg trois fois par jour) chez 30 participants souffrant d'ostéoartrite du genou. Les résultats ont montré une amélioration significative de la douleur, de la raideur et de

la fonction après un mois de traitement, qui a continué à s'améliorer au bout de deux mois. Aucun effet secondaire n'a été signalé, suggérant que le *guggul* est un complément sûr et efficace pour réduire les symptômes de l'ostéoartrite <sup>614</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Le *guggul* est bénéfique pour soulager les douleurs liées à l'arthrose. D'après la médecine ayurvédique, l'arthrose est associée à une perturbation du *dosha Vata*, appelée *Sandhivata*, entraînant des douleurs, des gonflements et des problèmes de mobilité articulaire. Dans les textes

ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, il est mentionné que le *guggul* possède des propriétés permettant de rétablir l'équilibre du *Vata*, ce qui atténue les symptômes tels que la douleur et l'inflammation articulaires caractéristiques de l'arthrose.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède ayurvédique contre l'arthrose <sup>615</sup>****Ingrédients:**

- 1 à 2 comprimés de *guggul*

**Préparation et protocole:**

1. Prenez 1 à 2 comprimés de *guggul*.
2. Avalez les comprimés avec de l'eau tiède.
3. Répétez cette procédure 1 à 2 fois par jour pour soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde.

<sup>613</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/guggul-157>

<sup>614</sup> Singh BB, Mishra LC, Vinjamury SP, Aquilina N, Singh VJ, Shepard N. The effectiveness of Commiphora mukul for osteoarthritis of the knee: an outcomes study. *Altern Ther Health Med*. 2003 May-Jun; 9 (3): 74-9. PMID: 12776478.

<sup>615</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/guggul-157>

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

**Remède contre les douleurs articulaires en application externe** <sup>616</sup>**Ingrédients:**

- 1/4-1/2 cuillère à café de poudre de *guggul*
- Eau tiède

**Préparation et protocole:**

1. Mélangez 1/4-1/2 cuillère à café de poudre de *guggul* avec de l'eau tiède pour obtenir une pâte.
2. Appliquez la pâte de *guggul* sur la zone affectée une fois par jour.
3. Laissez agir pendant 1-2 heures.
4. Rincez la zone avec de l'eau claire pour soulager les douleurs articulaires.

**3) Avantages contre l'acné****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 1991, des chercheurs ont comparé les effets du guggulipide et de la tétracycline sur 20 patients atteints d'acné nodulokystique (une forme d'acné rare et sévère). Les participants ont été répartis au hasard entre deux groupes: l'un recevant 500 mg de tétracycline et l'autre prenant un comprimé de guggulipide (équivalent à 25 mg de guggulstérones) deux fois par jour pendant 3 mois. Les deux traitements ont entraîné

une réduction progressive des lésions chez la majorité des patients. La tétracycline a réduit les lésions inflammatoires de 65,2%, tandis que le guggulipide a entraîné une réduction de 68%. Lors du suivi à 3 mois, une rechute a été observée chez 4 patients sous tétracycline et 2 patients sous guggulipide. Les auteurs ont également remarqué que les patients ayant une peau grasse répondaient particulièrement bien au guggulipide <sup>617</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Selon la médecine ayurvédique, une peau présentant un déséquilibre de *Kapha-Pitta dosha* est susceptible de développer de l'acné et des boutons. Les textes classiques ayurvédiques, tels que le Charaka Samhita, expliquent que l'aggravation de *Kapha* entraîne une augmentation de la production de sébum, ce qui conduit à l'obstruction des pores

et à la formation de points noirs et blancs. De plus, l'aggravation de *Pitta* provoque des papules rouges et une inflammation contenant du pus. Le *guggul*, grâce à sa propriété d'équilibrage des trois *doshas* (*Tridosha*), aide à rétablir l'équilibre entre *Kapha* et *Pitta*, réduisant ainsi les obstructions et l'inflammation lorsqu'il est administré par voie orale.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède ayurvédique contre l'acné et les boutons** <sup>618</sup>**Ingrédients:**

- 1 à 2 comprimés de *guggul*

**Préparation et protocole:**

- Prenez 1 à 2 comprimés de *guggul*.
- Avalez-les avec de l'eau tiède 1 à 2 fois par jour.
- Répétez cette routine quotidiennement pour contrôler l'acné et les boutons.

<sup>616</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/guggul-157>

<sup>617</sup> Thappa DM, Dogra J. Nodulocystic acne: oral guggulipid versus tetracycline. J Dermatol. 1994 Oct; 21 (10): 729-31. doi: 10.1111/j.1346-8138.1994.tb03277.x. PMID: 7798429.

<sup>618</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/guggul-157>

## PRÉCAUTIONS

1. Le *guggul* ne doit pas être consommé pendant la grossesse, l'allaitement ou la tentative de grossesse <sup>619</sup>.
2. Les extraits de *guggul* provoquent peu d'effets indésirables. Des troubles gastro-intestinaux légers et passagers peuvent apparaître <sup>620</sup>.
3. Le *guggul* peut dans certains cas provoquer des réactions cutanées <sup>621</sup>. À éviter en cas d'allergie aux plantes de la famille des burséracées.
4. Des doses excessives de *guggul* peuvent provoquer sécheresse buccale, perte de poids, vertiges, impuissance, et problèmes hépatiques, rénaux ou pulmonaires.
5. Le *guggul* peut interagir avec des médicaments antiplaquettaires, hypolipidémiants, hypoglycémiant, vasodilatateurs, bêtabloquants et stimulants thyroïdiens <sup>622</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de <i>guggul</i>	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules d'extrait de <i>guggul</i> titré à 2,5 % de guggulstérones	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Palais Royal → <a href="#">Lien d'achat</a>

## Regards croisés

Dans cette section, je vous invite à explorer des plantes familières de votre quotidien et la manière dont elles sont utilisées dans la médecine ayurvédique. L'objectif est de vous apporter un regard nouveau sur l'approche de cette médecine ancestrale.

Au fil des pages, vous découvrirez les vertus insoupçonnées de 3 plantes que vous pensiez bien connaître, et comment la médecine ayurvédique les intègre dans ses pratiques de soin pour favoriser l'équilibre et le bien-être. Ce regard croisé permettra également d'enrichir votre compréhension des plantes en tant que sources de guérison et de mieux apprécier la complémentarité des approches thérapeutiques issues de différentes cultures et traditions.

Voici les 3 plantes que je vais aborder :

1. **Le fenugrec** (*Methi* en ayurvéda), une épice et une herbe médicinale aux multiples usages qui est appréciée pour ses propriétés de régulation de la glycémie en cas de diabète de type 2 ainsi que pour ses propriétés digestives. Mais sauriez-vous en faire une cataplasme contre les douleurs rhumatismales ou les inflammations de la peau ?
2. **L'ail** (*Rasona* en ayurvéda), apprécié pour ses propriétés antivirales et antibactériennes. Mais dont vous connaissez peut-être moins les usages contre l'athérosclérose ou encore pour aider à lutter contre le diabète de type 2 ?
3. **Le miel** (*Madhu* en ayurvéda), dont vous connaissez les usages contre la toux et les maux de gorge. L'ayurvéda de son côté le considère un véritable « nectar de guérison » contre les problèmes de peau et en premier recours contre les brûlures superficielles.

<sup>619</sup> <https://doctonat.com/guggul/>


<sup>620</sup> <https://doctonat.com/guggul/>

<sup>621</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guggul\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guggul_ps)

<sup>622</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guggul\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guggul_ps)

## FENUGREC, LE TONIQUE DIGESTIF

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Fenugrec Sénégrain <i>Methi</i> (en ayurvéda)</p> <p><b>Famille :</b> Fabacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Trigonella foenum-graecum</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Graines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Mucilages</b> des fibres alimentaires solubles bénéfiques pour la multiplication des bonnes bactéries dans l'intestin. <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et immunomodulatrices.</p>
--	---

Le fenugrec est une plante originaire du Moyen-Orient et de l'Inde. C'est un grand classique de la médecine ayurvédique, qui se présente sous différentes formes : plantes, graines ou poudre. Si, en cuisine indienne, on l'utilise pour relever la saveur des plats, le fenugrec est, de par son goût amer et ses substances gélatineuses, un véritable allié pour soulager nombre de nos troubles chroniques. Ses usages médicaux ancestraux sont multiples : le fenugrec est une mine de protéines, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux bio-assimilables. Son adjonction à un plat en augmente considérablement la valeur nutritionnelle. C'est la raison pour laquelle il s'inscrit dans l'histoire de la cuisine et de la pharmacopée indiennes... d'où l'importance d'utiliser un fenugrec biologique.

### EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** Amer, Piquant

**Qualité(s) (*gunas*) :** léger, onctueux

**Potentiel (*virya*) :** Chaud, action chauffante

**Énergétique :** équilibre *Kapha* et *Vata*, augmente *Pitta*

**Tissus :** plasma, sang, moelle, organes reproducteurs

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le diabète de type 2

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2015 a examiné l'effet du fenugrec sur la prévention du diabète de type 2 chez les prédiabétiques. Sur 3 ans, 66 participants ont pris 5 g de fenugrec deux fois par jour et 74 ont servi de témoins. Les résultats ont montré une réduction significative du taux de diabète, de la glycémie à jeun, de la glycémie postprandiale et du cholestérol LDL dans le groupe fenugrec. Les auteurs concluent que 10 g de fenugrec par jour réduisaient la conversion au diabète sans effets indésirables, probablement en raison d'une diminution de la résistance à l'insuline <sup>623</sup>.

Une autre étude de 2009 a évalué l'effet des graines de fenugrec sur la glycémie et les lipides chez

18 patients atteints de diabète de type 2. Pendant 8 semaines, les participants ont consommé 10 g de graines de fenugrec en poudre trempées dans de l'eau chaude ou mélangées à du yaourt.

Les résultats ont montré une diminution significative de la glycémie à jeun, et des triglycérides pour les patients ayant consommé les graines trempées dans de l'eau chaude, mais aucun changement significatif pour ceux ayant mélangé les graines au yaourt. L'étude suggère que les graines de fenugrec trempées dans de l'eau chaude pourraient aider à contrôler le diabète de type 2 <sup>624</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Les écrits de la médecine ayurvédique mentionnent le fenugrec (*methi*) comme une plante médicinale bénéfique pour le traitement et la prévention du diabète de type 2. Selon l'Ayurvéda, le fenugrec possède plusieurs propriétés qui le rendent utile pour réguler le métabolisme du sucre et améliorer la santé des personnes atteintes de diabète.

De plus, l'Ayurvéda s'appuie fortement sur le fenugrec pour abaisser la glycémie et improviser sur la production d'insuline. Selon plusieurs recherches, cette épice miracle avec l'acide aminé 4-hydroxy isoleucine, facilite la sécrétion d'insuline alors même que la fibre ralentit l'absorption du glucose dans le côlon en régulant la glycémie <sup>625</sup>.

### >> USAGE INTERNE <<

### Décoction de fenugrec contre le prédiabète et le diabète de type 2 <sup>626</sup>

#### Ingrédients:

- 15 à 20 g de graines de fenugrec
- 1l d'eau

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir à feu doux pendant une demi-heure, 15 à 20 g de graines de fenugrec dans 1l d'eau.
2. Buvez cette décoction 3 à 4 fois par jour pendant 1 mois.

<sup>623</sup> Gaddam A, Galla C, Thummisetti S, Marikanty RK, Palanisamy UD, Rao PV. Role of Fenugreek in the prevention of type 2 diabetes mellitus in prediabetes. *J Diabetes Metab Disord*. 2015 Oct 2; 14: 74. doi: 10.1186/s40200-015-0208-4. PMID: 26436069; PMCID: PMC4591578.

<sup>624</sup> Kassaian, Nazila *et al.* "Effect of fenugreek seeds on blood glucose and lipid profiles in type 2 diabetic patients." *International journal for vitamin and nutrition research*. *Internationale Zeitschrift für Vitamin- und Ernährungsforschung*. *Journal international de vitaminologie et de nutrition* 79 1 (2009): 34-9.

<sup>625</sup> <https://www.netmeds.com/health-library/post/believe-in-this-bitter-spice-for-numerous-health-benefits>

<sup>626</sup> 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

## Infusion de fenugrec contre le prédiabète et le diabète de type 2 <sup>627</sup>

### Ingrédients :

- 15 à 20 g de graines de fenugrec
- 1l d'eau

### Préparation et protocole :

1. Faites bouillir 1l d'eau pendant 5 minutes.
2. Incorporez 15 à 20 g de graines de fenugrec dans l'eau bouillante.
3. Laissez infuser pendant dix minutes.
4. Buvez cette infusion 3 à 4 fois par jour pendant 1 mois.

## 2) Avantages contre les problèmes digestifs

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Les graines de fenugrec pourraient être utiles en cas de constipation. Les graines de fenugrec ont une teneur élevée en fibres solubles appelées mucilage. La recherche montre que ces mucilages contenus dans le fenugrec aident à ralentir la digestion et

aident également à éliminer les toxines nocives du corps. Les graines de fenugrec aident également à réduire l'inflammation et peuvent améliorer les conditions digestives inflammatoires, comme la colite ulcéreuse <sup>628</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le fenugrec est réputé augmenter le Feu digestif, c'est-à-dire l'assimilation optimale des aliments. C'est un agent stimulant réparateur de tous les désordres du métabolisme général.

Globalement, c'est une plante qui stimule le métabolisme, c'est-à-dire l'ensemble des transformations que subissent les organismes vivants par le mouvement nutritif. Il renforce l'immunité du corps. De ce fait, il agit comme régulateur de l'appétit. Il fait perdre du poids à ceux qui en ont besoin, ainsi que la cellulite. Mais il peut aussi redonner poids et force et agir comme un reconstituant dans les cas d'asthénie, voire d'anorexie.

Les femmes indiennes le connaissent bien : il évite les ballonnements, les gaz, élimine l'acidité gastrique.

Elles contrôlent les soucis digestifs de leurs enfants ou de leur mari par l'utilisation des épices !

Toujours sur le plan digestif, le fenugrec est connu pour éliminer les toxines, les résidus collants ainsi que les gaz sur la paroi des intestins et dans les replis. En effet, le fenugrec est composé d'une substance végétale ayant la propriété de gonfler après macération dans l'eau. Le mélange devient gélatineux. Ce mucilage soulage les tissus irrités, il est laxatif et émollient. Il aide à ramollir, digérer puis mûrir les substances toxiques.

C'est ce pouvoir adhésif, qui se traduit par la persistance de son odeur, qui explique sans doute son efficacité et son action sur la nutrition intime des cellules et les échanges intercellulaires.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède contre les troubles digestifs et la constipation <sup>629</sup>

### Ingrédients :

- 1 cuillère à café de graines de fenugrec
- 1 verre d'eau

<sup>627</sup><https://www.ayurvedarevolution.ca/fenugrec-nutritif-et-tonique/>

<sup>628</sup> Bae SH. Diets for constipation. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr.* 2014 Dec; 17 (4): 203-8. doi: 10.5223/pghn.2014.17.4.203. Epub 2014 Dec 31. PMID: 25587519; PMCID: PMC4291444.

<sup>629</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/fenugreek-seeds-7>

**Préparation et protocole :**

1. Faites tremper 1 cuillère à café de graines de fenugrec dans un verre d'eau pendant 2-3 heures.
2. Lorsque les graines gonflent et se transforment en une pâte lisse, buvez le verre d'eau pour soulager les troubles digestifs et la constipation.

**3) Avantages contre les douleurs rhumatismales****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

En cataplasme, le fenugrec lutte contre les douleurs articulaires et musculaires <sup>630</sup>. En effet, Le fenugrec possède des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques en raison de sa teneur en composés

tels que les saponines et les flavonoïdes. Ces propriétés peuvent potentiellement aider à soulager les douleurs rhumatismales lorsque le fenugrec est appliqué localement sous forme de cataplasme.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Selon l'ayurvéda, les graines de fenugrec pourraient réduire la douleur et améliorer la mobilité

chez les patients souffrant de goutte en raison de leur propriété anti-inflammatoire.

<< USAGE EXTERNE >>

**Un cataplasme contre les douleurs rhumatismales <sup>631</sup>****Ingrédients :**

- 50 g de graines de fenugrec
- 1l d'eau bouillante

**Préparation et protocole :**

1. Prenez 50 g de graines de fenugrec et ajoutez-les dans 1l d'eau bouillante.
2. Laissez infuser le mélange afin que les graines libèrent leur mucilage.
3. Grâce à la nature mucilagineuse des fibres présentes dans les graines, vous obtiendrez une pâte.
4. Appliquez cette pâte sur les zones à traiter pour soulager les douleurs rhumatismales.

**4) Avantages en cas d'inflammation de la peau****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

L'extrait de fenugrec agit comme un antioxydant, il aide donc à combattre l'acné et est même utilisée sur la peau pour favoriser la cicatrisation des plaies. Le fenugrec contient également de puissants composés anti-inflammatoires qui peuvent apaiser la peau et soulager les éruptions cutanées ou les irritations

cutanées. Les effets anti-inflammatoires du fenugrec aident également à améliorer les affections cutanées et les infections, notamment l'eczéma, les plaies et les pellicules. La recherche montre même que son application topique peut aider à réduire l'enflure et l'inflammation externe <sup>632</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Selon les écrits ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, le fenugrec pourrait contribuer à éclaircir la peau en raison de sa qualité

Rooksh (asséchante). Il aide à diminuer l'excès de sébum sur la peau et renforce son éclat naturel.

<sup>630</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/fenugrec.htm>

<sup>631</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/fenugrec.htm>

<sup>632</sup> Dawid-Pač R. Medicinal plants used in treatment of inflammatory skin diseases. Postepy Dermatol Alergol. 2013 Jun; 30 (3): 170-7. doi: 10.5114/pdia.2013.35620. Epub 2013 Jun 20. PMID: 24278070; PMCID: PMC3834722.

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

**Un cataplasme contre les inflammations de la peau <sup>633</sup>****Ingrédients:**

- 50 g de graines de fenugrec
- 1l d'eau bouillante

**Préparation et protocole:**

1. Prenez 50 g de graines de fenugrec et ajoutez-les dans 1l d'eau bouillante.
2. Laissez infuser le mélange afin que les graines libèrent leur mucilage.
3. Grâce à la nature mucilagineuse des fibres présentes dans les graines, vous obtiendrez une pâte.
4. Appliquez cette pâte sur les zones à traiter pour soulager les inflammations de la peau.

**Bain pour soulager les inflammations de la peau <sup>634</sup>****Ingrédients:**

- 50 à 100 g de graines de fenugrec
- 1l d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Mélangez 50 à 100 g de graines de fenugrec dans 1l d'eau.
2. Laissez infuser pendant 20 minutes.
3. Versez le mélange dans une baignoire remplie d'eau en prenant soin de filtrer les graines.
4. Trempez votre corps dans cette eau pour soulager les inflammations de la peau.

**Important:** Le fenugrec peut provoquer des allergies. Pensez à effectuer un test topique 24 avant de prendre le bain afin d'éviter les réactions allergiques.

**5) Avantages contre l'hypercholestérolémie****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2009 publiée a révélé que les graines de fenugrec réduisaient considérablement la concentration de triglycérides et de cholestérol. L'étude, réalisée sur des souris, a conclu que le

fenugrec réduit l'accumulation de graisse et le cholestérol LDL, ce qui en fait un outil potentiel dans la gestion de l'hypercholestérolémie et des troubles métaboliques associés <sup>635</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

La poudre de fenugrec aide à gérer des conditions telles que l'indigestion ou la perte d'appétit. Ces conditions se produisent en raison d'un déséquilibre du *dosha Pitta*. Le fenugrec aide à gérer ces conditions grâce à ses propriétés *Deepan* (apéritif) et *Pachan*

(digestion). Cela aide à améliorer votre digestion et à augmenter votre appétit. Ainsi, une meilleure digestion et un bon équilibre du *dosha Pitta* peuvent contribuer à un métabolisme plus sain des lipides, ce qui pourrait avoir un impact positif sur le taux de cholestérol.

<sup>633</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/fenugrec.htm>

<sup>634</sup> Secrets des Plantes [Livre] / aut. Lis Michel Pierre & Michel / éd. Artémis Éditions. - 2011.

<sup>635</sup> Vijayakumar MV, Pandey V, Mishra GC, Bhat MK. Hypolipidemic effect of fenugreek seeds is mediated through inhibition of fat accumulation and upregulation of LDL receptor. *Obesity* (Silver Spring). 2010 Apr; 18 (4): 667-74. doi: 10.1038/oby.2009.337. Epub 2009 Oct 22. PMID: 19851306.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Remède contre l'hypercholestérolémie <sup>636</sup>****Ingrédients:**

- 1 tasse de graines de fenugrec
- 1/2 cuillère à café de poudre de fenugrec (obtenue à partir des graines rôties)
- 1/2 verre d'eau

**Préparation et protocole:**

1. Faites rôtir à sec 1 tasse de graines de fenugrec.
2. Laissez refroidir à température ambiante.
3. Broyez les graines en poudre lisse et fine et conservez-la dans un pot hermétique.
4. Pour préparer le remède, ajoutez 1/2 cuillère à café de poudre de fenugrec à 1/2 verre d'eau.
5. Buvez ce mélange deux fois par jour.
6. Continuez pendant au moins 1 à 2 mois pour obtenir de meilleurs résultats.

**PRÉCAUTIONS**

1. Le fenugrec n'est pas recommandé chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses<sup>637</sup>.
2. La consommation de grandes quantités de graines de fenugrec peut causer des troubles gastro-intestinaux, généralement passagers, à cause de leur haute teneur en fibres <sup>638</sup>.
3. Le fenugrec peut dans de rares cas provoquer des allergies. Les signes d'une allergie au fenugrec comprennent un gonflement, une toux et une respiration sifflante. Si vous ressentez l'un de ces effets indésirables, arrêtez immédiatement l'utilisation <sup>639</sup>.
4. Le fenugrec peut abaisser le taux de glucose sanguin chez les personnes atteintes de diabète. Il est donc généralement conseillé de surveiller régulièrement la glycémie lors de la prise de fenugrec avec des médicaments antidiabétiques.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Graines de fenugrec	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie Moderne → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>636</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/fenugreek-seeds-7>


<sup>637</sup> <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/fenugrec.htm#quelles-sont-les-contre-indications-du-fenugrec>

<sup>638</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=fenugrec\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=fenugrec_ps)

<sup>639</sup> <https://draxe.com/essential-oils/fenugreek-oil/>

# AIL, UN PUISSANT ANTIBIOTIQUE NATUREL

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b>  Ail commun  <i>Rasona</i> (en ayurvéda)</p> <p><b>Famille:</b>  Alliacées</p> <p><b>Nom latin :</b>  <i>Allium sativum</i></p> <p><b>Totum employé:</b>  Fruits</p> <p><b>Constituants majeurs :</b>  <b>Allicine</b> aux propriétés antimicrobiennes.  <b>Ajoène</b> aux propriétés antithrombotiques et anticancéreuses.  <b>Flavonoïdes</b> aux propriétés antioxydantes.  <b>Saponines</b> aux propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires.</p>
--	--

L'ail est une épice connue sous le nom de *Rasona* dans l'Ayurvéda. C'est un ingrédient populaire en cuisine en raison de sa forte odeur et de ses propriétés médicinales. Il est riche en composés soufrés qui lui attribuent divers bienfaits pour la santé.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*):** sucré, salé, piquant, amer, astringent

**Qualité(s) (*gunas*):** huileux, lourd, fort

**Potentiel (*virya*):** Chaud, action chauffante

**Énergétique:** réduit *Kapha* et *Vata*, renforce *Pitta*

**Tissus:** tous les tissus

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le cancer du côlon ou le cancer du sein

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2019 réalisée sur 833 patients montre que la consommation de 50 grammes

de légumes allium (tels que l'ail, les poireaux et les oignons) par jour peut potentiellement

réduire le risque de cancer colorectal. Les adultes qui consommaient de grandes quantités de légumes allium avaient 79 % moins de risques de développer un cancer colorectal que ceux qui en consommaient de faibles quantités. Selon les chercheurs, plus la quantité de légumes allium consommée est importante,

meilleure est la protection contre le cancer colorectal <sup>640</sup>. Une étude française de 1998 portant sur 345 patientes atteintes d'un cancer du sein a révélé qu'une consommation accrue d'ail, d'oignon et de fibres était associée à une réduction statistiquement significative du risque de cancer du sein <sup>641</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Pas de traces dans l'ayurvéda d'indication de l'ail pour lutter contre le cancer de la prostate ou le cancer du sein.

>> USAGE INTERNE <<

## Remède pour lutter contre le cancer du côlon ou le cancer du sein

### Ingrédients:

- 3 gousses d'ail cru

### Préparation et protocole:

1. Découpez les 3 gousses d'ail cru en petits morceaux.
2. Avalez les morceaux d'ail avec de l'eau tiède, de préférence à jeun le matin.

## 2) Avantages contre l'athérosclérose

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude randomisée en double aveugle publiée en 2016 dans le *Journal of Nutrition* a impliqué 55 patients, âgés de 40 à 75 ans, qui avaient reçu un diagnostic de syndrome métabolique. Les résultats de l'étude ont montré que l'extrait d'ail vieilli réduisait efficacement la plaque dans les artères coronaires (les artères qui irriguent le cœur) chez les patients atteints du syndrome métabolique <sup>642</sup>.

Une étude réalisée en 2015 et publiée dans le *Journal of the American College of Cardiology* a examiné les effets de l'extrait d'ail vieilli sur la progression

de la calcification des artères coronaires et la pression artérielle. Dans cette étude, 210 patients ont été enrôlés et 161 ont terminé le protocole de l'étude. Les participants ont été répartis dans deux groupes: un groupe recevant 1000 mg d'extrait d'ail vieilli et un groupe placebo. La durée de l'étude était d'un an, et la pression artérielle des participants a été mesurée au début et à la fin de la période de 12 mois. Les résultats ont montré que la progression médiane de la calcification des artères coronaires était significativement plus faible dans le groupe traité à l'ail vieilli par rapport au groupe placebo <sup>643</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

De plus, selon les textes ayurvédiques, tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, l'ail

est bénéfique pour gérer l'athérosclérose en diminuant le cholestérol LDL (mauvais cholestérol).

<sup>640</sup> Wu, X, Shi, J, Fang, W-x, et al. Allium vegetables are associated with reduced risk of colorectal cancer: A hospital-based matched case-control study in China. *Asia-Pac J Clin Oncol*. 2019; 15: e132– e141. <https://doi.org/10.1111/ajco.13133>

<sup>641</sup> Challier B, Perarnau JM, Viel JF. Garlic, onion and cereal fibre as protective factors for breast cancer: a French case-control study. *Eur J Epidemiol*. 1998 Dec; 14 (8): 737-47. doi: 10.1023/a: 1007512825851. PMID: 9928867.

<sup>642</sup> Suguru Matsumoto, Rine Nakanishi, Dong Li, Anas Alani, Panteha Rezaeian, Sach Prabhu, Jeby Abraham, Michael A Fahmy, Christopher Dailing, Ferdinand Flores, Sajad Hamal, Alexander Broersen, Pieter H Kitslaar, Matthew J Budoff, Aged Garlic Extract Reduces Low Attenuation Plaque in Coronary Arteries of Patients with Metabolic Syndrome in a Prospective Randomized Double-Blind Study, *The Journal of Nutrition*, Volume 146, Issue 2, February 2016, Pages 427S–432S, <https://doi.org/10.3945/jn.114.202424>

<sup>643</sup> Hom C, Budoff M, Luo Y, et al. THE EFFECTS OF AGED GARLIC EXTRACT ON CORONARY ARTERY CALCIFICATION PROGRESSION AND BLOOD PRESSURE. *J Am Coll Cardiol*. 2015 Mar, 65 (10\_Supplement) A1472.

L'augmentation du cholestérol est souvent attribuée à un déséquilibre du *Pachak Agni* (le Feu digestif). Une digestion perturbée au niveau cellulaire engendre un excès de déchets, appelés *Ama* (toxines accumulées dans l'organisme suite à une mauvaise digestion), entraînant l'accumulation

de cholestérol LDL et l'obstruction des vaisseaux sanguins. L'ajout d'ail à l'alimentation quotidienne favorise un *Agni* plus équilibré et corrige les problèmes de digestion grâce à ses propriétés *Deepan* (stimulant de l'appétit) et *Pachan* (aidant à la digestion).

>> USAGE INTERNE <<

## Recette de pâte d'ail contre l'athérosclérose <sup>644</sup>

### Ingrédients:

- 2 à 3 gousses d'ail cru
- Du lait

### Préparation et protocole:

1. Broyez 2 à 3 gousses d'ail cru à l'aide d'une cuillère jusqu'à obtenir une pâte d'ail.
2. Prenez 1/2 cuillère à café de pâte d'ail et faites-la bouillir avec du lait.
3. Consommez ce mélange deux fois par jour.

## 3) Avantages en cas d'hypertension artérielle

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2010, des chercheurs ont évalué l'effet, la tolérabilité et l'acceptabilité de l'extrait d'ail vieilli en tant que traitement d'appoint pour les patients souffrant d'hypertension traitée mais non contrôlée. L'étude était un essai contrôlé randomisé en double aveugle, incluant 50 patients dont les dossiers cliniques en médecine générale documentaient une hypertension traitée mais non contrôlée. Le groupe de traitement actif a reçu quatre capsules d'extrait d'ail vieilli (960 mg contenant 2,4 mg de S-allylcystéine) par jour pendant 12 semaines, tandis que le groupe témoin a reçu des placebos correspondants. L'étude suggère que

l'extrait d'ail vieilli est supérieur au placebo pour réduire la pression artérielle systolique, de manière similaire aux médicaments de première intention actuels chez les patients souffrant d'hypertension traitée mais non contrôlée <sup>645</sup>.

Une autre étude publiée en 2014 a révélé que l'ail a « le potentiel d'abaisser la tension artérielle chez les personnes hypertendues de la même manière que les médicaments antihypertenseurs standard » <sup>646</sup>.

Ces effets positifs de l'ail sur la pression artérielle ont été retrouvés dans la mise à jour de cette méta-analyse en 2016 <sup>647</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Connu sous le nom de *Rasona* dans l'Ayurvédā, il est considéré comme un médicament efficace pour contrôler la tension artérielle depuis des milliers d'années. L'ail tire sa propriété

anti-hypertensive en raison de ses qualités piquantes, piquantes et réductrices de *Vata-Kapha* qui aident à dégager les canaux du corps (meilleur pour les blocages) <sup>648</sup>.

<sup>644</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/garlic-131>

<sup>645</sup> Ried K, Frank OR, Stocks NP. Aged garlic extract lowers blood pressure in patients with treated but uncontrolled hypertension: a randomised controlled trial. *Maturitas*. 2010 Oct; 67 (2): 144-50. doi: 10.1016/j.maturitas.2010.06.001. Epub 2010 Jul 1. PMID: 20594781.

<sup>646</sup> Ried K, Fakler P. Potential of garlic (*Allium sativum*) in lowering high blood pressure: mechanisms of action and clinical relevance. *Integr Blood Press Control*. 2014 Dec 9; 7: 71-82. doi: 10.2147/IBPC.S51434. PMID: 25525386; PMCID: PMC4266250.

<sup>647</sup> Karin Ried - Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-analysis and Review - *J Nutr*. 2016 Feb; 146 (2): 389S-396S. doi: 10.3945/jn.114.202192 Epub 2016 Jan 13.

<sup>648</sup> <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/high-blood-pressure-best-ways-to-consume-garlic-for-controlling-bp-101661944010769.html>

&gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

## Recette de pâte d'ail contre l'hypertension artérielle

### Ingrédients:

- 1 gousse d'ail
- Du miel

### Préparation et protocole:

1. Écrasez une gousse d'ail entière jusqu'à obtenir une pâte.
2. Mélangez la pâte d'ail avec du miel.
3. Consommez ce mélange 1 ou 2 fois par semaine.

## Recette de teinture mère à l'ail contre l'hypertension artérielle <sup>649 650</sup>

Cette recette de teinture mère est très bénéfique pour l'hypertension artérielle et aussi le cholestérol.

### Ingrédients:

- 100 g d'ail frais, cru et épluché
- 200 ml d'alcool fort à 80° (Vodka, eau de vie)

### Préparation et protocole:

1. Broyez 100 g d'ail frais, cru et épluché.
2. Mélangez l'ail broyé avec 200 ml d'alcool fort à 80° dans un récipient.
3. Laissez reposer pendant 15 jours à l'abri de la lumière, en remuant de temps en temps.
4. Au bout du 15ème jour, filtrez le mélange pour obtenir la teinture mère.
5. Prenez 20 gouttes de teinture mère diluées dans un verre d'eau, 3 fois par jour.

## 4) Avantages comme puissant antibiotique, antifongiques et antibactérien

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

L'ail possède des propriétés antibactériennes et antibiotiques qui sont principalement attribuées à l'allicine, un composé soufré présent dans cette plante. L'allicine agit en inhibant les enzymes bactériennes et en perturbant la croissance des cellules bactériennes, réduisant ainsi leur capacité à survivre et à se multiplier. Les propriétés de l'ail incluent également la stimulation du système immunitaire, la réduction de l'inflammation et la prévention de la formation de biofilms bactériens<sup>651</sup>. Plusieurs études *in vitro* et *in vivo* ont montré que l'ail peut être efficace contre

un large éventail de bactéries, y compris les bactéries gram-positives et gram-négatives, ainsi que certaines souches résistantes aux antibiotiques<sup>652</sup>.

Une étude de 1999 a démontré l'activité antibactérienne de l'allicine contre diverses bactéries, y compris *Escherichia coli*, *Candida albicans* et *Staphylococcus aureus*<sup>653</sup>.

Une autre étude de 2001 a révélé que l'ail était efficace contre *Helicobacter pylori*, une bactérie responsable des ulcères gastriques<sup>654</sup>.

649 <https://www.yarric.com/teinture-mere-comment-la-faire/#> : ~ : text=Pr% C3% A9paration% 20pour% 20cette% 20teinture% 20m% C3% A8% 3A% 20300% 20g% 20de, par% 20jour% 20en% 20cure% 20annuel% 20pendant% 2015% 20jours.

650 <https://www.altheaprovence.com/ail-allium-sativum/>

651 <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=19&contentid=Garlic>

652 <https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-d-aliments/guide-aliments/ail>

653 Ancri S, Mirelman D. Antimicrobial properties of allicin from garlic. *Microbes Infect.* 1999 Feb; 1 (2): 125-9. doi: 10.1016/s1286-4579 (99) 80003-3. PMID: 10594976.

654 Harris JC, Cottrell SL, Plummer S, Lloyd D. Antimicrobial properties of *Allium sativum* (garlic). *Appl Microbiol Biotechnol.* 2001 Oct; 57 (3): 282-6. doi: 10.1007/s002530100722. PMID: 11759674.

De plus, une étude de a examiné l'activité antimicrobienne de l'ail et de ses composés, y compris contre les bactéries résistantes aux antibiotiques<sup>655</sup>.

Enfin, une autre étude de 2001, des participants ont reçu soit des compléments d'ail, soit un placebo durant 12 semaines pendant la saison hivernale (entre novembre et février). Ceux ayant consommé des suppléments à base d'ail présentaient une moindre probabilité d'attraper un

rhume et, s'ils étaient malades, ils se rétablissaient plus vite que le groupe ayant reçu le placebo. De plus, les personnes du groupe placebo étaient plus susceptibles de contracter plusieurs rhumes durant la période de 12 semaines de traitement<sup>656</sup>.

Ces études, ainsi que d'autres, suggèrent que l'ail pourrait être utilisé comme agent thérapeutique alternatif pour lutter contre les infections bactériennes et renforcer l'immunité.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Si l'ail est consommé à jeun, il favorise le Feu digestif. Il maintient également votre digestion

grâce à ses propriétés *Deepan* (apéritif).

>> USAGE INTERNE <<

## Jus d'ail comme vermifuge<sup>657</sup>

Le jus d'ail est un excellent vermifuge.

### Ingrédients:

- 150 à 175 g d'ail épluché et coupé menu
- 500 ml d'eau
- Sucre en poudre
- Du rhum

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir 500 ml d'eau dans une casserole.
2. Ajoutez l'ail coupé menu et laissez bouillir pendant 25 à 30 minutes.
3. Filtrez le mélange à travers un tissu lâche et essorez pour récupérer le jus d'ail.
4. Pesez le jus d'ail et ajoutez le même poids de sucre en poudre en remuant de temps en temps.
5. Laissez refroidir le mélange, puis ajoutez le même poids de rhum. (Exemple: jus d'ail après pression 350 g, sucre 350 g, rhum 350 g.)
6. Prenez une cuillère à soupe de ce jus d'ail vermifuge le matin à jeun pendant 4 ou 5 jours.

## La pénicilline des anciens

Pour réaliser cette recette il vous faudra les ingrédients suivants:

### Ingrédients:

- 8 gousses d'ail fraîches pelées et légèrement écrasées.
- 1 tasse (200 ml) de vinaigre de cidre.
- 1 tasse (200 ml) de miel.

655 Borlinghaus J, Albrecht F, Gruhlke MC, Nwachukwu ID, Slusarenko AJ. Allicin: chemistry and biological properties. *Molecules*. 2014 Aug 19; 19 (8): 12591-618. doi: 10.3390/molecules190812591. PMID: 25153873; PMCID: PMC6271412.

656 Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. *Adv Ther*. 2001 Jul-Aug; 18 (4): 189-93. doi: 10.1007/BF02850113. PMID: 11697022.

657 100 Plantes, 1000 usages, Yves Rocher, EDITIONS DE LA FORÊT NEUVE, 1976

**Préparation et protocole :**

1. Hachez et mélangez les gousses d'ail pour qu'elles deviennent fines.
2. Ajoutez le miel et le vinaigre de cidre.
3. Mélangez le tout pendant 10 à 15 secondes, à grande vitesse.
4. Ensuite, placez le mélange dans un bocal en verre avec fermeture hermétique.
5. Conservez le bocal au réfrigérateur pendant cinq jours. Vous devez secouer le mélange toutes les 24 heures.
6. Au bout de cinq jours, le mélange sera prêt à être consommé.
7. Ajoutez 2 cuillères à thé de cette pénicilline des anciens dans un grand verre d'eau et buvez dès votre réveil le matin, à jeun.

**Boisson revitalisante (ail, citron, gingembre) <sup>658</sup>**

L'association ail gingembre forme une synergie qui décuple leurs potentiels anti-inflammatoires, antioxydants et antimicrobiens.

**Ingrédients :**

- 4 citrons bios
- 4 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre frais
- 2 litres d'eau minérale

**Préparation et protocole :**

1. Lavez soigneusement les citrons, c'est important pour éviter les pesticides! Puis coupez-les en petits morceaux en enlevant les pépins.
2. Mettez les petits morceaux de citrons avec la peau entière comprise dans le blender.
3. Pelez 4 gousses d'ail.
4. Mettez-les également dans le blender.
5. Pelez le morceau de gingembre frais puis coupez-le en petits bouts.
6. Et mettez-le dans le blender.
7. Ajoutez environ un demi litre d'eau minérale et mettez en marche jusqu'à obtenir une sorte de velouté sans morceaux et totalement homogène.
8. Versez la préparation dans un faitout ou une grande casserole et ajoutez 1,5 litre d'eau minérale.
9. Faites bouillir, arrêtez, laissez totalement refroidir la préparation, filtrez avec une passoire ou un chinois et mettez en bouteille à l'aide d'un entonnoir.
10. Laissez ensuite les bouteilles au frais.
11. Buvez un verre frais une fois par jour à jeun avant le petit déjeuner.

---

<sup>658</sup> <https://recettesvegetales.com/boisson-revitalisante/>

## &lt;&lt; USAGE EXTERNE &gt;&gt;

**Cataplasme cicatrisant à l'ail <sup>659</sup>****Ingrédients:**

- Ail pilé
- Miel pur

**Préparation et protocole:**

1. Pilez suffisamment d'ail pour obtenir la quantité souhaitée de cataplasme.
2. Mélangez l'ail pilé avec du miel pur jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène.
3. Appliquez directement le mélange d'ail et de miel sur les coupures et les blessures.
4. Couvrez la zone avec un pansement pour éviter le contact avec l'air ou l'humidité.

**5) Avantages contre le diabète de type 2****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude publiée en 2011 dans le Journal of Medicinal Plants Research, des chercheurs ont évalué les effets de l'ail sur la glycémie à jeun chez 210 patients atteints de diabète de type 2 au cours d'une étude en simple aveugle et contrôlée par placebo de 24 semaines. Les patients ont été répartis en 7 groupes (A à G) de 30 personnes chacun. Les groupes A à E ont reçu des comprimés d'ail à des doses respectives de 300, 600, 900, 1200 et

1500 mg par jour, tandis que le groupe F a reçu de la metformine et le groupe G un placebo. Les résultats ont montré une diminution significative de la glycémie à jeun, dépendant de la dose et de la durée du traitement à l'ail. L'ail s'est avéré plus efficace que le placebo et comparable à la metformine pour réduire la glycémie à jeun, suggérant qu'il pourrait être une addition précieuse dans la gestion du diabète de type 2 <sup>660</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Dans les textes de la médecine ayurvédique, tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, le diabète, également appelé *Madhumeha*, est associé à une aggravation du *dosha Vata* et à une perturbation du processus digestif. Une mauvaise digestion conduit à l'accumulation d'*Ama* (toxines résultant

d'une digestion incomplète) dans les cellules du pancréas, affectant ainsi la fonction de l'insuline. L'ail, consommé régulièrement, aide à rétablir l'équilibre digestif et à diminuer l'*Ama*, grâce à ses qualités *Deepan* (stimulant l'appétit) et *Pachan* (aidant à la digestion).

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Recette de pâte d'ail contre le diabète de type 2 <sup>661</sup>****Ingrédients:**

- 2 à 3 gousses d'ail cru
- Du lait

<sup>659</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

<sup>660</sup> Ashraf, Rizwan *et al.* "Effects of garlic on blood glucose levels and HbA1c in patients with type 2 diabetes mellitus." Journal of Medicinal Plants Research 5 (2011): 2922-2928.

<sup>661</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/garlic-131>

**Préparation et protocole :**

1. Épluchez et broyez 2 à 3 gousses d'ail cru jusqu'à obtenir une pâte d'ail.
2. Prenez 1/2 cuillère à café de pâte d'ail et mélangez-la avec du lait dans une casserole
3. Faites bouillir le mélange de lait et de pâte d'ail.
4. Consommez cette préparation deux fois par jour pour lutter contre le diabète de type 2.

**PRÉCAUTIONS**

1. L'utilisation de l'ail à des fins thérapeutiques est à proscrire en cas de grossesses en cours, d'allaitement ou de tentative de grossesse du fait de ses propriétés anti-coagulantes <sup>662</sup>.
2. L'ail frais peut potentiellement irriter la muqueuse digestive, provoquant des brûlures d'estomac, des reflux gastriques, des diarrhées et des nausées. Il est donc recommandé de l'introduire progressivement dans votre alimentation.
3. La seule contre-indication de l'ail concerne les personnes qui souffrent de porphyrie, une maladie génétique rare <sup>663</sup>.
4. Si vous prenez des anticoagulants, consultez votre médecin avant de consommer de l'ail, car il pourrait être contre-indiqué.
5. Les diabétiques doivent être conscients que l'ail peut avoir un effet hypoglycémiant. Il est donc généralement conseillé de surveiller régulièrement la glycémie lors de la prise d'ail avec des médicaments antidiabétiques.
6. On recommande cependant d'éviter de consommer d'importantes quantités d'ail (aliment ou suppléments) avant et après une intervention chirurgicale en raison de ses effets anti-coagulants qui pourraient augmenter les saignements. Aux doses alimentaires habituelles (4 g par jour), l'ail ne présente cependant pas de danger avant une opération <sup>664</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Ail cru	Il est recommandé de choisir de l'ail cru frais dans votre magasin local plutôt que de l'acheter en ligne pour plusieurs raisons. Tout d'abord, en achetant localement, vous êtes plus susceptible d'obtenir un produit frais et de meilleure qualité, car le temps de stockage et de transport est réduit. Enfin, l'achat en personne vous permet d'inspecter visuellement l'ail pour vérifier sa fraîcheur et sa qualité, ce qui n'est pas possible lors d'un achat en ligne.

662 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ail-allium-sativum.html#:~:text=Si%20la%20consommation%20d'ail,passent%20dans%20le%20lait%20maternel>.

663 <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ail-allium-sativum.html#>

664 [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ail\\_ps#precautions](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=ail_ps#precautions)

# MIEL, TRÉSOR VIVANT DE L'AYURVÉDA

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Miel <i>Madhu</i> (en ayurvéda)</p> <p><b>Famille :</b> —</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Apis mellifera</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Miel</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> <b>Glucides</b> dont le rôle est de fournir de l'énergie aux cellules du corps humain. <b>Glucose</b> comme source d'énergie à assimilation rapide en cas d'hypoglycémie. <b>Fructoses naturels</b> mieux tolérés par les personnes atteintes de diabète et qui ne provoquent pas d'hypersécrétion d'insuline.</p>
--	---

Le miel est utilisé depuis des milliers d'années. En Inde, à l'époque védique, on l'offrait comme un cadeau précieux. En médecine ayurvédique, quand on parle du miel, on utilise le mot sanskrit *madhu*. Il signifie « douceur » ou « sucré ».

**Important :** Dans les textes de base de l'Ayurvéda, tels que la Caraka Samhita, l'importance d'utiliser correctement le miel est soulignée, car une mauvaise utilisation de ce précieux nectar peut nuire à la santé, notamment lorsqu'il est chauffé. Les miels vendus en supermarché sont souvent pasteurisés à des températures supérieures à 70°C afin d'empêcher la cristallisation et la fermentation, ce qui les rend très difficiles à digérer. Ce processus de pasteurisation transforme le miel en un produit essentiellement dépourvu de vie <sup>665</sup>.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** sucré, astringent. En Ayurvéda, on dit qu'il est sucré et qu'il a un arrière-goût astringent. L'astringent est la saveur qui se définit par un côté asséchant sur la langue (car la salive est absorbée). La prochaine fois que vous prendrez une cuillère de miel dans votre bouche, essayez de ressentir cet arrière-goût du miel qui est un peu astringent.

**Qualité(s) (*gunas*) :** léger

**Potentiel (*virya*) :** Chaud, action chauffante. Le miel a comme caractéristique d'être une substance relativement légère à la digestion. Il a également un côté asséchant grâce à la saveur astringente et grâce à son effet après la digestion qui est plutôt chauffant

**Énergétique :** Avec tout cela, le miel va équilibrer les 3 *doshas*, les 3 énergies de l'Ayurvéda, mais surtout le *dosha Kapha*, l'énergie de stabilité, qui est prédominant en eau et en terre ainsi que le *dosha Pitta* (l'énergie de transformation) qui est prédominant en feu et eau.

<sup>665</sup> <https://la-voie-de-l-ayurveda.com/les-vertus-du-miel-issu-de-l-agriculture-biovedique-maharishi/>

Pour les personnes qui auront une prédominance en *dosha Vata*, c'est-à-dire en énergie du mouvement, il va falloir apprendre à consommer le miel avec modération. Comme le miel aura tendance à assécher, il rendra les tissus un peu plus rugueux. Ce *dosha* étant déjà prédominant en éléments air et espace qui ont des caractéristiques rugueuses et sèches, le miel les accentue, ce qui augmente d'autant plus ce *dosha*

**Tissus :** tous les tissus

## PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre la toux et les maux de gorge

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude datée de 2007, des chercheurs ont comparé les effets d'une dose unique de miel de sarrasin, de dextrométhorphan aromatisé au miel et d'absence de traitement sur la toux nocturne. L'étude a porté sur 105 enfants âgés de 2 à 18 ans souffrant d'infections des voies respiratoires supérieures, de symptômes nocturnes et d'une durée de maladie de 7 jours ou moins. Les participants ont reçu une dose unique de miel de sarrasin, de

dextrométhorphan aromatisé au miel ou aucun traitement 30 minutes avant le coucher. Les résultats ont montré que le miel était plus efficace que le dextrométhorphan et le placebo pour réduire la fréquence et la gravité de la toux, améliorant ainsi le sommeil des enfants et de leurs parents <sup>666</sup>. Cette étude soutient l'utilisation du miel comme traitement efficace et naturel pour les maux de gorge et la toux, en particulier chez les enfants.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon la médecine ayurvédique, le miel est bénéfique pour rétablir l'équilibre du *dosha Kapha* perturbé. Cela contribue à atténuer l'encombrement pulmonaire et la toux, comme mentionné dans les textes

classiques ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Susruta Samhita. En association avec le jus de gingembre et le poivre noir, il aide à apaiser la toux et les irritations de la gorge.

>> USAGE INTERNE <<

### Remède contre les maux de gorge et la toux <sup>667</sup>

#### Ingrédients :

- Miel (quantité généreuse)
- Eau chaude
- 2 ou 3 citrons (jus et écorce)

#### Préparation et protocole :

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
2. Pendant ce temps, pressez le jus des 2 ou 3 citrons et réservez les écorces.
3. Dans un grand bol ou une tasse, versez une généreuse quantité de miel.
4. Ajoutez le jus et les écorces de citron dans le bol.
5. Versez l'eau bouillante sur le miel et les citrons, en remplissant le bol ou la tasse.
6. Mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère pour dissoudre le miel.
7. Buvez cette boisson réconfortante à petites gorgées pour soulager votre mal de gorge

<sup>666</sup> Paul IM, Beiler J, McMonagle A, Shaffer ML, Duda L, Berlin CM. Effect of Honey, Dextromethorphan, and No Treatment on Nocturnal Cough and Sleep Quality for Coughing Children and Their Parents. Arch Pediatr Adolesc Med. 2007; 161 (12): 1140-1146. doi: 10.1001/archpedi.161.12.1140

<sup>667</sup> Guide des remèdes traditionnels, de Liz Bestic, Parragon Books Ltd, 1 mars 2004

## Remède traditionnel au gingembre et miel contre le mal de gorge <sup>668</sup>

### Ingrédients :

- 1 cuillère à café de jus de gingembre
- 1 à 2 cuillères à café de miel

### Préparation et protocole :

1. Râpez un morceau de gingembre frais pour en extraire le jus. Vous aurez besoin d'environ 1 cuillère à café de jus de gingembre.
2. Dans un petit bol, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre avec 1 à 2 cuillères à café de miel.
3. Prenez ce mélange une fois le matin et une fois avant d'aller au lit le soir pour soulager votre mal de gorge et votre toux.

## 2) Avantages contre le diabète de type 1

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude de 2012 portant sur 50 patients, des chercheurs ont comparé les effets du miel, du saccharose et du glucose sur la glycémie et le peptide C chez des patients atteints de diabète de type 1. Ils ont

constaté que le miel avait des effets plus favorables sur la glycémie que le saccharose ou le glucose, ce qui suggère que le miel pourrait être une option plus sûre pour les personnes atteintes de diabète de type 1 <sup>669</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon les textes anciens de la médecine ayurvédique, tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, le miel est considéré comme un agent bénéfique pour soutenir le métabolisme et maintenir des niveaux de

glucose sanguin appropriés. En raison de ses qualités *Deepan* (stimulant l'appétit) et *Pachan* (aidant à la digestion), le miel contribue à l'équilibre des niveaux de sucre dans le sang.

>> USAGE INTERNE <<

## Ré-introduire le miel dans votre alimentation en cas de diabète de type 1 <sup>670</sup>

### Ingrédients :

- Miel (pour remplacer le sucre ordinaire)

### Préparation et protocole :

1. Procurez-vous du miel de bonne qualité pour l'utiliser comme édulcorant naturel.
2. Remplacez le sucre habituel par du miel dans vos recettes et boissons.
3. Consultez votre médecin avant d'intégrer le miel à votre alimentation, surtout si vous êtes diabétique ou si vous prenez des médicaments antidiabétiques.

<sup>668</sup> Barker SJ. Honey for acute cough in children. Paediatr Child Health. 2016; 21 (4): 199-200.

<sup>669</sup> Abdulrhman M, El Hefnawy M, Ali R, Abdel Hamid I, Abou El-Goud A, Refai D. Effects of honey, sucrose and glucose on blood glucose and C-peptide in patients with type 1 diabetes mellitus. Complement Ther Clin Pract. 2013 Feb; 19 (1): 15-9. doi: 10.1016/j.ctcp.2012.08.002. Epub 2012 Oct 9. PMID: 23337559.

<sup>670</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/honey-13?wpsrc=Google+Organic+Search>

### 3) Avantages contre les brûlures

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude réalisée en 1996, des chercheurs ont examiné l'efficacité du miel par rapport aux pelures de pomme de terre bouillies pour traiter les brûlures d'épaisseur partielle. L'étude a porté sur 100 patients, répartis en deux groupes de 50 personnes chacun. Le premier groupe a été traité avec du miel, tandis que le second groupe a reçu des pansements à base de pelures de pomme

de terre bouillies. Les résultats ont montré que 90 % des plaies traitées avec du miel étaient stériles en 7 jours, et 100 % d'entre elles ont cicatrisé en 15 jours en moyenne. En revanche, pour les plaies traitées avec des pelures de pomme de terre, seulement 50 % ont cicatrisé en 16,2 jours en moyenne, et une infection persistante a été observée dans les 7 jours pour ce groupe <sup>671</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans la médecine ayurvédique, notamment mentionné dans le Charaka Samhita, le miel est reconnu pour sa capacité à harmoniser Pitta et Kapha, contribuant ainsi à une guérison rapide en cas de brûlure légère. De plus, le miel possède une propriété Sita (froide),

ce qui lui confère un effet calmant et apaisant. On combine le miel et le ghee (beurre clarifié). Ils vont apaiser et réparer la peau. Cela vous évitera d'avoir des cloques au niveau de la peau. Je vous recommande de l'essayer, car l'essayer, c'est l'adopter !

<< USAGE EXTERNE >>

### Remède contre les brûlures superficielles <sup>672</sup>

#### Ingrédients:

- 1 à 2 cuillères à café de miel brut

#### Préparation et protocole:

1. Assurez-vous d'avoir du miel brut de bonne qualité pour l'application sur la peau.
2. Appliquez 1 à 2 cuillères à café de miel brut sur votre visage.
3. Massez doucement le miel sur votre peau pendant quelques minutes.
4. Laissez agir le miel pendant 15 à 20 minutes.
5. Rincez abondamment à l'eau pour retirer le miel de votre visage.

<sup>671</sup> Subrahmanyam M. Honey dressing versus boiled potato peel in the treatment of burns: a prospective randomized study. Burns. 1996 Sep; 22 (6): 491-3. doi: 10.1016/0305-4179 (96) 00007-1. PMID: 8884013.

<sup>672</sup> <https://www.medisite.fr/dictionnaire-des-remedes-de-grand-mere-miel-brulure-legere-coup-de-soleil.877774.1959.html>

### Recette de Ghee

Aussi appelé beurre clarifié, le ghee est considéré comme étant la meilleure des matières grasses en Ayurvéda car il stimule le métabolisme, tandis que les autres corps gras ont tendance à l'alourdir. On utilise le ghee notamment pour ses propriétés anti-inflammatoires, lubrifiantes et apaisantes pour le système nerveux. Il peut aisément remplacer l'huile, employé cru directement sur les plats ou en cuisson... et même pour masser la peau et les yeux! Contrairement au beurre, le ghee se conserve à température ambiante.

#### Ingrédients:

- Beurre bio doux baratté ou cru

#### Préparation:

1. Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre sans recouvrir et sans remuer. Dès qu'il commence à mousser, baisser le feu et écumer avec une spatule en bois.
2. Au fur et à mesure que la mousse se dissipe, le beurre se transforme en liquide doré et translucide, laissant des dépôts au fond de la casserole. Éteindre le feu et laisser refroidir, puis filtrer et mettre dans un contenant en verre.

**Bon à savoir:** Lorsque la température ambiante diminue, le ghee peut se solidifier. Plus le ghee est vieux en âge, plus il est bénéfique pour la santé!

## 4) Avantages pour l'entretien de la peau

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une revue datée de 2013, les auteurs examinent les propriétés du miel pertinentes pour la dermatologie et les soins de la peau. Ils soulignent les propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes du miel, qui peuvent être bénéfiques pour diverses affections cutanées.

De plus, ils mentionnent l'efficacité du miel dans le traitement des plaies, des brûlures, des ulcères diabétiques, et de l'eczéma, entre autres. Cette revue révèle les nombreux avantages du miel pour la santé de la peau et soutient son utilisation dans les soins de la peau et la dermatologie <sup>673</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon la médecine ayurvédique, le miel possède des propriétés cicatrisantes efficaces en raison de sa qualité Kashaya (astringente).

Cette propriété est mentionnée dans des textes ayurvédiques classiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita.

**<< USAGE EXTERNE >>**

## Solution naturelle fantastique pour les talons craquelés <sup>674</sup>

#### Ingrédients:

- 1 tasse de miel
- 2 cuillères à soupe de lait
- 3 cuillères à café de jus d'orange
- Pierre ponce

<sup>673</sup> Burlando B, Cornara L. Honey in dermatology and skin care: a review. J Cosmet Dermatol. 2013 Dec; 12 (4): 306-13. doi: 10.1111/jocd.12058. PMID: 24305429.

<sup>674</sup> <https://www.netmeds.com/health-library/post/healing-benefits-of-honey-for-skin-health-and-beauty>

### **Préparation et protocole :**

1. Nettoyez et séchez soigneusement vos pieds.
2. Frottez doucement les cellules mortes de la peau à l'aide d'une pierre ponce.
3. Dans un bol, mélangez 1 tasse de miel, 2 cuillères à soupe de lait et 3 cuillères à café de jus d'orange pour obtenir une pâte.
4. Appliquez la pâte préparée sur les pieds exfoliés.
5. Laissez agir toute la nuit.
6. Le lendemain matin, lavez vos pieds à l'eau tiède.
7. Répétez ce processus un jour sur deux pendant un mois pour obtenir des pieds lisses et doux et réparer les talons fissurés.

### **Recette contre l'acné <sup>675</sup>**

#### **Ingrédients :**

- 1/2 cuillère à café de miel

#### **Préparation et protocole :**

1. Prenez une demi-cuillère à café de miel.
2. Réchauffez le miel entre vos mains.
3. Étalez-le doucement sur votre visage.
4. Laissez agir pendant 10 minutes.
5. Rincez à l'eau tiède et séchez votre visage.

### **Exfoliant au miel pour la peau sèche <sup>676</sup>**

#### **Ingrédients :**

- 2 tasses de miel
- 1 tasse de bicarbonate de soude

#### **Préparation et protocole :**

1. Mesurez deux tasses de miel.
2. Mesurez une tasse de bicarbonate de soude.
3. Versez deux tasses de miel dans votre bain.
4. Laissez tremper pendant 15 minutes.
5. Ajoutez une tasse de bicarbonate de soude au bain.
6. Laissez tremper pendant 15 minutes supplémentaires.
7. Profitez de votre bain exfoliant et hydratant.

### **Masque au miel pour préserver la jeunesse de la peau**

#### **Ingrédients :**

- Du Miel

---

<sup>675</sup> <https://draxe.com/nutrition/the-many-health-benefits-of-raw-honey/>

<sup>676</sup> <https://draxe.com/nutrition/the-many-health-benefits-of-raw-honey/>

**Préparation et protocole :**

1. Prenez une quantité suffisante de miel pour couvrir votre visage (ou corps).
2. Appliquez le miel uniformément sur votre visage (ou corps).
3. Laissez poser pendant 10 à 15 minutes.
4. Rincez soigneusement à l'eau tiède.

**PRÉCAUTIONS**

1. Le miel est considéré comme sûr lorsqu'il est pris par la bouche dans des quantités alimentaires normales ou aux doses recommandées <sup>677</sup>.

En usage externe, il n'y a ni contre-indications, ni PRÉCAUTIONS particulières à prendre <sup>678</sup>.

2. La principale contre-indication concerne la consommation de miel par les nourrissons et les jeunes enfants (de moins d'un an). En effet, le miel peut contenir des germes résistants (*Clostridium botulinum*) provenant du pollen et transportés par les abeilles. Cette bactérie est responsable de cette maladie infantile qui reste rare.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Miel en pot	Il est souvent recommandé de choisir du miel local et non pasteurisé plutôt que celui vendu en grande surface. Opter pour un miel local et non pasteurisé présente plusieurs avantages, dont la préservation de son goût et des nutriments qu'il contient. En effet, la pasteurisation, effectuée pour ralentir ou éviter la cristallisation, détruit une partie des vitamines, enzymes et minéraux présents dans le miel.

**Les Rasayanas**

En Ayurvéda, il existe des plantes et aliments considérées comme des toniques supérieurs. Ces éléments sont appelés « *Rasayanas* » en sanskrit, ce qui signifie « ce qui nourrit l'essence de la vie » ou « ce qui prolonge la vie ». Les *Rasayanas* favorisent la longévité : certaines herbes et aliments aident à assurer la stabilité à la vie, la vitalité et l'endurance en aidant avec le corps et l'esprit à lutter contre la fatigue et en augmentant la puissance des cinq sens <sup>679</sup>. Voici comment le Dr H. S. Puri, chercheur et expert en médecine ayurvédique les décrit dans son livre *Rasayana, Ayurvedic herbs for longevity and rejuvenation* <sup>680</sup> :

“Les agents qui guérissent les maladies corporelles et mentales, retardent la vieillesse, augmentent la puissance mentale, la puissance génératrice, l'énergie vitale, la vue, confèrent l'intelligence, la mémoire, facilitent une bonne digestion et un teint clair sont *Rasayana*.

Ceux-ci nourrissent tout le corps en renforçant le tissu primordial *Rasa*, l'essence de tous les aliments que nous prenons, et que le corps peut assimiler. Si cette essence est bien répartie dans tous les systèmes, le corps reste en bonne santé. Par leur action physico-chimique les *Rasayana* purifient et favorisent le *dhatu* (tissu). Ils augmentent la capacité de résistance de l'organisme aux maladies, ainsi que la capacité de réaction réparatrice et neutralisent tous les effets délétères, y compris celui du vieillissement.”

677 <https://draxe.com/nutrition/the-many-health-benefits-of-raw-honey/>

678 <https://www.doctissimo.fr/beaute/beaute-naturelle/autres-ingredients-naturels/miel-de-manuka>

679 <https://la-voie-de-l-ayurveda.com/rajeunir-et-vivre-plus-longtemps-grace-aux-rasayanas/>


680 *Rasayana, Ayurvedic herbs for longevity and rejuvenation*, Dr H. S. Puri, Taylor & Francis, First published 2003

Dans cette dernière section, je vous propose de découvrir ce que je considère comme 4 des plus grands *Rasayanas* de l'Ayurvéda :

1. Le **triphala** (*Triphala* en ayurvéda), un mélange de trois baies qui est reconnu pour ses bienfaits sur la digestion et le système immunitaire. C'est un puissant détoxifiant et un tonique pour le système digestif.
2. Le **shilajit** (*Shilajatu* en ayurvéda), une substance résineuse que l'on trouve dans les montagnes de l'Himalaya, est considérée comme l'un des meilleurs toniques de l'Ayurvéda. Il est réputé pour augmenter l'énergie, soutenir la mémoire et la concentration, et favoriser la longévité.
3. L'**ashwagandha** (*Ashwagandha* en ayurvéda), souvent appelée le « ginseng indien », est une plante adaptogène qui aide à équilibrer les systèmes corporels, réduire le stress et favoriser un sommeil réparateur. Elle est également utilisée pour améliorer la force et l'endurance.
4. Le **guduchi** (*Amrita* en ayurvéda), aussi connu sous le nom de Giloy, est un tonique immunostimulant reconnu qui aide à protéger l'organisme contre les infections et les maladies. Il est également apprécié pour sa capacité à soutenir la santé du foie et à équilibrer les trois *doshas*.

## TRIPHALA, L'ÉLIXIR QUI PURIFIE ET DÉTOXIFIE LES INTESTINS

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Triphala Tridoshique Rasayana</p> <p><b>Famille :</b> —</p> <p><b>Nom latin :</b> —</p> <p><b>Totum employé :</b> Poudre de triphala (3 herbes)</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Vitamine C qui renforce l'immunité et la santé globale. Flavonoïdes aux propriétés antioxydantes contre les radicaux libres. Tanins aux propriétés astringentes et anti-inflammatoires.</p>
---	---

Le triphala est une des préparations médicinales traditionnelles de la médecine ayurvédique qui est la plus populaire dans le monde entier, que ce soit en Inde ou en Occident. En général, c'est une préparation que l'on utilise pratiquement pour tout, surtout avant d'aller voir le praticien en Ayurvéda, car le triphala peut nous aider à pallier toutes sortes de petits symptômes. Triphala est un mot sanskrit qui a 2 racines. *Tri* signifie « trois » et *phala* signifie « fruit ». On comprend bien que le triphala est une formule qui est composée de 3 fruits et plus précisément 3 fruits sous forme de poudre et au dosage identique.

Ce sont 3 baies indiennes que l'on peut aussi retrouver dans certaines régions tropicales de la planète. Pour ceux qui viennent des Caraïbes, ce sont des baies que l'on considère comme être de la famille des surettes et des surelles.

Les trois fruits du triphala :

- Amalaki (aussi appelée Amla), *Phyllanthus Emblic*
- Haritaki, *Terminalia chebula*
- Bibhikati, *Terminalia bellirica*

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** sucré, piquant, astringent, amer

**Qualité(s) (*gunas*) :** lourd, nourrissant, sec et rafraîchissant

**Potentiel (*virya*) :** Froid, action rafraîchissante

**Énergétique :** équilibre les 3 *doshas* : « Haritaki » régénère *Vata*, « Bibhikati » régénère *Kapha* et « Amalaki » régénère *Pitta*.

**Tissus :** tous les tissus

## THÉRAPIE RASAYANA

Le triphala est considéré comme un *Rasayana* dans l'Ayurvéda en raison de ses nombreuses propriétés médicinales. Une étude scientifique de 2021 confirme à travers le regard de la science moderne pourquoi le *triphala* est classé comme un *rasayana* tridoshique, l'un des *Rasayanas* les mieux étudiés en Ayurvéda <sup>681</sup>.

Plusieurs raisons l'explique :

1. **Propriétés pharmacologiques :** Le triphala possède de nombreuses propriétés pharmacologiques, notamment anticancéreuses, antioxydantes, antibactériennes, immunomodulatrices, cardio protectrices et anti diabétiques.
2. **Activités ethnopharmacologiques :** En plus de ses propriétés pharmacologiques, le triphala a également démontré des activités ethnopharmacologiques, telles que antimicrobiennes, anti-cataracte, cicatrisantes et radioprotectrices.
3. **Impact sur le système gastro-intestinal :** Le triphala a montré un impact positif sur le système, avec des activités pharmacologiques rapportées dans les troubles gastro-intestinaux tels que la constipation, les ulcères gastriques et les maladies inflammatoires de l'intestin.
4. **Composés phytochimiques :** Les études phytochimiques du triphala ont révélé des constituants chimiques tels que l'acide gallique, l'acide ellagique, l'acide chebulique, l'acide chebulinique, le gallate de méthyle, l'emblicanin A et l'emblicanin B.
5. **Efficacité dans les études cliniques :** Les études cliniques ont montré que le triphala est efficace contre le diabète, la constipation et l'obésité.

En conclusion, le *triphala Rasayana* peut être une source de rajeunissement dans les soins de santé contemporains, et ses données cliniques fournissent des liens précieux entre la médecine ayurvédique et la médecine moderne.

681 Ahmed S, Ding X, Sharma A. Exploring scientific validation of Triphala Rasayana in ayurveda as a source of rejuvenation for contemporary healthcare: An update. J Ethnopharmacol. 2021 Jun 12; 273: 113829. doi: 10.1016/j.jep.2021.113829. Epub 2021 Jan 17. PMID: 33465446.

Voici l'une des meilleures recettes pour utiliser les propriétés rajeunissantes du triphala :

<b>Triphala Rasayana <sup>682</sup></b>	
<b>Ingrédients :</b>	
-	1 cuillère à café de poudre de triphala
-	1 cuillère à café de miel
-	1/2 cuillère à café de ghee
-	1 verre d'eau
<b>Préparation et protocole :</b>	
1.	Mélangez la cuillère à café de poudre de triphala avec une cuillère à café de miel et une demi-cuillère à café de ghee dans un petit bol.
2.	Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3.	Léchez le mélange obtenu.
4.	Buvez ensuite un verre d'eau.
5.	Répétez cette procédure deux fois par jour, avant ou après les repas, selon les recommandations de votre praticien ayurvédique.
<b>Durée :</b> Un an	
<b>Avantages :</b> Cette recette de <i>triphala Rasayana</i> contribue à une vie longue et saine, sans vieillesse ni maladie.	

## AUTRES PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les troubles digestifs

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2006, des chercheurs ont évalué les propriétés thérapeutiques et les effets secondaires du triphala. 160 patients âgés de 16 à 52 ans ont été sélectionnés pour une étude clinique de 45 jours. Les résultats ont montré une amélioration de la quantité, de la fréquence et de la consistance des selles chez les patients traités par triphala, ainsi qu'une réduction des odeurs, du mucus, des flatulences et

des douleurs abdominales. De plus, le triphala a montré de bonnes propriétés laxatives, a aidé à gérer l'hyperacidité et à améliorer l'appétit des patients. Aucun effet indésirable n'a été observé chez les patients traités par triphala par rapport aux patients témoins. Les chercheurs ont conclu que le triphala peut être utilisé efficacement dans le traitement de la constipation et d'autres problèmes gastriques <sup>683</sup>.

#### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans l'ayurvéda, le triphala est la solution à pratiquement tous les troubles digestifs.

**Digestion :** Augmente la digestion et favorise l'assimilation des nutriments. On considère qu'il permet de créer une satisfaction après les repas et fait apparaître l'effet de satiété beaucoup plus rapidement. Il nous permet donc de faire l'expérience du contente-

ment une fois notre repas terminé. Comme vous le savez, en Ayurvéda, la digestion et l'assimilation de ce que nous mangeons sont vraiment centrales pour être en bonne santé. Mettez du triphala dans votre vie pour contribuer à une bonne digestion !

**Constipations :** Selon les textes ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita,

682 <https://theayurvedaexperience.com/blogs/tae/triphala-rasayana-using-triphala-for-anti-aging-benefits>

683 Mukherjee, Pulok & Rai, Sujay & Bhattacharyya, Sauvik & Debnath, Pratip & Biswas, Tuhin & Jana, Utpalendu & Pandit, Srikanta & Saha, Bishnu & PAUL, PRADIP. (2006). Clinical Study of 'Triphala' – A Well Known Phytomedicine from India. Iranian Journal of Pharmacology and Therapeutics (ISSN: 1735-2657) Vol 5 Num 1. 5.

le triphala est une formulation fréquemment employée pour atténuer la constipation. Cette dernière est associée à un déséquilibre du *dosha Vata*, qui peut être provoqué par la consommation régulière d'aliments malsains, une ingestion excessive de café ou de thé, des nuits écourtées,

le stress et la dépression. Ces éléments accentuent le déséquilibre de *Vata* dans le côlon, entraînant ainsi la constipation. L'utilisation du triphala permet de rétablir l'équilibre grâce à ses qualités *Rechana* (laxatif doux) et apaisantes pour le *Vata*.

>> USAGE INTERNE <<

## Le triphala contre la constipation et pour favoriser la digestion <sup>684</sup>

### Ingrédients:

- ½ à 2 cuillères à café de poudre de triphala
- De l'eau tiède

### Préparation et protocole:

1. Mesurez ½ à 2 cuillères à café de poudre de triphala selon la dose souhaitée.
2. Avalez la poudre de triphala avec de l'eau tiède, de préférence au coucher, pour soulager la constipation.

## 2) Avantages contre les problèmes de foie et l'élimination des toxines

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude in-vitro de 2015 examine les activités hépatoprotectrices du triphala et de ses composants. Les extraits de triphala ont montré une protection significative contre la toxicité hépatique aiguë induite par des doses élevées de médicaments et de produits chimiques. Cela pourrait être dû aux

niveaux élevés de composés phénoliques et polyphénoliques présents dans ces plantes. L'étude suggère que des recherches in vitro supplémentaires seraient bénéfiques pour mieux comprendre le mécanisme d'action de ces plantes en tant qu'antioxydants et agents hépatoprotecteurs <sup>685</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le triphala contribue à résoudre les problèmes hépatiques. D'après l'Ayurveda, le foie est étroitement lié à l'*Agni* (Feu digestif) et au *dosha Pitta*. Tout déséquilibre de l'*Agni* et du *dosha Pitta* peut provoquer des dysfonctionnements hépatiques. La prise régulière de triphala permet de rétablir l'équilibre de

l'*Agni* et du *Pitta* grâce à ses propriétés d'équilibrage des trois *doshas* (*Vata-Pitta-Kapha*), comme le mentionne le Charaka Samhita, un texte classique de la médecine ayurvédique. De par sa qualité *Rasayana* (rajeunissante), le triphala préserve la santé et la vigueur du foie.

>> USAGE INTERNE <<

## Recette de triphala contre les problèmes de foie et pour aider l'élimination des toxines <sup>686</sup>

### Ingrédients:

- ½ à 2 cuillères à café de poudre de triphala
- Eau tiède

<sup>684</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/triphala-98>

<sup>685</sup> Gupta, Rasna & Gupta, Ankit & Singh, Ram. (2015). Hepatoprotective Activities of Triphala and Its Constituents. 4. 34-55.

<sup>686</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/triphala-98>

**Préparation et protocole :**

1. Mesurez la quantité désirée de poudre de triphala (entre ½ et 2 cuillères à café).
2. Prenez la poudre de triphala mesurée précédemment.
3. Avalez la poudre avec un verre d'eau tiède.
4. Il est préférable de prendre ce remède au coucher pour favoriser le contrôle de l'obésité.

**3) Avantages contre l'obésité****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Une étude de 2012 vise à évaluer l'efficacité du triphala sur la réduction du poids et de l'indice de masse corporelle (IMC) chez des sujets obèses. Cette étude en double aveugle, randomisée et contrôlée contre placebo a été menée sur 62 sujets obèses âgés de 16 à 60 ans pendant 12 semaines. Les participants ont été répartis au hasard pour recevoir 5 grammes de triphala ou un placebo deux fois par jour pendant 12 semaines. Les mesures de poids corporel, d'IMC, de tour de taille et de tour de hanches ont été évaluées au départ et toutes les quatre semaines pendant la période de traitement

de 12 semaines. La sécurité a été évaluée en mesurant la fonction hépatique et rénale. Comparé au groupe placebo, dans le groupe de traitement, la différence moyenne de perte de poids effective était de 4,82 kg, la diminution moyenne du tour de taille était de 4,01 cm, et la diminution moyenne du tour de hanches était de 3,21 cm chez les sujets traités. Aucun effet indésirable ou modification significative des tests de la fonction hépatique et rénale n'a été observé dans les deux groupes. Les résultats suggèrent que le triphala semble avoir un effet positif sur la perte de poids chez les sujets obèses <sup>687</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

Selon les principes de la médecine ayurvédique, tels qu'ils sont décrits dans des textes classiques comme le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, le triphala est une formulation à base de plantes très réputée et sans danger pour favoriser la perte de poids. Une prise de poids excessive est souvent le résultat d'une mauvaise alimentation et d'un mode de vie inapproprié, entraînant un affaiblissement du Feu digestif (*Agni*). Ce déséquilibre

engendre une accumulation d'*Ama* et perturbe le *meda dhatu*, contribuant à l'obésité. L'utilisation du triphala permet de détoxifier le corps en éliminant l'*Ama* grâce à ses propriétés stimulantes de l'appétit (*Deepan*) et digestives (*Pachan*). En rétablissant l'équilibre du *meda dhatu*, le triphala aide à combattre l'obésité. De plus, sa propriété *Rechana* (laxatif doux) favorise l'élimination des déchets intestinaux <sup>688</sup>.

&gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Recette pour lutter contre l'obésité avec le triphala <sup>689</sup>****Ingrédients :**

- ½ à 2 cuillères à café de poudre de triphala
- Eau tiède

**Préparation et protocole :**

1. Mesurez la quantité désirée de poudre de triphala (entre ½ et 2 cuillères à café).
2. Prenez la poudre de triphala mesurée précédemment.

<sup>687</sup> Kamali SH, Khalaj AR, Hasani-Ranjbar S, Esfehiani MM, Kamalinejad M, Soheil O, Kamali SA. Efficacy of 'Itrifal Saghir', a combination of three medicinal plants in the treatment of obesity; A randomized controlled trial. Daru. 2012 Sep 10; 20 (1): 33. doi: 10.1186/2008-2231-20-33. PMID: 23351558; PMCID: PMC3559014.

<sup>688</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/triphala-98>

<sup>689</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/triphala-98>

3. Avalez la poudre avec un verre d'eau tiède.
4. Il est préférable de prendre ce remède au coucher pour favoriser le contrôle de l'obésité.

### PRÉCAUTIONS

1. Effets secondaires gastro-intestinaux: gaz intestinaux, selles molles ou diarrhée (réduire la dose en cas de ces symptômes) <sup>690</sup>.
2. Déshydratation: arrêter l'utilisation si vous présentez des signes de déshydratation tels que faiblesse musculaire, étourdissements ou soif excessive.
3. Utilisation avec des anticoagulants: à utiliser avec précaution ou à éviter.
4. L'utilisation du triphala chez les femmes enceintes, allaitantes ou en tentatives de grossesses à proscrire car il peut augmenter le risque de fausses couches.
5. De même, son utilisation chez les enfants de moins de 12 ans est déconseillée.

### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de triphala	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

## SHILAJATU, LE NECTAR DESTRUCTEUR DE FAIBLESSE

### CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Shilajatu Shilajit Larmes éternelles de l'Himalaya</p> <p><b>Famille:</b></p> <p>—</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Asphaltum bitumens</i></p> <p><b>Totum employé:</b></p> <p>Résine qui suinte de la roche</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Acides humiques</b> aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.</p> <p><b>Acides fulviques</b> composés organiques qui améliorent l'absorption des minéraux.</p>
---	--

<sup>690</sup> <https://draxe.com/nutrition/triphala/>

Mentionné dans d'anciens textes sanskrits il y a plus de 3 000 ans, le shilajit est connu comme « conquérant des montagnes et destructeur de faiblesse ». Il est utilisé depuis des millénaires comme un élément fondamental de la médecine traditionnelle et aphrodisiaque dans divers pays asiatiques. En médecine ayurvédique, il est souvent appelé « destructeur de la faiblesse » et est considéré comme un herbo-minéral ou *Rasaoushadhi* important pour la guérison. Le shilajit est une substance résineuse collante d'origine végétale et animale. Il est constitué d'humus et de débris végétaux décomposés, exsudés des roches de l'Himalaya situées entre 1000 et 5000 mètres d'altitude. Selon les écritures ayurvédiques, pendant les mois d'été, la chaleur du soleil fait chauffer les pierres, libérant une substance liquide semi-solide : la résine de shilajit.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** piquant, amer, salé et astringent

**Qualité(s) (*gunas*) :** sec et lourd

**Potentiel (*virya*) :** Chaud, action chauffante

**Énergétique :** apaise les trois *doshas*, surtout *Vata* et *Kapha*

**Tissus :** tous les tissus

## THÉRAPIE RASAYANA

Les premiers écrits ayurvédiques décrivent le shilajit comme un remède contre toutes les maladies ainsi qu'un *Rasayana* (rajeunissant) qui promet d'augmenter la longévité. Il est composé d'humus rocheux, de minéraux rocheux et de substances organiques qui ont été comprimés par des couches de roche mélangées à des organismes marins et à des métabolites microbiens.

Selon une étude de 2012<sup>691</sup>, le shilajit est considéré comme un *Rasayana* en médecine ayurvédique pour plusieurs raisons :

1. **Propriétés anti-âge et revitalisantes :** Le shilajit est riche en acide fulvique, qui est un puissant antioxydant. Cette substance pourrait contribuer à augmenter la longévité, rajeunir et retarder le vieillissement. De plus, le shilajit contient des oligo-éléments, dont le sélénium, qui possède également des propriétés anti-âge.
2. **Amélioration de la santé physique :** Le shilajit est traditionnellement utilisé pour renforcer le corps et améliorer la santé en général. Les Sherpas, par exemple, affirment inclure le shilajit dans leur alimentation et sont réputés pour leur force et leur longévité en bonne santé.
3. **Stimulation cognitive :** Les recherches montrent que le shilajit a un potentiel pour améliorer les troubles cognitifs et stimuler l'activité cognitive chez l'homme. L'acide fulvique, en particulier, pourrait être intéressant pour la prévention de la maladie d'Alzheimer en empêchant l'agrégation de la protéine tau en filaments pathologiques.
4. **Synergie avec d'autres substances :** Le shilajit est également utilisé comme « *yogavaha* » en médecine ayurvédique, c'est-à-dire qu'il est censé agir en synergie avec d'autres substances pour améliorer leur efficacité.

En résumé, le shilajit est considéré comme un *rasayana* en médecine ayurvédique en raison de ses propriétés anti-âge, revitalisantes, améliorant la santé physique et cognitive, ainsi que sa capacité à agir en synergie avec d'autres substances.

691 Carrasco-Gallardo C, Guzmán L, Maccioni RB. Shilajit: a natural phytocomplex with potential procognitive activity. Int J Alzheimers Dis. 2012; 2012: 674142. doi: 10.1155/2012/674142. Epub 2012 Feb 23. PMID: 22482077; PMCID: PMC3296184.

Voici l'une des meilleures recettes pour utiliser les propriétés rajeunissantes du shilajit :

### Shilajit Rasayana <sup>692</sup>

#### Ingrédients :

- Du shilajit de qualité supérieure
- Décoction chaude des herbes prescrites pour soulager l'aggravation des *doshas*
- Lait (pour accompagner le régime alimentaire)

#### Préparation et protocole :

1. Préparez une décoction chaude des herbes prescrites pour soulager l'aggravation des *doshas*.
2. Immergez le shilajit dans la décoction chaude d'herbes.
3. Suivez un régime alimentaire à base de lait pendant la durée du traitement.

#### Avantages :

Élixir de longue vie et de bonheur

Prévention du vieillissement et des maladies

Renforcement de la robustesse du corps

Amélioration de l'intellect, de la mémoire et de la richesse

#### Durée :

7 semaines pour un excellent effet

3 semaines pour un effet modéré

1 semaine pour un effet très léger

## AUTRES PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre le diabète de type 2

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en août 2003 dans *Diabetes Care*, 61 patients diabétiques de 31 à 70 ans, sous traitement stable de glibenclamide, ont été traités avec du shilajit (*Asphaltum panjabinum*) pendant 30 jours. Les patients ont reçu deux capsules de shilajit (500 mg chacune) deux fois par jour. L'étude a observé une diminution significative des niveaux de malondialdéhyde (un marqueur du stress oxydatif) et une augmentation des niveaux de catalase (un antioxydant) après le traitement au shilajit.

Cependant, les niveaux de superoxyde dismutase et de glutathion peroxydase ont diminué après le traitement. Cette étude est la première à montrer l'effet du shilajit sur l'activité

antioxydante chez les patients diabétiques. Les résultats suggèrent que le shilajit pourrait être utile comme complément alimentaire pour moduler l'état du diabète et prévenir les complications associées à cette maladie <sup>693</sup>.

De plus, Le shilajit constitue un élément essentiel d'un complément alimentaire appelé *D-400*, également connu sous les noms de *Diabecon* ou *GlucCare*. Ce complément vise à regrouper les thérapies ayurvédiques naturelles les plus efficaces dans un unique comprimé. Le *D-400* contribue à diminuer le taux de sucre dans le sang et présente un potentiel pour réparer les lésions pancréatiques provoquées par le diabète <sup>694</sup>.

<sup>692</sup> [https://www.easyayurveda.com/2017/10/27/shilajit-uses-test-purification-research/#shilajeet\\_rasayanam](https://www.easyayurveda.com/2017/10/27/shilajit-uses-test-purification-research/#shilajeet_rasayanam)

<sup>693</sup> Nidhi Saxena, Upendra N. Dwivedi, Raj K. Singh, Arvind Kumar, Chhavi Saxena, Ram C. Saxena, Mona Saxena; Modulation of Oxidative and Antioxidative Status in Diabetes by Asphaltum Panjabinum. *Diabetes Care* 1 August 2003; 26 (8): 2469-2470.

<sup>694</sup> Mitra, S.K., Gopumadhavan, S. and Muralidhar, T.S. (1996), Effect of D-400, an Ayurvedic Herbal Formulation on Experimentally Induced Diabetes Mellitus. *Phytother. Res.*, 10: 433-435. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1573\(199608\)10:5<433::AID-PTR864>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1573(199608)10:5<433::AID-PTR864>3.0.CO;2-D)

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Depuis des siècles, la médecine ayurvédique fait appel au shilajit pour traiter le diabète. Selon les textes ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, cette substance est particulièrement recommandée pour des

affections spécifiques, y compris la « *Prameha* ». La *Prameha* englobe un groupe de troubles métaboliques liés au diabète, et le shilajit est considéré comme un remède efficace pour gérer ces conditions.

>> USAGE INTERNE <<

### Infusion revitalisante au shilajit contre le diabète de type 2 <sup>695</sup>

#### Ingrédients:

- Résine de shilajit
- Eau chaude
- Miel, pour sucrer la boisson (facultatif)

#### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir de l'eau et ajoutez une portion de résine de shilajit de la taille d'un gros grain de riz.
2. Laissez infuser pendant 5 minutes.
3. Incorporez les ingrédients supplémentaires, comme le miel, selon vos préférences.
4. Savourez votre infusion revitalisante au shilajit 2 fois par jour.

### Lait traditionnel au shilajit contre le diabète de type 2 <sup>696</sup>

#### Ingrédients:

- Résine de shilajit
- Lait chaud (de vache ou végétal, selon votre préférence)
- Miel, pour adoucir la boisson (facultatif)

#### Préparation et protocole:

1. Faites chauffer le lait sans le faire bouillir.
2. Ajoutez une petite quantité de résine de shilajit, environ la taille d'un gros grain de riz.
3. Remuez bien pour dissoudre la résine de shilajit dans le lait chaud.
4. Ajoutez du miel au goût, si vous souhaitez sucrer la boisson.
5. Dégustez cette boisson traditionnelle à base de shilajit, le matin et le soir, pour profiter de ses bienfaits sur votre santé.

## 2) Avantages sur la fertilité masculine

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude randomisée en double aveugle et contrôlée par placebo, publiée en juin 2016 dans la revue *Andrologia*, l'effet du shilajit purifié sur les niveaux de testostérone chez des volontaires en bonne

santé âgés de 45 à 55 ans a été évalué. Au cours de cette étude, 250 mg de shilajit ont été administrés deux fois par jour pendant 90 jours consécutifs. Les résultats ont montré une augmentation significative des

<sup>695</sup> <https://shop.lotusbloomingherbs.com/products/authentic-shilajit#how-to-use>

<sup>696</sup> <https://shop.lotusbloomingherbs.com/products/authentic-shilajit#how-to-use>

niveaux de testostérone totale, de testostérone libre et de déhydroépiandrostérone par rapport au placebo <sup>697</sup>.

Dans une étude clinique publiée en février 2010 dans la revue *Andrologia*, la sécurité et l'activité spermatogénique du shilajit traité ont été évaluées chez des patients oligospermiques. Au départ, 60 patients masculins infertiles ont été évalués, et ceux présentant un nombre total de spermatozoïdes inférieur à 20 millions/ml (-1) de sperme ont été considérés comme oligospermiques et inclus dans l'étude (n = 35). Les participants ont reçu une capsule de shilajit (100 mg

deux fois par jour après les repas principaux pendant 90 jours. Vingt-huit patients ayant terminé le traitement ont montré une amélioration significative de la spermatogenèse (+37,6%), du nombre total de spermatozoïdes (+61,4%), de la motilité (12,4-17,4%), et du nombre de spermatozoïdes normaux (+18,9%). De plus, les niveaux de testostérone sérique (+23,5%) ont augmenté significativement.

Ces résultats confirment la nature spermatogénique du shilajit, telle qu'attribuée dans la médecine ayurvédique <sup>698</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans la médecine ayurvédique, le shilajit est reconnu pour ses effets bénéfiques sur l'augmentation du taux de testostérone et l'amélioration de la fertilité chez les hommes. Selon les textes anciens tels que le *Charaka Samhita* et le *Sushruta Samhita*, le concept

de *Garbhaprada* fait référence à la capacité d'un remède à traiter les problèmes d'infertilité. Ainsi, le shilajit est considéré comme un agent *Garbhaprada* efficace, contribuant à résoudre les difficultés liées à la conception et à la reproduction.

>> USAGE INTERNE <<

## Infusion revitalisante au shilajit contre l'infertilité et stimuler la libido <sup>699</sup>

### Ingrédients:

- Résine de shilajit
- Eau chaude
- Miel, pour sucrer la boisson (facultatif)

### Préparation et protocole:

1. Faites bouillir de l'eau et ajoutez une portion de résine de shilajit de la taille d'un gros grain de riz.
2. Laissez infuser pendant 5 minutes.
3. Incorporez les ingrédients supplémentaires, comme le miel, selon vos préférences.
4. Savourez votre infusion revitalisante au shilajit 2 fois par jour.

## Lait traditionnel au shilajit contre l'infertilité et stimuler la libido <sup>700</sup>

### Ingrédients:

- Résine de shilajit
- Lait chaud (de vache ou végétal, selon votre préférence)
- Miel, pour adoucir la boisson (facultatif)

<sup>697</sup> Pandit S, Biswas S, Jana U, De RK, Mukhopadhyay SC, Biswas TK. Clinical evaluation of purified Shilajit on testosterone levels in healthy volunteers. *Andrologia*. 2016 Jun; 48 (5): 570-5. doi: 10.1111/and.12482. Epub 2015 Sep 22. PMID: 26395129.

<sup>698</sup> Biswas TK, Pandit S, Mondal S, Biswas SK, Jana U, Ghosh T, Tripathi PC, Debnath PK, Auddy RG, Auddy B. Clinical evaluation of spermatogenic activity of processed Shilajit in oligospermia. *Andrologia*. 2010 Feb; 42 (1): 48-56. doi: 10.1111/j.1439-0272.2009.00956.x. PMID: 20078516.

<sup>699</sup> <https://shop.lotusbloomingherbs.com/products/authentic-shilajit#how-to-use>

<sup>700</sup> <https://shop.lotusbloomingherbs.com/products/authentic-shilajit#how-to-use>

**Préparation et protocole :**

1. Faites chauffer le lait sans le faire bouillir.
2. Ajoutez une petite quantité de résine de shilajit, environ la taille d'un gros grain de riz.
3. Remuez bien pour dissoudre la résine de shilajit dans le lait chaud.
4. Ajoutez du miel au goût, si vous souhaitez sucrer la boisson.
5. Dégustez cette boisson traditionnelle à base de shilajit, le matin et le soir, pour profiter de ses bienfaits sur votre santé.

**PRÉCAUTIONS**

1. Par principe de précaution, l'utilisation du shilajit est contre-indiquée chez les femmes enceintes, allaitantes, ou en tentatives de grossesses <sup>701</sup>.
2. Évitez le shilajit en cas de taux d'acide urique élevés, d'arthrite goutteuse ou de calculs d'acide urique, car le shilajit peut augmenter les niveaux d'acide urique.
3. Des études ayant souligné que la prise de shilajit augmentait le taux de créatinine, de globules blancs et d'hémoglobine chez les patients, sa prise est déconseillée aux personnes souffrant de troubles rénaux <sup>702</sup>.
4. Prudence lors de la consommation d'aliments lourds, caloriques ou réchauffants en association avec le shilajit, car il favorise l'absorption intestinale et réchauffe le corps.
5. Bien que des études aient montré qu'une consommation allant jusqu'à 1g par kilogramme de poids corporel n'entraîne pas de problèmes apparents, il est recommandé de respecter les doses suggérées et de consulter un professionnel de la santé avant de consommer de grandes quantités de shilajit <sup>703</sup>.

**LES BONNES ADRESSES**

Formes	Noms des fournisseurs
Résine de shilajit	Lotus Blooming Herbs - Authentic Shilajit™ (10g) Genuine Himalayan Shilajit → <a href="#">Lien d'achat</a> Pure Himalayan Shilajit → <a href="#">Lien d'achat</a>


701 [https://www.doctissimo.fr/nutrition/nutriments/complements-alimentaires/quels-sont-les-bienfaits-du-shilajit/213bdc\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/nutrition/nutriments/complements-alimentaires/quels-sont-les-bienfaits-du-shilajit/213bdc_ar.html)

702 [https://www.doctissimo.fr/nutrition/nutriments/complements-alimentaires/quels-sont-les-bienfaits-du-shilajit/213bdc\\_ar.html](https://www.doctissimo.fr/nutrition/nutriments/complements-alimentaires/quels-sont-les-bienfaits-du-shilajit/213bdc_ar.html)

703 Velmurugan C, Vivek B, Wilson E, Bharathi T, Sundaram T. Evaluation of safety profile of black shilajit after 91 days repeated administration in rats. Asian Pac J Trop Biomed. 2012 Mar; 2 (3): 210-4. doi: 10.1016/S2221-1691 (12) 60043-4. PMID: 23569899; PMCID: PMC3609271.

# ASHWAGANDHA, ROI D'AYURVÉDA

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b> Ashwagandha Ginseng Indien</p> <p><b>Famille :</b> Solanacées</p> <p><b>Nom latin :</b> <i>Withania somnifera</i></p> <p><b>Totum employé :</b> Racines</p> <p><b>Constituants majeurs :</b> Flavonoïdes aux propriétés antioxydantes contre les radicaux libres. Stéroïdes naturels tels que les withanoloïdes associés à la longévité et aux fonctions sexuelles. Glycowithanolides aux propriétés anti-inflammatoires et immunomodulatrices. Saponines contribuant aux effets adaptogènes.</p>
--	--

Utilisée depuis plus de 5 000 ans en Inde, l'ashwagandha (*Withania somnifera*) est une plante médicinale extrêmement puissante pour revitaliser le corps et lutter contre toutes les formes de stress. On l'appelle aussi le ginseng indien. En Inde, le mot sanskrit *ashwagandha* signifie « odeur du cheval » en référence à la force de cheval qu'apporte la plante. On utilise surtout ses racines, plus riches en principes actifs que les feuilles.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** amer, astringent, piquant

**Qualité(s) (*gunas*) :** chaud, onctueux, léger

**Potentiel (*virya*) :** Chaud, action chauffante

**Énergétique :** calme *Vata* et *Kapha*, aggrave *Pitta* en cas d'excès

**Tissus :** principalement muscle, graisse, os, moelle/nerfs, reproducteur, mais fonctionne sur tous.

## THÉRAPIE RASAYANA

L'ashwagandha est considéré comme un *rasayana* dans l'Ayurveda pour plusieurs raisons.

D'après une étude de 2011 <sup>704</sup>, elle possède plusieurs propriétés pharmacologiques, notamment :

- 1. Adaptogène / anti-stress :** L'ashwagandha augmente l'endurance et protège contre les changements du cortisol et de l'acide ascorbique induits par le stress. Il a également montré une protection significative contre les ulcères gastriques induits par le stress.

704 Singh N, Bhalla M, de Jager P, Gilca M. An overview on ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. Afr J Tradit Complement Altern Med. 2011; 8 (5 Suppl): 208-13. doi: 10.4314/ajtcam.v8i5S.9. Epub 2011 Jul 3. PMID: 22754076; PMCID: PMC3252722.

2. **Effet promoteur de la cognition:** l'ashwagandha est utile chez les enfants ayant un déficit de mémoire et chez les personnes âgées souffrant de perte de mémoire. Elle est également utile dans les maladies neurodégénératives telles que Parkinson, Huntington et Alzheimer.
3. **Effet anxiolytique:** Elle améliore les niveaux d'énergie et la santé mitochondriale, ayant un effet mimétique sur le GABA et favorisant la formation de dendrites.
4. **Anti-inflammatoire et anti-arthritique:** l'ashwagandha est utile dans les cas cliniques de polyarthrite rhumatoïde et d'ostéoarthrite.

En plus de ces propriétés, l'ashwagandha est également considéré comme un tonique pour les enfants et les personnes âgées, un aphrodisiaque pour les jeunes et un traitement pour diverses maladies et affections. Il est également utilisé comme un remède traditionnel pour renforcer le système immunitaire et protéger contre les dommages cellulaires causés par les radicaux libres.

### Ashwagandha Rasayana <sup>705</sup>

#### Ingrédients:

- 100 g de poudre d'ashwagandha
- 50 g de poudre de Guduchi
- Ghee
- Miel
- Lait sucré froid

#### Préparation et protocole:

1. Mélangez les poudres : 100 g de Withania et 50 g de Guduchi.
2. Pour le dosage, mélangez une demi-cuillère à café de cette poudre avec une demi-cuillère à café de ghee et deux cuillères à café de miel.
3. Buvez cette préparation avec du lait sucré froid deux fois par jour pendant soixante jours.

#### Utilisation:

- Tonique général pour tous les âges, favorisant la vigueur, la vitalité, la nutrition et l'endurance
- Bon tonique nutritif pour les hommes malnutris
- Aide aux insuffisances sexuelles masculines (impuissance, éjaculation précoce, érection partielle du pénis, incapacité à accomplir l'acte sexuel, manque de libido et d'endurance, etc.)

## AUTRES PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages pour renforcer la fonction thyroïdienne

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2017, des chercheurs ont évalué l'efficacité de l'extrait de racine d'ashwagandha chez 50 patients atteints d'hypothyroïdie infraclinique (caractérisée par un taux élevé d'hormones TSH). Réalisée à l'hôpital Sudbhawana à Varanasi, en Inde, l'étude était un essai contrôlé randomisé en double aveugle. Les participants, âgés de 18 à 50 ans et présentant des niveaux élevés de TSH (une hormone produite par le cerveau qui régule la fonction thyroïdienne), ont été répartis en deux groupes: un groupe

traité avec 600 mg d'extrait de racine d'ashwagandha par jour et un groupe placebo. Après 8 semaines de traitement, l'extrait d'ashwagandha a significativement amélioré les niveaux de TSH par rapport au placebo, normalisant ainsi les indices thyroïdiens. Seuls 4 sujets ont signalé des effets indésirables légers et temporaires. L'étude conclut que le traitement à l'ashwagandha pourrait être bénéfique pour normaliser les indices thyroïdiens chez les patients atteints d'hypothyroïdie infraclinique <sup>706</sup>.

705 Rasayana, Ayurvedic herbs for longevity and rejuvenation, Dr H. S. Puri, Taylor & Francis, First published 2003

706 Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2018 Mar; 24 (3): 243-248. doi: 10.1089/acm.2017.0183. Epub 2017 Aug 22. PMID: 28829155.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Selon la médecine ayurvédique, comme le mentionne le Charaka Samhita, la régulation de la fonction thyroïdienne est principalement gérée par le *dosha Pitta*. Dans le cas de l'hypothyroïdie, il y a une prédominance du *dosha Kapha* et du *Medha dhatu*,

qui entravent les actions du *dosha Pitta* au niveau cellulaire. Ashwagandha joue un rôle important en aidant à éliminer l'excès de *dosha Kapha* et de *Medha dhatu*, ce qui permet de réduire les symptômes associés à l'hypothyroïdie.

>> USAGE INTERNE <<

### Décoction de poudre d'ashwagandha pour stimuler la fonction thyroïdienne <sup>707 708</sup>

#### Ingrédients:

- 3 à 6 g de poudre de racines d'ashwagandha
- ½ litre d'eau
- 250 ml de lait

#### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole couverte, ajoutez 200 ml d'eau et environ 3 à 6 g de poudre de racines d'ashwagandha.
2. Ajoutez une tasse de lait (250 mL).
3. Réduire le tout par ébullition à environ 250 ml de liquide.
4. Éteignez le feu et laissez infuser pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Filtrez la décoction et buvez-la pour soutenir la fonction thyroïdienne.
6. Conservez la tisane restante au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum.
7. Pour obtenir les meilleurs résultats, consommez 2 à 3 tasses de cette décoction par jour.
8. Suivez cette cure pendant 8 semaines.

### En gélules d'extraits d'ashwagandha titrés en withanolides <sup>709</sup>

#### Ingrédients:

- 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha titrés en withanolides

#### Préparation et protocole:

1. Prenez 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha titrés en withanolides 2 fois par jour

## 2) Avantages contre le stress et l'anxiété

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2012 a évalué l'efficacité d'un extrait de racine d'ashwagandha à haute concentration pour réduire le stress et l'anxiété chez 64 adultes. Il s'agissait d'un essai clinique prospectif, randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo. Les participants, souffrant de stress chronique, ont été répartis en deux groupes: un groupe traité

avec 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha deux fois par jour et un groupe placebo. Le traitement a duré 60 jours. Les résultats ont montré une réduction significative des scores d'évaluation du stress et des niveaux de cortisol sérique dans le groupe traité à l'ashwagandha par rapport au groupe placebo. Les effets indésirables étaient

<sup>707</sup><https://www.ayurvedarevolution.ca/ashwagandha-racine-de-vitalite/>

<sup>708</sup> <https://www.altheaprovence.com/ashwagandha-withania-somnifera/>

<sup>709</sup> <https://www.altheaprovence.com/ashwagandha-withania-somnifera/>

légers et comparables dans les deux groupes, sans événements indésirables graves signalés. L'étude conclut que l'extrait de racine d'ashwagandha à

haute concentration améliore de manière sûre et efficace la résistance au stress et la qualité de vie auto-évaluée <sup>710</sup>.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le stress est généralement lié à un déséquilibre du *dosha Vata*, qui se manifeste souvent par de l'irritabilité, de l'insomnie et de la peur.

L'utilisation de la poudre d'ashwagandha contribue à rétablir l'équilibre du *Vata*, atténuant ainsi les symptômes du stress. Les écrits ayurvédiques, tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, décrivent en détails les

propriétés de l'ashwagandha et son utilisation pour divers troubles.

En ce qui concerne l'anxiété, l'Ayurveda considère qu'elle est liée à une aggravation du *dosha Vata*. Il est donc essentiel de se concentrer sur l'apaisement de l'excès de *Vata* dans le corps. L'ashwagandha possède la capacité de rééquilibrer le *dosha Vata*, ce qui en fait un remède efficace pour gérer l'anxiété.

>> USAGE INTERNE <<

## Thé d'ashwagandha apaisant pour le stress et l'anxiété <sup>711</sup>

### Ingrédients:

- 1/4 à 1/2 cuillère à café de poudre de racine d'ashwagandha
- 2 tasses d'eau
- Une pincée de gingembre
- Miel (facultatif)

### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole, versez 2 tasses d'eau et ajoutez 1/4 à 1/2 cuillère à café de poudre de racine d'ashwagandha.
2. Incorporez une pincée de gingembre dans l'eau et portez à ébullition.
3. Laissez mijoter jusqu'à ce que la quantité de liquide soit réduite de moitié.
4. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir le mélange.
5. Une fois refroidi, ajoutez du miel selon votre goût pour rehausser la saveur du thé.
6. Buvez ce thé apaisant pour détendre votre esprit et soulager le stress et l'anxiété.

## En gélules d'extraits d'ashwagandha titrés en withanolides <sup>712</sup>

L'extrait d'ashwagandha est disponible sous forme de gélules ou de comprimés sur le marché.

### Ingrédients:

- 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha titrés en withanolides

### Préparation et protocole:

1. Prenez 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha titrés en withanolides 2 fois par jour

<sup>710</sup> Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med.* 2012 Jul; 34 (3): 255-62. doi: 10.4103/0253-7176.106022. PMID: 23439798; PMCID: PMC3573577.

<sup>711</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/ashwagandha-1>

<sup>712</sup> <https://www.altheaprovence.com/ashwagandha-withania-somnifera/>

### 3) Avantages sur l'amélioration de la mémoire et des fonctions cognitives

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Une étude de 2017, visait à évaluer l'efficacité de l'extrait de racine d'ashwagandha pour améliorer la mémoire et les fonctions cognitives chez 50 adultes atteints de troubles cognitifs légers (MCI). Il s'agissait d'une étude prospective, randomisée, en double aveugle et contrôlée par placebo. Les participants ont été traités avec 300 mg d'extrait de racine d'ashwagandha deux fois par jour ou un placebo pendant huit semaines. Les résultats ont montré que le groupe

traité à l'ashwagandha présentait des améliorations significatives par rapport au groupe placebo dans la mémoire immédiate et générale, ainsi que dans la fonction exécutive, l'attention soutenue et la vitesse de traitement de l'information. L'étude conclut que l'ashwagandha pourrait être efficace pour améliorer la mémoire immédiate et générale chez les personnes atteintes de MCI et pour améliorer la fonction exécutive, l'attention et la vitesse de traitement de l'information <sup>713</sup>.

>> USAGE INTERNE <<

### Recette thérapeutique indienne à base d'ashwagandha et de ghee <sup>714</sup>

#### Ingrédients:

- 1 à 2 cuillères à café de poudre d'ashwagandha
- 1 cuillère à café de ghee

#### Préparation et protocole:

1. Mélangez 1 à 2 cuillères à café de poudre d'ashwagandha avec 1 cuillère à café de ghee dans un bol.
2. Vous pouvez préparer une plus grande quantité en respectant les proportions et la conserver au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.
3. Consommez selon les besoins pour bénéficier des propriétés thérapeutiques de l'ashwagandha et du ghee.

### 4) Avantages en cas d'arthrose du genou

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude publiée en 2016 dans le *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 60 patients souffrant de douleurs et d'inconfort au niveau des articulations du genou ont été répartis de manière aléatoire en trois groupes: un groupe recevant 250 mg d'extrait aqueux de racines et de feuilles d'ashwagandha (*Withania somnifera*) deux fois par jour, un autre groupe recevant 125 mg deux fois par jour, et un groupe placebo.

Les critères d'évaluation comprenaient le score WOMAC modifié, l'indice de gonflement du

genou (KSI) et l'échelle visuelle analogique (VAS) au début de l'étude et après 4, 8 et 12 semaines. Les résultats ont montré que, par rapport au placebo et aux valeurs initiales, les groupes ashwagandha 250 mg et 125 mg ont présenté des réductions significatives des scores WOMAC et KSI après 12 semaines, avec une réponse plus rapide observée pour le groupe 250 mg dès la 4<sup>e</sup> semaine.

Les scores VAS pour la douleur, la raideur et l'incapacité ont également été significativement réduits dans les deux groupes ashwagandha <sup>715</sup>.

713 Choudhary D, Bhattacharyya S, Bose S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J Diet Suppl.* 2017 Nov 2; 14 (6): 599-612. doi: 10.1080/19390211.2017.1284970. Epub 2017 Feb 21. PMID: 28471731.

714 <https://vidya.bio/ashwagandha-comment-l-utiliser/>

715 Ramakanth, G.S.H. & Kumar, Uday & Pokuri, Venkata Kishan & Usharani, Pasumarthy. (2016). Efficacy and tolerability of an aqueous extract of roots and leaves of *Withania somnifera* in a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical study in patients with knee joint pain and discomfort. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine.* 7. 10.1016/j.jaim.2016.05.003.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

L'ashwagandha joue un rôle bénéfique dans la gestion de la souffrance associée à l'arthrose. D'après l'Ayurveda, l'arthrose résulte d'un déséquilibre du *dosha Vata*, également appelé *Sandhivata*, qui engendre des douleurs, des gonflements et une diminution de la mobilité articulaire.

Selon des textes ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita, l'ashwagandha possède la capacité de rétablir l'équilibre du *dosha Vata*, ce qui atténue les symptômes douloureux et les inflammations liés à l'arthrose au niveau des articulations.

### >> USAGE INTERNE <<

## Lait à l'ashwagandha pour l'arthrose <sup>716</sup>

### Ingrédients:

- 1/4 à 1/2 cuillère à café de poudre de racine d'ashwagandha
- 1 verre de lait

### Préparation et protocole:

1. Dans un verre de lait, incorporez 1/4 à 1/2 cuillère à café de poudre de racine d'ashwagandha.
2. Mélangez bien jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute.
3. Consommez cette préparation trois fois par jour.
4. Poursuivez ce traitement pendant 1 à 2 mois afin d'obtenir de meilleurs résultats.

## PRÉCAUTIONS

1. Généralement, l'extrait d'ashwagandha est disponible sous forme de gélules ou de comprimés sur le marché. L'extrait d'ashwagandha peut être pris 600-1200 mg/jour. 1-2 gélules ou comprimés peuvent être pris une fois par jour <sup>717</sup>.
2. Il ne doit jamais être utilisé par les femmes enceintes, qui allaitent ou en tentatives de grossesses. Il existe des preuves que cela peut provoquer des fausses couches, et il n'y a aucune information de sécurité disponible sur l'allaitement pendant la prise de l'herbe <sup>718</sup>.
3. L'ashwagandha peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, veuillez donc consulter un médecin avant de prendre l'ashwagandha ou ses suppléments si vous souffrez d'ulcère gastro-duodéal <sup>719</sup>.
4. L'ashwagandha pourrait augmenter les taux d'hormones thyroïdiennes; les médecins doivent donc surveiller attentivement la fonction thyroïdienne en prescrivant des analyses de sang pour toute personne prenant simultanément des hormones thyroïdiennes et de l'ashwagandha <sup>720</sup>.

## LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de racine d'ashwagandha	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules d'extraits d'ashwagandha titrés en withanolides	Nutri Naturel → <a href="#">Lien d'achat</a>

<sup>716</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/ashwagandha-1>

<sup>717</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/ashwagandha-1>

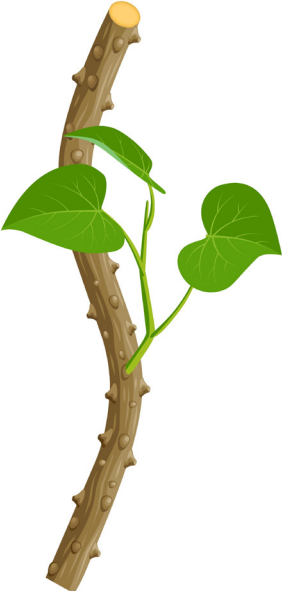
<sup>718</sup> <https://draxe.com/nutrition/ashwagandha-benefits/>

<sup>719</sup> <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/sujets-particuliers/compl%C3%A9ments-alimentaires-et-vitamines/ashwagandha>

<sup>720</sup> <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/sujets-particuliers/compl%C3%A9ments-alimentaires-et-vitamines/ashwagandha>

# GUDUCHI, L'ÉLIXIR DE VIE

## CARTE D'IDENTITÉ

	<p><b>Noms communs :</b></p> <p>Guduchi Giloy Amrita</p> <p><b>Famille :</b></p> <p>Ménispermacées</p> <p><b>Nom latin :</b></p> <p><i>Tinospora cordifolia</i></p> <p><b>Totum employé :</b></p> <p>Tiges</p> <p><b>Constituants majeurs :</b></p> <p><b>Stéroïdes naturels</b> associés à la longévité et aux fonctions sexuelles.</p> <p><b>Antioxydants</b> contribuant à la protection cellulaire.</p>
--	---

Le guduchi est une plante très prisée en Ayurvéda. Il est considéré comme une plante herbacée de type « liane ». En sanskrit, guduchi signifie « une herbe qui protège le corps des maladies » et renvoie à un mythe hindou qui loue guduchi pour avoir offert le don de la vie et de la jeunesse éternelle aux êtres célestes. Son nom latin est *Tinospora cordifolia*. Cordifolia signifie « feuille en forme de cœur » : effectivement, ses feuilles font de jolis cœurs verts.

## EMPREINTE ÉNERGÉTIQUE

**Saveur(s) (*rasa*) :** astringent, amer, piquant

**Qualité(s) (*gunas*) :** léger et onctueux

**Potentiel (*virya*) :** Chaud, action chauffante

**Énergétique :** Équilibre les 3 *doshas*, surtout *Vata* et *Pitta*

**Tissus :** estomac, intestins, foie, cœur, sang, peau

## THÉRAPIE RASAYANA

Dans les écrits ayurvédiques, il est dit que le guduchi est l'un des meilleurs *Rasayana* <sup>721</sup>.

Une étude de 2021<sup>722</sup> souligne l'importance du guduchi dans la médecine ayurvédique. Le guduchi est considéré comme un *rasayana* en raison de ses propriétés médicinales multiples et de sa capacité à équilibrer les trois *doshas* (*Vata*, *Pitta* et *Kapha*).

<sup>721</sup> <https://cdn.ayush.gov.in/wp-content/uploads/2022/09/Technical-Dossier-on-GUDUCHI-Web-version.pdf>

<sup>722</sup> A comprehensive review of Guduchi (*Tinospora cordifolia* (Wild.) Miers), the ambrosia of Ayurveda: A classical memoir Rabinarayan Acharya, Niral H Sojitra, Mital M Buha.

Voici les raisons pour lesquelles le guduchi est un *Rasayana* :

1. **Propriétés pharmacodynamiques:** Le guduchi possède des saveurs amères (*tikta*), astringentes (*kashaya*) et piquantes (*katu*), ainsi qu'une énergie chaude (*ushna veerya*) et un goût sucré après digestion (*madhura vipaka*). Ces propriétés permettent au guduchi de pacifier les trois *doshas* et de soutenir l'équilibre global du corps.
2. **Actions pharmacologiques:** Le guduchi est attribué à 14 actions pharmacologiques, telles que l'amélioration du système immunitaire, la réduction de l'inflammation, la protection du foie et la détoxification du corps. Ces actions aident à prévenir et traiter diverses maladies, renforçant ainsi la santé globale.
3. **Indications cliniques:** Le guduchi est indiqué dans 21 conditions cliniques, y compris les infections, les problèmes digestifs, les troubles métaboliques et les maladies auto-immunes. Sa capacité à traiter un large éventail de problèmes de santé fait du guduchi un remède polyvalent et précieux.
4. **Utilisation dans la préparation de médicaments:** Le guduchi est utilisé dans les procédures de *Shodhana* (purification), *Marana* (calcination) et *Jarana* (incinération) pour préparer des médicaments à base de *Parada*, *MaharasalUparasa*, *Dhatu* et *RatnalUparatna*. Ces préparations renforcent les propriétés thérapeutiques du guduchi et en font un ingrédient essentiel dans de nombreux remèdes ayurvédiques.

En résumé, le guduchi est considéré comme un *rasayana* en médecine ayurvédique en raison de ses propriétés équilibrantes pour les trois *doshas*, de ses nombreuses actions pharmacologiques, de ses indications cliniques variées et de son utilisation dans la préparation de médicaments. Sa capacité à renforcer la santé globale et à prévenir les maladies en fait un remède précieux et polyvalent dans l'Ayurveda.

### Guduchi Rasayana <sup>723</sup>

#### Ingrédients :

- Jus de guduchi (20 ml)
- Miel ou sucre brut
- 100 ml d'eau

#### Préparation et protocole :

1. Mélangez le jus de guduchi avec du miel dans 100 ml d'eau.
2. Buvez 5 à 10 ml, trois fois par jour.

#### Utilisation :

- La décoction est un bon diurétique et *Rasayana*.
- Elle est administrée pour la lèpre, au deuxième stade de la syphilis et aux patients convalescents après des maladies chroniques pour combattre la maladie.

## AUTRES PROPRIÉTÉS & REMÈDES

### 1) Avantages contre les rhumatismes articulaires et la polyarthrite rhumatoïde

#### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans cette étude réalisée sur 28 patients souffrant d'*Amavata*, une maladie similaire au rhumatisme, incluant la polyarthrite rhumatoïde et la fièvre rhumatismale, des chercheurs ont évalué l'efficacité du traitement à base de guduchi. Les patients ont été examinés avant et après le traitement en ce qui concerne

la numération globulaire complète, le titre d'anticorps pour la polyarthrite rhumatoïde (RA), le titre d'Antistreptolysine O (ASO), la protéine C-réactive (CRP), la numération plaquettaire et l'analyse d'urine. L'étude a montré que le guduchi avait un effet significatif sur la réduction de la positivité des titres RA, ASO et CRP <sup>724</sup>.

723 Rasayana, Ayurvedic herbs for longevity and rejuvenation, Dr H. S. Puri, Taylor & Francis, First published 2003

724 Lekurwale PS, Pandey K, Yadaiah P. Management of Amavata with 'Amrita Ghrita': A clinical study. Ayu. 2010 Oct; 31 (4): 430-5. doi: 10.4103/0974-8520.82033. PMID: 22048534; PMCID: PMC3202259.

## VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

D'après les écrits du Charaka Samhita et du Sushruta Samhita, l'*Ama* joue un rôle majeur dans toutes les formes d'arthrite. Le guduchi contribue à diminuer l'*Ama* en favorisant la digestion et l'assimilation

grâce à ses qualités *Deepan* (stimulant de l'appétit) et *Pachan* (aide à la digestion). Ainsi, Giloy aide à réduire la douleur et l'inflammation associées à l'arthrite en éliminant l'*Ama*.

>> USAGE INTERNE <<

## Décoction de poudre de guduchi contre les rhumatismes articulaires et la polyarthrite rhumatoïde <sup>725</sup>

### Ingrédients:

- 2 ou 3 cuillères à soupe de poudre de guduchi
- 1l d'eau

### Préparation et protocole:

1. Dans une casserole, versez 1l d'eau et ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe de poudre de guduchi.
2. Faites bouillir la préparation jusqu'à ce que le volume soit réduit à 250 ml.
3. Filtrez la décoction.
4. Buvez cette préparation en deux doses à 8-12 heures d'intervalle, idéalement à jeun. Notez que la décoction ne se conservera pas très longtemps au réfrigérateur.

## 2) Avantages contre la rhinite allergique

### VUE DE LA SCIENCE MODERNE

Dans une étude randomisée en double aveugle et contrôlée par placebo publiée en 2005, l'efficacité de l'extrait de guduchi a été évaluée chez 75 patients souffrant de rhinite allergique. Les participants ont reçu soit du guduchi, soit un placebo pendant 8 semaines. Des examens cliniques et des tests sanguins ont été effectués avant et après l'essai. Les résultats ont montré que le

traitement par guduchi a apporté un soulagement total des symptômes chez 83 % des patients pour les éternuements, 69 % pour l'écoulement nasal, 61 % pour l'obstruction nasale et 71 % pour le prurit nasal. Dans le groupe placebo, il n'y a eu aucun soulagement pour une majorité des patients. La différence entre les groupes guduchi et placebo était très significative <sup>726</sup>.

### VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Dans les écrits de l'Ayurvêda, le guduchi est réputé pour son efficacité dans le traitement des affections liées à un déséquilibre du *dosha Kapha*, telles que l'asthme, la bronchite et les allergies nasales. Le guduchi agit de deux manières distinctes pour traiter ces problèmes

de santé: d'une part, en rééquilibrant le *dosha Kapha* grâce à sa qualité *Ushna Virya* (énergie chaude), et d'autre part, en renforçant le système immunitaire grâce à sa propriété *Rasayana*, qui aide à lutter contre les particules et les agents pathogènes étrangers.

<sup>725</sup> <https://www.ayurvedarevolution.ca/guduchi-protection-purification/>

<sup>726</sup> Badar VA, Thawani VR, Wakode PT, Shrivastava MP, Gharpure KJ, Hingorani LL, Khiyani RM. Efficacy of *Tinospora cordifolia* in allergic rhinitis. J Ethnopharmacol. 2005 Jan 15; 96 (3): 445-9. doi: 10.1016/j.jep.2004.09.034. Epub 2004 Nov 23. PMID: 15619563.

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Le guduchi pour combattre les allergies** <sup>727</sup>**Ingrédients:**

- 1/4 à 1/2 cuillère à café de guduchi
- 1 cuillère à café de miel

**Préparation et protocole:**

1. Dans un petit bol, mélangez 1/4 à 1/2 cuillère à café de guduchi et 1 cuillère à café de miel.
2. Consommez ce mélange après le déjeuner et le dîner pour aider à combattre les allergies.

**3) Avantages pour booster les défenses immunitaires****VUE DE LA SCIENCE MODERNE**

Dans une étude de 2021, des chercheurs ont examiné les propriétés immunomodulatrices du guduchi, une plante utilisée en médecine ayurvédique pour combattre les inflammations et soutenir l'équilibre

immunitaire. De nombreuses études pharmacologiques montrent que le guduchi module les voies de signalisation clés liées à la prolifération cellulaire, l'inflammation et l'immunomodulation <sup>728</sup>.

**VUE DE LA MÉDECINE AYURVÉDIQUE**

L'ingestion de guduchi est bénéfique pour renforcer le système immunitaire en raison de ses attributs *Rasayana* (revitalisants) mentionnés dans les textes ayurvédiques tels que le Charaka Samhita et le Sushruta Samhita. En stimulant la capacité de l'organisme à combattre diverses infections, qu'elles soient d'origine virale ou bactérienne, il contribue à préserver un

état de santé optimal au sein de l'organisme. De plus, en Ayurvéda, toutes les préparations qui visent à combattre les états grippaux, les infections, les toux ou les fièvres contiennent 90 % de guduchi. Cette plante rend plus fort et plus robuste physiquement et mentalement pour protéger de toutes les attaques (microbes, bactéries, virus).

## &gt;&gt; USAGE INTERNE &lt;&lt;

**Décoction de guduchi aux épices pour doper l'immunité** <sup>729</sup>**Ingrédients:**

- 1,5 tasse d'eau
- 1 cuillère à café de poudre de guduchi
- ½ pouce de gingembre frais râpé ou 1 cuillère à café de poudre de gingembre sec
- 1 pouce de bâton de cannelle ou 1 pincée de cannelle en poudre
- Miel (facultatif, selon le goût)

**Préparation et protocole:**

1. Faites bouillir 1,5 tasse d'eau dans une casserole.
2. Ajoutez la poudre de guduchi, le gingembre et la cannelle à l'eau bouillante.

<sup>727</sup> <https://www.1mg.com/ayurveda/giloy-24>

<sup>728</sup> Yates CR, Bruno EJ, Yates MED. *Tinospora Cordifolia*: A review of its immunomodulatory properties. *J Diet Suppl.* 2022; 19 (2): 271-285. doi: 10.1080/19390211.2021.1873214. Epub 2021 Jan 22. PMID: 33480818.

<sup>729</sup> <https://goodlyfeproject.in/blogs/recipes/giloy-immuni-tea>

3. Continuez à faire bouillir jusqu'à ce que l'eau soit réduite à 1 tasse.
4. Éteignez le feu et laissez la décoction infuser pendant 3-4 minutes pour absorber les saveurs.
5. Filtrez la décoction et servez chaud. Ajoutez un filet de miel selon vos préférences.

### PRÉCAUTIONS

1. Évitez l'utilisation médicale du guduchi pendant la grossesse, l'allaitement ou en cas de tentative de grossesse en raison du manque de preuves scientifiques.
2. Grâce à la pléthore d'avantages que guduchi nous offre, il n'y a pas d'effets secondaires ou de contre-indications enregistrés lorsqu'ils sont pris à la posologie prescrite. Cependant, une consommation excessive de suppléments de guduchi pendant une longue période peut provoquer une sensation de chaleur dans le corps et des troubles gastriques <sup>730</sup>.

### LES BONNES ADRESSES

Formes	Noms des fournisseurs
Poudre de tige de guduchi	Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a> Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a>
Gélules de poudre de guduchi	Louis Herboristerie → <a href="#">Lien d'achat</a> Herboristerie du Valmont → <a href="#">Lien d'achat</a>

730 <https://www.netmeds.com/health-library/post/guduchi-benefits-uses-indications-dosage-side-effects-and-precautions>



## ANNEXE

## INDEX DE RECHERCHE PAR PATHOLOGIES

## DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

## Entorses, muscles froissés et ligaments distendus

Romarin	Entorses Contusions	Pages 27-28
Piment de Cayenne	Entorses	Pages 106 à 108
Ortie	Muscles froissés Ligaments distendus	Pages 111-112
Fénu grec	Douleurs musculaires	Page 254

## Douleurs articulaires : arthrose, arthrite, polyarthrite rhumatoïde et crises de goutte

Cassis	Arthrite Crises de goutte	Page 14
Romarin	Arthrite	Pages 27-28
Galanga	Arthrose	Pages 46-47
Laurier noble	Anti-douleur contre les rhumatismes	Pages 66-67
Griffe de chat	Arthrose Polyarthrite rhumatoïde	Pages 87-88
Piment de Cayenne	Arthrite Arthrose	Pages 106 à 108
Ortie	Arthrose	Pages 111-112
Cannelle	Polyarthrite rhumatoïde	Pages 133-134
Céleri branche	Rhumatismes Crises de goutte	Pages 159-160
Grenade	Dégradation du cartilage	Pages 179-180
Curcuma	Arthrite Polyarthrite rhumatoïde Arthrose	Pages 220 à 223
Boswellia	Arthrose Raideur articulaire Gonflement des articulations	Pages 226-227

Gingembre	Arthrose Polyarthrite rhumatoïde Ostéoarthrite du genou	Pages 235 à 237
Guggul	Arthrose Ostéoarthrite du genou	Pages 248-249
Fénugrec	Douleurs articulaires	Page 254
Ashwagandha	Arthrose du genou	Pages 287-288
Guduchi	Rhumatismes Polyarthrite rhumatoïde	Pages 290-291

### Douleurs chroniques

Camomille romaine	Syndrome du canal carpien léger et modéré	Pages 29-30
Laurier noble	Anti-douleur léger à modéré	Pages 66-67
Romarin	Anti-douleur léger à modéré	Pages 27-28
Pavot de Californie	Anti-douleur léger	Page 81
Piment de Cayenne	Anti-douleur léger à modéré	Pages 106 à 108

## DÉCLIN COGNITIF ET PERFORMANCES CÉRÉBRALES

### Troubles cognitifs légers et maladie d'Alzheimer

Sauge	Troubles cognitifs légers Troubles cognitifs chez les malades d'Alzheimer	Pages 34-35
Noix du Brésil	Troubles cognitifs légers	Pages 97-98
Ashwagandha	Troubles cognitifs légers	Page 287
Ginkgo	Troubles cognitifs et comportementaux chez les malades d'Alzheimer	Page 142
Ginseng asiatique	Capacités mentales et cognitives chez les malades d'Alzheimer	Pages 198-199
Curcuma	Facteurs de risques de la maladie d'Alzheimer	Pages 223-224

### Améliorer les performances cérébrales

Sauge	Performances cognitives	Pages 34-35
Galanga	Vigilance mentale et concentration	Pages 48-49
Ginkgo	Santé cognitive et mentale	Pages 139-140
Bacopa	Mémoire à court termes et à long termes Amélioration de l'attention	Pages 230 à 232

**DIABÈTES ET GLYCÉMIE****En cas de diabète de type 1**

Miel	Alternative au sucre	Page 267
------	----------------------	----------

**En cas de diabète de type 2**

Laurier noble	Amélioration de la glycémie	Pages 62-63
Chia	Amélioration de la glycémie Perte de poids chez les personnes atteintes de diabète de type 2	Pages 83-84
Coptide	Amélioration de la glycémie Régulation du profil lipidique	Pages 172-173
Aloe vera	Amélioration de la glycémie à long termes Régulation du profil lipidique	Pages 121-122
Jiaogulan	Amélioration de la glycémie Amélioration de la sensibilité à l'insuline	Pages 194-195
Cannelle	Amélioration de la glycémie Régulation du profil lipidique	Pages 131-132
Céleri branche	Amélioration de la glycémie	Page 160
Grenade	Amélioration de la glycémie Stimulation de la production d'insuline	Page 179
Ginseng asiatique	Amélioration de la glycémie	Pages 201-202
Tulsi	Réduction de la glycémie à jeun Régulation du profil lipidique	Pages 213 à 216
Gingembre	Amélioration de la glycémie	Page 240
Fénugrec	Réduction de la glycémie à jeun et de la glycémie postprandiale Régulation du profil lipidique	Pages 252-253
Ail	Amélioration de la glycémie à jeun	Pages 263-264
Shilajit	Modulation de l'état du diabète Prévention des complications de la maladie	Pages 279-280

**En cas de pré-diabète**

Aloe vera	Amélioration de la glycémie à jeun	Pages 121-122
Fénugrec	Amélioration de la glycémie à jeun	Pages 252-253

**CIRCULATION SANGUINE ET COEUR****Hypertension artérielle, athérosclérose, insuffisance cardiaque et lésions du coeur**

Levure de riz rouge	Réduction du risque de rechuts après un infarctus du myocarde	Pages 163-164
Coptide	Normalisation de la pression artérielle en cas d'hypertension	Page 173
Argousier	Normalisation de la pression artérielle en cas d'hypertension	Pages 70-71
Chia	Normalisation de la pression artérielle en cas d'hypertension	Pages 84 à 86
Céleri branche	Normalisation de la pression artérielle en cas d'hypertension Soutien pour se rétablir après un AVC	Pages 154 à 156
Grenade	Normalisation de la pression artérielle en cas d'hypertension Contre le développement de l'athérosclérose	Pages 178-179
Gingembre	Contre le développement de l'athérosclérose	Page 239
Ail	Normalisation de la pression artérielle en cas d'hypertension Contre le développement de l'athérosclérose	Pages 258 à 260
Astragale	Contre l'insuffisance cardiaque Réparation des lésions du coeur après une myo-cardite	Pages 203-204

**Problèmes de circulation sanguine**

Cassis	Amélioration de la circulation sanguine	Pages 16-17
Ginkgo	Amélioration de la circulation sanguine	Pages 138-139

**Problèmes de cholestérols**

Fénu grec	Régulation du profil lipidique	Pages 255-256
Laurier noble	Régulation du profil lipidique	Pages 62-63
Argousier	Régulation du profil lipidique	Pages 70-71
Noix du Brésil	Régulation du profil lipidique	Page 96
Céleri Branche	Régulation du profil lipidique	Pages 157 à 159
Levure de riz rouge	Régulation du profil lipidique	Pages 162-163
Guggul	Régulation du profil lipidique	Pages 247-248

**SYSTÈME RESPIRATOIRE****Toux, bronchites, rhinites et infections respiratoires**

Thym	Bronchites aiguës Rhinites Infections respiratoires	Pages 52 à 54
Carotte	Toux sèche Complications pulmonaires	Pages 184-185
Oignon	Toux sèche Complications pulmonaires	Pages 189-190
Tulsi	Affections des voies respiratoires	Pages 210 à 212
Miel	Toux sèche Maux de gorge	Pages 266-267
Boswellia	Réduction des symptômes de l'asthme bronchique	Pages 227-228

**Rhumes, gripes et états fébriles**

Sureau noir	Gripes	Pages 56 à 58
Echinacée	Rhumes Gripes	Pages 91 à 93
Tulsi	Rhumes Gripes	Pages 210 à 212

**Maux de gorge, angines et pharyngites**

Sauge	Maux de gorge Pharyngites	Pages 36-37
Thym	Maux de gorge	Pages 52 à 54

**Rhinites allergiques, asthmes et difficultés respiratoires**

Ortie	Diminution des symptômes de la rhinite allergique	Pages 113-114
Guduchi	Diminution des symptômes de la rhinite allergique	Pages 291-292
Tulsi	Contre l'asthme léger à modéré	Page 213

**TROUBLES DIGESTIFS****Douleurs gastriques, inflammations, syndrome de l'intestin ou du côlon irritable**

Achillée millefeuilles	Douleurs gastriques Inflammation des parois intestinales	Pages 103-104
Aloe vera	Contre le syndrome du côlon irritable	Pages 122-123
Réglisse	Anti-inflammatoire pour les muqueuses intestinales	Pages 144 à 146
Grenade	Anti-inflammatoire pour les muqueuses intestinales	Pages 176-177
Curcuma	Anti-inflammatoire pour les muqueuses intestinales	Pages 221-222
Boswellia	Réduction des colites ulcéreuses	Page 228
Coriandre	Contre le syndrome du côlon irritable Contre les douleurs gastriques	Pages 242 à 245
Fénugrec	Anti-inflammatoire pour les muqueuses intestinales Réduction les colites ulcéreuses	Pages 253-254

**Nausées et vomissements**

Cannelle	Vomissements	Pages 132-133
----------	--------------	---------------

**Transit, Flatulences, ballonnements et spasmes digestifs**

Romarin	Flatulences Ballonnements Spasmes digestifs	Pages 26-27
Camomille romaine	Bon fonctionnement intestinal Ballonnements	Pages 31-32
Petite centaurée	Facilitation de la digestion Stimulation de l'appétit	Pages 60-61
Laurier noble	Flatulences Facilitation de la digestion Stimulation de l'appétit	Pages 63-64
Cannelle	Ballonnements	Pages 132-133
Curcuma	Spasmes intestinaux	Pages 221-222
Coriandre	Spasmes intestinaux Facilitation de la digestion	Pages 242 à 245
Triphala	Facilitation de la digestion Flatulences Stimulation de l'appétit	Pages 274-275

**Constipations, diarrhées ou gastro-entérites**

Cassis	Anti-diarrhéique	Pages 15-16
Petite centaurée	Diarrhées Constipations	Pages 60-61
Achillée millefeuilles	Constipations	Pages 103-104
Cannelle	Anti-diarrhéique Diarrhées infectieuses	Pages 135-136
Clou de girofle	Diarrhées infectieuses Gastro-entérites	Pages 168 à 170
Grenade	Anti-diarrhéique	Pages 176-177
Carotte	Constipations	Page 183
Triphala	Constipations	Pages 274-275

**Acidité gastrique et indigestion, satiété**

Chia	Diminution de la sensation de faim	Pages 82-83
------	------------------------------------	-------------

**Ulcères digestifs, vermifuges**

Réglisse	Elimination des bactéries responsables de l'ulcères d'estomac	Pages 144 à 146
Ail	Elimination des bactéries responsables de l'ulcères d'estomac Propriétés vermifuges contre les parasites	Pages 260 à 263

**Fibres et microbiote intestinal**

Cassis	Effet prébiotique: augmentation du nombre de bactéries bénéfiques dans l'intestin	Page 15
Carotte	Riche en fibres nécessaires à la santé et au transit digestif	Pages 182-183

**PROBLÈMES DENTAIRES****Aphtes et inflammations des gencives**

Lavande officinale	Aphtes douloureux et récurrents	Pages 41-42
Laurier noble	Aphtes	Pages 64-65

**Douleurs dentaires**

Laurier noble	Douleurs dentaires	Pages 66-67
Clou de girofle	Rages de dents et douleurs dentaires	Pages 167-168
Tulsi	Douleurs dentaires	Pages 217-218

**Maladies parodontales**

Tulsi	Gingivites et parodontites	Pages 217-218
-------	----------------------------	---------------

**PROBLÈMES D'OBÉSITÉ****Obésité, stéatose hépatique non alcoolique (NASH)**

Chia	Perte de poids	Pages 82-83
Jiaogulan	Perte de poids	Page 196
Cannelle	Perte de poids	Pages 134-135
Triphala	Perte de poids	Pages 276-277
Réglisse	Baisse des enzymes niveaux qui sont des marqueurs de la maladie	Pages 146-147
Triphala	Participer à la régénération du foie	Pages 275-276

**DÉRÈGLEMENTS THYROÏDIENS****Réguler les troubles de la thyroïde**

Noix du Brésil	Amélioration des niveaux d'hormones thyroïdiennes chez les patients sous hémodialyse	Pages 98-99
Ashwagandha	Amélioration des niveaux d'hormones thyroïdiennes	Pages 284-285

**SYSTÈME IMMUNITAIRE ET MALADIES INFLAMMATOIRES****Stimulants du système immunitaire, antibiotique et carences en vitamines C**

Cassis	Stimulants du système immunitaire	Page 18
Sureau noir	Stimulants du système immunitaire	Pages 56 à 58
Ginseng asiatique	Stimulants du système immunitaire	Pages 200-201
Tulsi	Stimulants du système immunitaire	Pages 210 à 212
Guduchi	Stimulants du système immunitaire	Pages 292-293
Argousier	Carences en vitamines C	Pages 68-69
Ail	Effet antibiotique puissant	Pages 260 à 263

**Lutter contre l'inflammation chronique et les maladies inflammatoires**

Argousier	Réduction de la protéine C-réactive, un marqueur de l'inflammation chronique	Pages 69-70
Noix du Brésil	Réduction des marqueurs de l'inflammation	Pages 96-97
Astragale	Contre l'hépatite B	Page 205

**Sclérose en plaques**

Achillée millefeuilles	Réduction des symptômes	Pages 102-103
------------------------	-------------------------	---------------

**TROUBLES NERVEUX, FATIGUE ET MANQUE DE TONUS****Anxiété, stress, état dépressif, Burn-out**

Millepertuis perforé	Dépression légère, modérée et sévère Anxiété	Pages 20-21
Romarin	Dépression légère Anxiété Burn-out	Pages 24-25
Pavot de Californie	Dépression légère, modérée Anxiété	Pages 78-79
Lavande officinale	Dépression légère, modérée Stress, Anxiété	Pages 44-45
Echinacée	Anxiété Amélioration de l'humeur	Pages 93-94
Ginkgo	Anxiété	Pages 140-141
Réglisse	Stress	Pages 147-148
Bacopa	Dépression Anxiété	Page 232
Ashwagandha	Stress Anxiété	Pages 285-286

**États de faiblesses, de surmenages, manque de tonus**

Sauge	Contre l'état de faiblesse et de surmenage	Page 35
Maca	Amélioration de l'énergie Contre la fatigue	Pages 116-117
Réglisse	Contre la fatigue	Pages 147-148
Ginseng asiatique	Comme tonique contre la fatigue	Page 200
Ail	Comme tonique contre la fatigue	Pages 260 à 263
Triphala	Comme tonique contre la fatigue Tonique du corps pour une vie longue et saine	Pages 273-274
Shilajit	Comme tonique contre la fatigue Tonique du corps pour une vie longue et saine	Pages 278-279
Ashwagandha	Comme tonique contre la fatigue Tonique du corps pour une vie longue et saine	Pages 283-284

Guduchi	Comme tonique contre la fatigue Tonique du corps pour une vie longue et saine	Pages 289-290
---------	--	---------------

**Maux de tête, fièvres et migraines**

Coriandre	Fièvres	Page 245
Camomille romaine	Migraines Maux de tête	Page 30
Tulsi	Fièvres	Page 216

**Qualité et durée du sommeil, insomnies**

Lavande officinale	Qualité du sommeil, insomnies	Pages 39-40
Pavot de Californie	Prolonger la durée du sommeil	Page 80

**Risques de chutes**

Lavande officinale	Réduire les risques de chutes passés 65 ans	Page 45
Oignon	Augmentation du tonus musculaire	Page 189

**SANTÉ DES CHEVEUX****Repousse des cheveux, démangeaisons du cuir chevelu, pellicules**

Romarin	Repousse des cheveux	Pages 25-26
Carotte	Démangeaison du cuir chevelu Contre les pellicules	Pages 185 à 187
Oignon	Repousse des cheveux	Pages 190-191

**CANCERS ET CHIMIOTHÉRAPIE****Solutions naturelles de lutte contre le cancer**

Galanga	Cancer de l'estomac, cancer du sang, cancer de la peau, cancer du pancréas, cancer du côlon, cancer du foie, cancer du sein	Pages 49-50
Jiaogulan	Cancer du sang, cancer du côlon, cancer de la prostate, cancer de l'estomac	Pages 195-196
Artemisia	Cancer du sein, cancer du côlon, cancer de l'estomac, cancer du sang, cancer du poumon	Page 152
Oignon	Cancer de l'estomac	Page 191
Ail	Cancer du côlon et cancer du sein	Page 257

**Chimiothérapie et qualité de vie en cas de cancer**

Griffe de chat	Amélioration de la qualité de vie Réduction de la fatigue	Page 89
Astragale	Réduction des effets secondaires de la Chimiothérapie Amélioration de la qualité de vie	Pages 205-206
Gingembre	Diminution des nausées et des vomissements pendant la chimiothérapie	Pages 234-235

**SANTÉ DES YEUX****Sécheresse oculaire et maintien de la vision**

Argousier	Réduction de la sécheresse oculaire	Pages 71-72
Carotte	Soutien d'une bonne Soutien d'une bonne vision nocturne	Pages 183-184

**SYSTÈME URINAIRE ET APPAREIL GÉNITAL****Troubles menstruels, symptômes prémenstruels**

Millepertuis perforé	Réduction des symptômes prémenstruels	Pages 21-22
Gingembre	Contre l'intensité et la durée des douleurs menstruelles	Pages 237-238

**Infections urinaires (cystites) ou vaginales (mycoses)**

Ortie	Prévention d'une infection urinaire Rétablissement d'une infection urinaire	Page 113
Céleri branche	Prévention d'une infection urinaire Rétablissement d'une infection urinaire	Pages 156-157
Grenade	Contre les mycoses vaginales	Pages 177-178

**Problèmes liés à la ménopause**

Millepertuis perforé	Réduction des symptômes physiques et émotionnels	Pages 22-23
Sauge	Bouffées de chaleur	Page 35
Argousier	Contre l'atrophie vaginale Contre la sécheresse vaginale	Pages 72-73

**PROSTATE, FERTILITÉ ET LIBIDO****Fertilité, libido et hypertrophie bénigne de la prostate**

Galanga	Augmentation la fertilité des spermatozoïdes	Pages 47-48
Maca	Augmentation de la libido Contre la dysfonction érectile	Pages 117-118
Shilajit	Augmentation des niveaux de testostérone Augmentation de la fertilité des spermatozoïdes Augmentation du nombre de spermatozoïdes	Pages 280 à 282
Ortie	Amélioration de la qualité de vie Réduction des symptômes	Pages 109 à 111

**PROBLÈMES DE PEAU****Éruptions cutanées, brûlures et coups de soleil**

Aloe vera	Contre les brûlures du 1 <sup>er</sup> et du 2 <sup>ème</sup> degré Contre les éruptions et irritations cutanées	Pages 123-124
Fénugrec	Contre les éruptions et irritations cutanées	Pages 254-255
Miel	Contre les brûlures du 1 <sup>er</sup> et du 2 <sup>ème</sup> degré	Pages 267 à 269
Fénugrec	Contre l'inflammation de la peau	Pages 254-255

**Blessures légères, saignements et contusions**

Achillée millefeuilles	Cicatrisation des plaies Contre les blessures légères Contre les saignements	Pages 101-102
Fénugrec	Cicatrisation des plaies	Pages 254-255
Ail	Cicatrisation des plaies	Pages 260 à 263

**Mycoses, eczéma, candidose cutanée, acné et furoncles**

Guggul	Contre l'acné	Page 249
Cannelle	Antifongiques contre les mycoses des pieds	Pages 135-136
Fénugrec	Contre l'acné	Pages 254-255
Miel	Contre l'acné	Pages 269 à 271
Cassis	Eczéma	Page 16
Miel	Eczéma	Pages 269 à 271
Laurier Noble	Candidose cutanée	Pages 64-65

**Vergetures, imperfections de la peau, ulcères légers, hémorroïdes et gerçures**

Aloe vera	Contre les vergetures Contre et les imperfections de la peau	Pages 124-125
Carotte	Contre les peaux sèches et rugueuses Renouvellement cellulaire de la peau et amélioration de son apparence	Pages 185 à 187
Miel	Talons craquelés Imperfections de la peau	Pages 269 à 271
Achillée millefeuilles	Ulcères légers Hémorroïdes Gerçures	Pages 101-102

**AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ**

Ortie	Reminéralisation de l'organisme (calcium et magnésium)	Pages 112-113
Noix du Brésil	Reminéralisation de l'organisme (sélénium)	Page 95
Argousier	Reminéralisation de l'organisme (vitamine C)	Pages 68-69
Artemisia	Paludisme	Pages 151-152

**Qu'est-ce que la Méthode Warburg ?**

La Méthode Warburg s'appuie sur une idée simple mais puissante : un corps bien oxygéné et équilibré est naturellement résistant à la maladie. Inspirée des travaux du Otto Warburg, elle encourage une hygiène de vie axée sur la vitalité cellulaire, la bon circulation de l'oxygène et la réduction de l'acidité dans l'organisme.

Les remèdes naturels, recettes, plantes et conseils partagés dans cet ebook s'inscrivent dans cette même philosophie : aider ton corps à retrouver son équilibre, renforcer ses défenses naturelles et créer un terrain où la santé peut pleinement s'épanouir.