



LE POUVOIR DE

GUÉRIR

DES PLANTES



Remèdes Naturels

Introduction

Les médecins et les industries pharmaceutiques nous cachent des choses.

Saviez-vous qu'il existe des aliments qui peuvent renforcer ton immunité et ta santé mais dont vous ne connaissez pas l'existence ?

Vous vous demandez sûrement comment cela est-ce possible. Eh bien c'est simplement parce qu'on nous a caché l'existence de ces aliments.

Ces aliments ont tellement de bienfaits sur la santé qu'ils ont préféré éviter que nous en prenions connaissance pour éviter de ne plus acheter leurs médicaments (ou vaccins) et remplir leur poche.

Moi, c'est Rick. Il y a 6 ans, j'ai pris la décision de parcourir le monde et de mener mes propres recherches afin de découvrir toute la beauté de notre planète.



Mais les découvertes que j'ai faites sont incroyables.

J'ai rencontré des peuples qui n'avaient pas accès aux médicaments que nous avons chez nous.

Pourtant, ils étaient tous en très bonne santé. Que dis-je... Ils étaient même en meilleure santé que nous.

Des personnes âgées de plus de 70 ans qui couraient partout et dégageaient tellement d'énergie.

J'ai alors compris que leur secret était dans leur nutrition. Et c'est là que j'ai fait la découverte de ces 3 aliments...

Après avoir pris conscience de ces aliments, votre vie va changer comme elle a changé pour moi.

Nous pouvons donc commencer avec le premier aliment.

1 - Moringa



Tout d'abord, qu'est-ce que le Moringa ?

Le Moringa est un arbre tropical originaire de l'Himalaya.

Il est devenu dans les années 90 pour de nombreux pays une ressource alimentaire indispensable dans la lutte contre la malnutrition en Inde et en Afrique notamment.

Voici d'où provient le Moringa (majoritairement) :



Le Moringa oleifera est utilisé depuis plus de 5000 ans pour ses multiples bienfaits, notamment en médecine ayurvédique.

Cet arbre originaire de l'Himalaya, aussi appelé Arbre de Vie ou Arbre Miracle, est considéré comme l'une des plantes les plus nutritives.

Ses 90 nutriments et 46 antioxydants en font un complément nutritionnel unique, utilisable à tous les âges !

- **Chez les enfants**, il participe à un meilleur équilibre nutritionnel tout en favorisant une croissance harmonieuse.
- **Pour l'adulte**, il renforce le système immunitaire et favorise le tonus et la vitalité.
- De même, **chez les personnes âgées**, il améliore et comble les carences nutritionnelles tout en revitalisant l'organisme.
- Idéal **chez le sportif**, il renforce l'endurance en fournissant de grandes quantités de nutriments bio disponibles. C'est pourquoi il procure une véritable coup de fouet et un regain d'énergie.
- **Chez la femme allaitante**, il est très utilisé en médecine ayurvédique car il stimule la lactation.

Tout de même, attention à ne pas prendre une consommation trop importante de Moringa car cela peut entraîner des troubles digestifs ou du sommeil.

Pour les femmes enceintes et allaitantes, il est conseillé de demander l'avis de son médecin avant toute utilisation.

Comment en consommer ?

Les feuilles séchées sont réduites en poudre pour être utilisées soit telles quelles, sous forme de gélules ou en infusion.

Sa jolie couleur verte et son petit goût d'épinard rendent sa consommation très agréable.

Sous forme de poudre, il est possible de rajouter le Moringa à des jus de fruits, des smoothies, du thé, des soupes, des purées, du lait, de l'eau, des yaourts et des vinaigrettes.

La poudre peut également être saupoudrée sur les fruits et les légumes.

2 – Baobab



Le baobab africain (*Adansonia digitata*) provient d’Afrique et fait partie des huit différentes espèces du baobab.

Son fruit, appelé « pain de singe », au goût acidulé, est particulièrement apprécié en raison de son goût, mais aussi des propriétés de sa pulpe.

Ses effets sont incroyables et en font **un élément redoutable dans la lutte contre la fatigue**. Il est très riche en vitamine C et en calcium.

Le fruit du baobab est très réputé pour ses vertus vivifiantes.

Ce n'est pas pour rien que le Baobab est considéré comme **un arbre sacré** en Afrique, non seulement l'arbre a un port imposant, capable de retenir l'eau, mais son fruit est riche, nutritif et antioxydant.

Il possède également **de nombreuses autres propriétés** :

- La consommation de sa pulpe permet de lutter contre la fatigue physique. En effet sa composition riche en vitamine C, en fer et en magnésium en font un véritable allié pour soutenir le corps contre la fatigue physique
- Sa richesse en magnésium, minéral essentiel réputé pour ses effets sur le stress, en fait un véritable allié dans la lutte contre la fatigue psychologique
- Contenant du potassium et du calcium, le « pain de singe » permet également de combattre la fatigue mentale : tous ses nutriments vous permettront d'optimiser les fonctions cognitives mais également de veiller au **bon fonctionnement du système nerveux**.

La consommation du fruit du baobab peut être particulièrement bénéfique pour les jeunes parents, offrant un regain d'énergie après l'arrivée d'un enfant, un événement souvent bouleversant !

Les avantages du baobab, notamment dans le cadre d'une supplémentation, peuvent jouer un rôle crucial pour maintenir un sentiment de bien-être physique et mental.

Mais le fruit du baobab offre bien plus que des vertus vivifiantes...

Il regorge de nombreuses propriétés bénéfiques pour le corps. Enrichi en acides organiques, tels que les acides tartriques et citriques, il se révèle particulièrement efficace pour **soulager les troubles gastriques** tels que la diarrhée et les inflammations du tube digestif.

Grâce à ses caractéristiques, notamment sa haute teneur en fibres, le fruit du baobab devient un véritable allié pour **maintenir un système digestif sain**, tout en aidant à prévenir la déshydratation.

Au-delà de ses bienfaits sur la digestion, ce fruit s'avère également efficace pour **favoriser le bon fonctionnement du système musculaire**.

Avec **deux fois plus de calcium qu'un verre de lait**, il joue un rôle essentiel dans le **soulagement de pathologies** telles que la polyarthrite ou l'arthrose.

Le fruit du baobab se révèle ainsi être un précieux allié dans le soulagement des douleurs musculaires et articulaires associées à diverses affections inflammatoires.

3 – Ashwagandha



Avant tout, qu'est-ce que l'Ashwagandha ?

L'ashwagandha est un petit arbuste à feuilles persistantes qui pousse en Inde, au Moyen-Orient et dans certaines régions d'Afrique.

L'ashwagandha, également connue sous le nom scientifique de *Withania somnifera*, joue un rôle central dans l'Ayurvédā, la médecine traditionnelle indienne.

Depuis plus de 3000 ans, les racines de cette plante sont utilisées dans différentes régions de l'Asie du Sud.

Les recherches scientifiques modernes explorent aujourd'hui ses nombreuses propriétés, nous permettant de mieux comprendre les multiples bienfaits de l'ashwagandha.

L'ashwagandha, plante adaptogène, favorise la capacité de l'organisme à s'ajuster et à résister aux divers stress physiques, émotionnels et environnementaux.

Elle agit sur le métabolisme énergétique, procurant ainsi **une meilleure énergie pour faire face plus efficacement au stress.**

Un des principaux bienfaits de l'ashwagandha est sa capacité à **renforcer la résilience et à favoriser une récupération plus efficace après des périodes stressantes.**

Le stress exerce une influence négative sur le système immunitaire, mais des études ont montré que **l'ashwagandha peut agir sur ce dernier**, expliquant en partie son effet sur le stress.

En tant que plante adaptogène, l'ashwagandha contribue au **maintien de l'équilibre mental**, permettant à l'organisme de **s'adapter aux changements de la vie quotidienne ainsi qu'aux événements occasionnels** tels que les deuils, les déménagements, les changements d'emploi ou les opérations, qui peuvent engendrer un stress important et perturber l'équilibre émotionnel préexistant.

De plus, L'ashwagandha agit en régulant la réponse au stress de l'organisme, **favorisant la relaxation mentale et physique**, ce qui prédispose à **un sommeil de meilleure qualité.**

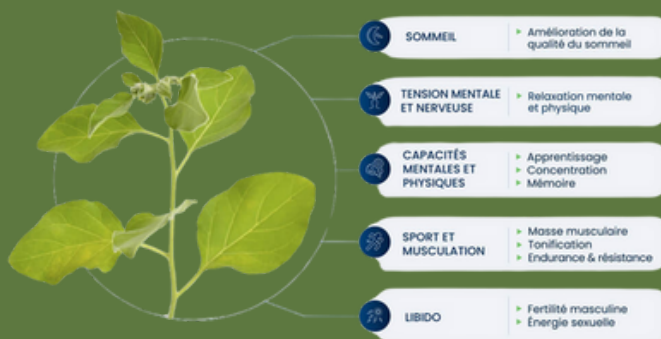
Ses propriétés relaxantes peuvent contribuer à **réduire les tensions musculaires**, favorisant ainsi un sommeil plus profond et moins perturbé.

Les mécanismes d'action de l'ashwagandha incluent l'amélioration de la production de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) et une meilleure adaptabilité du cortisol.

En outre, l'ashwagandha peut **influencer positivement les capacités mentales et physiques en réduisant la fatigue et en améliorant la concentration, la mémoire et l'apprentissage**.

Elle peut également soutenir la fonction sexuelle chez les hommes et les femmes, en **stimulant la production d'hormones sexuelles et en favorisant la santé reproductive**.

Enfin, en tant que tonique, l'ashwagandha peut être bénéfique pour les sportifs en contribuant à maintenir les niveaux d'énergie mentale et physique, **favorisant ainsi la prise de masse musculaire, l'endurance et la résistance**, tout en réduisant les niveaux de stress et d'anxiété, ce qui peut **améliorer les performances sportives globales**.



4 – Gotu Kola



Le Gotu Kola, aussi appelé « herbe du tigre », est une plante médicinale originaire d'Asie du Sud-Est.

Utilisée depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise, elle est considérée comme une plante de longévité et de sagesse.

Les moines bouddhistes en consommaient pour améliorer leur concentration et leur clarté mentale lors de la méditation.

Riche en saponines triterpéniques, flavonoïdes, vitamines B et C, ainsi qu'en minéraux essentiels, le Gotu Kola agit puissamment sur le cerveau et le système nerveux.

Parmi ses nombreux bienfaits :

- Il améliore **la circulation sanguine**, favorisant une meilleure oxygénation du cerveau et des tissus.
- Il aide à **stimuler la mémoire** et la concentration, soutenant ainsi les fonctions cognitives.
- Grâce à ses propriétés apaisantes, il contribue à réduire le stress, l'anxiété et la fatigue mentale.
- Il favorise également la cicatrisation des plaies et soutient la régénération de la peau grâce à son action sur la production de collagène.

Au-delà de son effet sur le mental, le Gotu Kola agit aussi sur le corps : il aide à soulager les problèmes veineux (jambes lourdes, varices) et renforce les capillaires sanguins.

Cette double action en fait un allié précieux aussi bien pour la clarté de l'esprit que pour la vitalité physique.

Dans de nombreuses traditions, le Gotu Kola est surnommé « l'herbe de la longévité », car on lui prête le pouvoir d'allonger la durée de vie en maintenant l'équilibre entre le corps et l'esprit.

5 – Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*)



Le Tulsi, ou basilic sacré, est une plante vénérée en Inde depuis plus de 3 000 ans.

Dans la tradition hindoue, elle est considérée comme la réincarnation de la déesse Lakshmi et occupe une place sacrée dans les foyers et les temples. Plus qu'une plante médicinale, le Tulsi est perçu comme un véritable élixir de vie.

Riche en huiles essentielles, polyphénols, flavonoïdes et antioxydants, le Tulsi possède des propriétés adaptogènes remarquables qui aident le corps à mieux s'adapter aux situations de stress, qu'il soit physique ou émotionnel.

Ses bienfaits sont vastes :

- Il agit comme **un puissant anti-stress naturel**, réduisant l'anxiété et favorisant la clarté mentale.
- Il soutient **la santé respiratoire**, en soulageant la toux, les maux de gorge et les affections pulmonaires.
- Grâce à ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires, il renforce le système immunitaire et protège contre les infections.
- Il favorise **une digestion saine** et aide à équilibrer le métabolisme.

Le Tulsi est également utilisé pour réguler la glycémie et soutenir la santé cardiovasculaire. Sa richesse en nutriments en fait un allié dans la prévention de nombreuses maladies chroniques.

Symbole de pureté et de protection, le Tulsi est bien plus qu'une plante médicinale : il est au cœur d'un véritable rituel spirituel en Inde, où on le consomme en infusion quotidienne pour renforcer le corps, purifier l'esprit et élever l'âme.

Merci



J'espère que cet ebook vous a plu et que vous avez appris énormément de choses.

N'hésitez pas à me faire un retour là-dessus, cela me ferait grandement plaisir.

Pourquoi dépenser des centaines d'euros dans des médicaments qui ne vous guériront pas alors que la nature nous offre des moyens de se guérir soi-même ?

Votre ami Rick (ancien chercheur en pharmacologie) 🌿