

... LES PLANTES ADAPTOGÈNES.

Nous vivons une époque dans laquelle la capacité d'adaptabilité de notre organisme est constamment sollicitée dû aux différentes sortes de stress auxquels nous faisons face. En principe, le stress nous aide à surmonter les problèmes et les risques. C'est la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement. Il s'agit d'un processus physiologique où participent le système nerveux sympathique et le système endocrinien. Le problème se présente quand le stress devient chronique, donnant lieu à une usure de ces systèmes-là et, avec le temps, aussi du système immunitaire.

Les plantes adaptogènes, comme leur nom l'indique, nous aident à nous adapter à l'environnement. Elles permettent une bonne récupération de l'organisme sans que celui-ci se voit obligé de puiser dans ses réserves, à la fois en renforçant la vitalité et en procurant une sensation de bien-être générale. Le concept de "plantes adaptogènes" est attribué au scientifique russe Nicolai Lazarev qui, en 1947, cherchait une définition pour un groupe de plantes dont l'action permettait d'augmenter les capacités physiques et mentales, diminuer la fatigue, améliorer les défenses et favoriser la prolongation de l'espérance de vie. Malgré les milliers d'années d'utilisation en Chine, Japon, Corée, Russie et le reste de l'Europe, les effets bénéfiques de ces plantes n'avaient jamais été étudiés scientifiquement. En 1948, Lazarev et un de ses collaborateurs, le Dr. Israel Brekhman, relèvent le défi de faire des recherches sur l'efficacité et l'utilité de ce groupe de plantes, qu'ils définiraient comme adaptogènes.

*Une des plus connues est le ginseng (*Panax ginseng*), dont la racine était déjà utilisée il y a des milliers d'années en Orient. De par sa riche composition (15 ginsénosides différents, pectine, vitamines du groupe B, flavonoïdes et germanium) il est un excellent revitalisant général (surtout chez les personnes âgées), stimulant du système immunitaire, des glandes surrénales et du système nerveux. Dans la liste de plantes adaptogènes orientales nous trouvons le gingembre (*Zingiber officinale*), dont le rhizome possède une puissante action anti-inflammatoire, antiseptique, dépurative, revitalisante musculaire, stimulante immunitaire, des gonades masculines, ainsi comme du système digestif. L'eleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), appelé aussi "ginseng sibérien", vient compléter ce trio de racines adaptogènes. Il s'agit d'un grand revitalisant général et d'un efficace stimulant des systèmes immunitaire, nerveux et endocrinien (principalement des glandes surrénales et des gonades féminines).*

*Outre-Atlantique, nous trouvons le lapacho ou pau d'Arco (*Tecoma adenophylla*), duquel on utilise l'écorce interne pour son effet stimulant au niveau des systèmes immunitaire, endocrinien et nerveux, de même que pour son action revitalisante, antispasmodique, antioxydante et anti-inflammatoire. De nombreuses études scientifiques confirment les vertus prodigieuses d'une autre plante américaine, la griffe de chat du Pérou (*Uncaria tormentosa*), dont la puissante action immunostimulante s'avère de grande utilité pour accompagner des traitements comme la chimiothérapie.*

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

En Europe nous avons aussi d'excellentes plantes adaptogènes. Parmi elles, le romarin (Rosmarinus officinalis), dont les feuilles et sommités fleuries possèdent, en plus de leur connu tropisme hépatique, des propriétés revitalisantes, antioxydantes, anti-inflammatoires, antispasmodiques et stimulantes des glandes surrénales, étant aussi un tonique du système nerveux très intéressant en gériatrie. Le millepertuis (Hypericum perforatum), plante magique et sacrée chez les Celtes, est un bon remède en cas de dépression et d'anxiété grâce à un de ses principaux principes actifs, l'hypericine. Cette herbe de la Saint-Jean présente également une puissante action anti-inflammatoire, antioxydante, antivirale, antispasmodique et revitalisante. Si la campagne est assez loin pour aller cueillir (consciencieusement) ces merveilleuses plantes, il suffit de chercher dans la cuisine un peu d'ail (Allium sativum) et pouvoir profiter de ses multiples propriétés: revitalisant général, stimulant des systèmes immunitaire et hormonal (en particulier des gonades masculines), antioxydant, antiseptique général, antiviral, antifongique, vermifuge et protecteur vasculaire, pour en citer seulement les principales.

La nature nous offre beaucoup plus de plantes adaptogènes: noni (Morinda citrifolia), muirapuama (Ptychopetalum olacoides), gomphrena (Gomphrena officinalis), acérola (Malpighia punicifolia), échinacée (Echinacea angustifolia, E. pallida, E. purpurea), sureau noir (Sambucus nigra), cassis (Ribes nigrum), argousier (Arbutus unedo), astragale (Astragalus membranaceus), avoine (Avena sativa), ashwagandha (Withania somnifera), cumin noir ou nigelle (Nigella sativa), shiitake (Lentinus eodes), reishi (Ganoderma lucidum), maitake (Grifola frondosa) et un grand etcætera.

** Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique..*