



Herbes & Santé

L'Ashwagandha

Énergétique, fortifiant et relaxant

L'Ashwagandha - *Withania somnifera* - est aussi connu sous le nom de ginseng indien. On utilise ses racines en médecine ayurvédique d'une manière similaire à l'utilisation du ginseng en médecine traditionnelle chinoise. On utilise beaucoup cette plante magnifique pour donner plus d'énergie, de force, d'endurance, pour le rajeunissement total du corps et pour sa capacité à soulager le stress. Elle aide à renforcer le système nerveux et elle est très utile pour éviter le vieillissement prématuré. Elle aide à réguler les fonctions du corps en stabilisant et en maintenant le niveau des sécrétions d'enzymes. L'ashwagandha est un anti-stress adaptogénique qui par son action améliore la condition physique et aide à faire face aux défis quotidiens. Elle accroît l'endurance physique et protège contre les effets du stress. Elle est particulièrement bénéfique dans les cas de troubles liés au stress, d'arthrite, de diabète, et de vieillissement prématuré.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée. Non recommandé aux personnes atteintes de maladies du foie, ou de troubles digestifs.

Le Brahmi

Soutien des performances cérébrales

Le Brahmi - *Bacopa monnieri* - utilisé traditionnellement en Ayurvéda, est aujourd'hui connu mondialement comme un booster de mémoire, facilitant la présence mentale et la concentration. Il est beaucoup utilisé comme anti-oxydant et pour améliorer les fonctions cellulaires cérébrales. Il aide à soulager les congestions nerveuses. Cette plante s'utilise pour favoriser les processus d'apprentissage, améliorer la capacité à s'exprimer et l'imagination, soulager la fatigue nerveuse et mentale, et elle est utilisée dans les cas de dépression nerveuse. Le brahmi peut vous aider à retrouver une sensation de bien-être lors de périodes d'agitation, d'anxiété, de fatigue, de cerveau embrouillé, et de suractivité mentale. Très utile dans le traitement du Trouble Déficitaire de l'Attention, cette plante induit une sensation de calme et de paix tout en favorisant la concentration grâce à son action stimulante sur l'activité cérébrale. Elle est également utilisée pour purifier le sang et réputée utile contre les inflammations, et pour le contrôle de la tension artérielle. On considère le brahmi comme la principale plante rajeunissante des cellules nerveuses et cérébrales.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée.

Le Margousier, ou Neem

Purification - système immunitaire

L'arbre de Neem - *Azadirachta indica* - est connu comme « le soulageur des maladies ». Il est présent dans tous les aspects de la science et de la culture indienne traditionnelle. Les plus anciens textes médicaux en sanskrit font référence aux propriétés des fruits, des graines, des feuilles, des racines et de l'écorce de l'arbre de neem. Toutes les parties de la plante sont utilisées depuis les temps anciens en médecine ayurvédique, et unani. Le neem stimule le système immunitaire à tous les niveaux, aidant l'organisme à combattre les infections. Il a des propriétés antibactériennes, antifongiques, et purifie le sang. Le Neem est utile pour les problèmes de peau, et pour conserver une peau saine et radieuse.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée. Non recommandé pendant la grossesse ou si vous essayez de concevoir.

Le Triphala

Purification complète du corps - digestion

Le Triphala - trois fruits - est une formule ayurvédique composée de trois parts égales de : Amla, ou groseille indienne (*Phyllanthus emblica*), Bibhitaki (*Terminalia bellirica*), et Haritaki (*Terminalia chebula*). On utilise le Triphala en Ayurvéda pour purifier entièrement le corps. Le triphala aide à détoxifier et à purifier le colon. Il purifie également le sang et élimine les toxines du foie. Le triphala permet également de traiter certaines formes de cholestérol (cholestérol stérique), et de réduire l'hypertension artérielle. On utilise le triphala pour stimuler le système immunitaire, améliorer la digestion, et soulager la constipation. En Inde, la sagesse populaire nous dit : « Tu n'as pas de mère ? Ne t'en fais, du moment que tu as du Triphala avec toi. »

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée. Non recommandé pendant la grossesse.

L'Amla

Vitamine C - antioxydant

Dans l'Ayurvéda, les Rishis, sages de l'Inde d'autrefois, ont souligné l'importance de l'Amla, ou groseille indienne, aux propriétés détoxifiantes, anti-âge et d'amélioration générale de l'immunité. Les bienfaits de l'Amla peuvent être attribués à sa haute teneur en vitamine C. L'amla est antioxydant et aide à combattre les radicaux libres. On le considère comme l'un des rajeunissants les plus puissants, particulièrement pour le sang, les os, le foie, le cœur et la peau. L'amla régule l'acidité de l'estomac, nourrit le cerveau et le fonctionnement mental, soutient le cœur, renforce les poumons, favorise la santé capillaire, rafraîchit le corps, purge les toxines, accroît la vitalité, renforce les yeux et améliore la tonicité musculaire. La forte concentration de vitamine C de l'amla aide le corps à mieux digérer la nourriture et à assimiler les minéraux, tels que le fer, et d'une manière générale à améliorer le métabolisme.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée.

La Stévia

Édulcorant naturel - stabilise la glycémie

La Stévia (*Stevia rebaudiana*) - qui appartient au même genre que la famille des tournesols - s'utilise depuis des siècles dans l'alimentation, et en médecine, par les Indiens Guarani du Paraguay. La caractéristique la plus évidente et la plus remarquable de la stévia est son goût sucré. Et pourtant, ce goût sucré n'est pas dû à la présence de molécules d'hydrate de carbone, mais à des molécules non-caloriques, appelées des glycosides. La recherche médicale a fait valoir les bienfaits potentiels de la stévia dans le traitement de l'obésité et de l'hypertension artérielle. Parce que la Stévia n'a qu'un effet négligeable sur la glycémie, améliorant même la tolérance au glucose, elle peut intéresser les personnes qui suivent un régime à faible teneur en glucides, ainsi que les diabétiques, grâce à ses propriétés de stabilisation du niveau de glycémie. Elle inhibe le développement des bactéries qui sont responsables de la plaque. Elle est donc efficace dans la prévention des caries dentaires.

Utilisation : 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud, ou mélangé à votre thé, ou tisane.

La Shatavari

Santé des femmes

La Shatavari (*Asparagus racemosus*) est une plante grimpante qui pousse dans les zones de basse jungle à travers toute l'Inde. Shatavari, qui signifie « celle qui possède cent maris » en sanskrit, est considérée comme la plante la plus bénéfique pour l'équilibre du système hormonal féminin. La shatavari purifie le sang et nourrit les organes reproducteurs de la femme. Elle soutient la fertilité naturelle du corps, nourrit l'utérus et l'ovule, soutient les organes de la femme dans la protection du fœtus durant les premiers stades de la grossesse, et est utilisée comme tonifiant après l'accouchement. La shatavari fait augmenter la production d'œstrogène, aidant ainsi à écarter beaucoup de maladies, tout en encourageant la lactation chez les mères allaitantes. La shatavari est très utile pour les femmes qui souffrent de niveaux d'œstrogène naturellement bas du fait de la ménopause.

Utilisation : 2 à 6 capsules ou 1 à 3 g de poudre par jour avec de l'eau chaude ou du lait chaud. Consommer en une seule fois ou diviser en deux à trois doses à prendre au cours de la journée.

Ces informations sont fournies à titre informatif uniquement et ne sont pas destinées à se substituer à l'avis que vous donnera votre médecin ou autre professionnel de santé.