féminin bio
INSPIRER, FAIRE DU BIEN

Naturopathie

GINSENG, ÉCHINACÉE, SUREAU : LES PLANTES QUI DONNENT DE L'ÉNERGIE EN AUTOMNE





Par Béatrice Svitone
le 23 septembre 2021

Avec l'arrivée de l'automne et le rythme de la rentrée installé, l'énergie a tendance a baissé lors du changement de saison. Béatrice Svitone, naturopathe, nous donne cinq plantes à consommer en complément alimentaire ou en infusion pour rester en pleine forme.

Maladie, stress, baisse de forme ou de moral, les circonstances font qu'il est parfois nécessaire de se redonner un coup de fouet. La nature fait si bien les choses qu'elle nous offre tout un assortiment de plantes qui aident à retrouver ou garder notre énergie.

L'Echinacea Purpurea

C'est la plante par excellence pour réveiller et stimuler le système immunitaire. C'est un bouclier qui met en alerte et renforce les systèmes défensifs de l'organisme. Elle est très efficace tant en préventif qu'en curatif. On utilise généralement sa racine pour traiter les troubles respiratoires, urinaires et prévenir de la grippe. C'est un excellent antibiotique naturel et anti-infectieux. Originaire d'Amérique du Nord elle possède des propriétés médicinales ancestrales. L'échinacea augmente la capacité des globules blancs à détruire tous les intrus présents dans l'organisme. En changement de saison je conseille de l'utiliser sur une période de 6 à 8 semaines.

A lire Stress et fatigue : les bienfaits des plantes adaptogènes

La Gelée Royale

Ce trésor produit par les abeilles comme la propolis et le miel mais réservée uniquement à la Reine. Considérée comme un puissant adaptogène, elle protège l'organisme de maladie importante et d'épidémie. C'est un excellent bouclier contre les agressions extérieures. Elle renforce les organismes affaiblis ou en convalescence et donne une fabuleuse énergie. La gelée royale est un superaliment riche en nutriments comme des acides aminés, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, glucides et oligoéléments. C'est l'un des plus riches et complet, compléments alimentaires. Je conseille une utilisation de 2 à 4 g de gelée royale fraîche par jour en cure de 6 à 8 semaines 3 à 4 fois par an. A ne pas utiliser sur les personnes allergiques aux produits de la ruche.

A lire Propolis brune, verte ou rouge : laquelle choisir ?

Le Schisandra Chinensis

Appelé Don des Dieux en médecine traditionnelle chinoise. Cette baie rouge augmente le Qi (énergie vitale), c'est une puissante baie adaptogène qui revitalise en profondeur les organismes épuisés, fatigués ou stressé par le quotidien. Comme toutes plantes adaptogènes elle agit en douceur pour recharger en profondeur. Elle a une action sur les glandes endocriniennes et sur les chakras. Au-delà de ça elle améliore significativement les capacités cognitives, performances sportives et pour ne pas négliger notre libido on lui confère des pouvoirs aphrodisiaques ! Elle est toutefois à éviter chez les femmes enceintes et les enfants.

A lire 4 plantes pour booster son cerveau naturellement

Le Sambucus nigra ou sureau noir

C'est un arbuste dont les baies, les fleurs et l'écorce, sont utilisées depuis l'Antiquité en phytothérapie pour traiter différents maux comme la fièvre, les irritations buccales et les infections respiratoires responsables des rhumes, toux grasses, sinusites, grippes, etc. Le sureau possède également des propriétés diurétiques, laxatives, antirhumatismales entre autres. Les baies de sureau étaient considérées par les civilisations celtes et germaniques comme une plante magique aux pouvoirs bienfaisants et l'utilisaient principalement pour son action anti-inflammatoire et diurétique.

Le cordyceps Sinensis

Appelé également l'or brun**.** Ce champignon légendaire pousse sur les chaines montagneuses de l'Himalaya, au Tibet et est cultivé maintenant partout dans le monde tant ses vertus revitalisantes sont intéressantes. La médecine traditionnelle chinoise lui confère des résultats concluants dans la prévention de certaines maladies et pathologies dont le retard de développement de certains cancers. Il est très efficace pour tonifier le Qi qui apportera l'énergie et les ressources nécessaires à l'organisme pour surmonter certains

problèmes comme le stress, perte de vitalité, angoisses et douleurs chroniques. Par précaution il est préférable de ne pas l'utiliser chez la femme enceinte.

Le Ginseng

Son usage remonterait à plus de 7000 ans. C'est une racine originaire de Corée du Nord et de Chine, elle possède de puissantes vertus énergétiques et revitalisantes. Cette merveilleuse racine procure de la force, augmente l'endurance, la confiance en soi et le Qi. En raison notamment des propriétés immuno-stimulantes propres aux plantes adaptogènes, le ginsengaméliore les performances de la glande surrénale, ce qui donne un coup de fouet. Le ginseng reste un bon choix quand on est fatigué. Je conseille une cure prolongée d'un mois, entrecoupées d'une pause d'un mois avant la reprise pour 1 mois, à raison de 2 g de poudre de racine par jour (soit une cuillerée à café rase) le matin.

A lire Rhume, grippe : fabriquer ses traitements naturels pour booster son immunité

Voilà de quoi passer une belle nouvelle saison pleine de vitalité. Prenez soin de vous.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone.**
Son site : beatricesvitone.fr

Liens utiles

Equinoxe automne 2021 : votre bulletin énergétique du 22 septembre
Naturopathie : 2 recettes detox pour éliminer les toxines
Equilibre acido-basique : 14 signes que votre corps est trop acide