

# L'AYURVÉDA... pour les Occidentaux



**Jean-Baptiste Loin**

L'Ayurvéda...  
pour les Occidentaux

Jean-Baptiste Loin

# Sommaire

Introduction ..... 5

## **L'Alpinia galanga**

pour assainir la peau et désodoriser..... 6

## **L'Amrit Kalash**

pour la santé, la longévité et la conscience ..... 9

## **L'Ashwagandha**

pour fortifier et calmer ..... 13

## **Le Bacopa moneri**

pour la mémoire et l'intellect ..... 18

## **Le Kutki**

pour drainer l'organisme ..... 22

## **Le Neem**

pour la dépuratation ..... 24

## **Le Shatavari**

pour la femme ..... 25

## **Le Triphala**

pour réguler le transit ..... 29

# Introduction

**L**a mise en pratique des bons préceptes de l'Ayurvéda consiste surtout à utiliser des produits directement issus de la nature, comme les fruits et les plantes fraîches.

Mais ceci n'empêche pas cette médecine traditionnelle de faire appel à de très nombreux remèdes, pour la plupart préparés à l'aide de plantes séchées.

Le problème, pour nous Occidentaux, c'est que les plantes en question ne sont pas réellement disponibles chez nous.

Même les remèdes préparés restent encore relativement difficiles à trouver, sauf dans quelques rares instituts spécialisés.

Aussi ne pouvons-nous que nous réjouir de l'existence et du développement des compléments nutritionnels, pour la plupart confectionnés avec les méthodes des laboratoires occidentaux, issus de la médecine ayurvédique.



# L'Alpinia galanga

## Pour assainir la peau et désodoriser

**D**e la même famille que le gingembre, l'Alpinia Galanga, ou plus précisément sa racine, est couramment utilisée dans la médecine ayurvédique qui l'emploie principalement comme tonique, stomachique et stimulant.

Pourtant, c'est pour une toute autre de ses vertus qu'on l'a commercialisé sous forme de complément nutritionnel puisque l'Alpinia Galanga est un remarquable déodorant corporel... à prendre par voie interne !

Le rhizome de l'Alpinia Galanga contient environ 0,5% d'huile essentielle composée principalement d'hydrocarbures, d'alcools sesquiterpéniques et d'un peu d'eugénol.

Ses composants les plus originaux, les gingérols et les shogaols, sont apparentés à la famille des diarylheptanoides.

C'est parmi eux qu'on a isolé une nouvelle molécule, le (3)-shogaol, responsable d'une intense activité sur les mauvaises odeurs corporelles.

Ce produit se consomme matin et soir, et agit dès le deuxième jour à condition d'être pris de manière régulière.

Il peut évidemment être utilisé de façon permanente ou périodiquement, en fonction des activités de chacun.

Se diffusant dans le corps très rapidement, le Galanga n'a pas le temps d'atteindre les intestins et de perturber la flore intestinale.

Par contre, c'est sur toute la surface cutanée qu'il va agir, sans distinction, assainissant toute la peau et clarifiant le teint.

Enfin, il faut savoir que ce complément

nutritionnel ne contrarie pas le moins du monde les parfums ni les autres produits cosmétiques.

Idéal pour les sportifs, pour tous ceux qui travaillent dans un environnement agressif et pollué, ou pour ceux qui voyagent dans des pays chauds ou à l'hygiène précaire, il apportera indéniablement une solution plus saine que les déodorant corporels conventionnels de la cosmétique industrielle.



# L'Amrit Kalash

Pour la santé, la longévité et la conscience

De l'avis de nombreux médecins, tant indiens qu'occidentaux, Amrit Kalash est la plus prestigieuse et la mieux étudiée des formulations décrites dans les anciens textes ayurvédiques.

Elle est classifiée parmi les Rasayana, préparations qui favorisent la santé, la longévité et les états supérieurs de conscience.

Utilisé en prévention ou dans le traitement des maladies dégénératives, le mélange « Amrit Kalash », riche en vitamines C et E, en bêta-carotène, en polyphénols, en bioflavonoïdes et en riboflavine, peut indéniablement être considéré comme un chef d'œuvre d'herboristerie.

Cette formulation a fait l'objet de dizaines d'études

scientifiques internationales qui ont démontré qu'elle comptait parmi les antioxydants les plus puissants jamais étudiés.

Son activité dans ce domaine s'avère en effet mille fois plus puissante que celle des vitamines C et E.

Cet antioxydant à large spectre est en tout cas efficace contre la plupart des radicaux libres.

Il contient des actifs hydrosolubles et liposolubles qui agissent à l'intérieur et à l'extérieur des cellules... et ceci est particulièrement important lorsque l'on sait que plus de 70% des maladies impliquent des processus radicalaires.

Ce complément apporte à l'organisme une grande variété de bénéfices fonctionnels, que ce soit pour :

- ✚ le cerveau,
- ✚ le système nerveux,
- ✚ l'appareil cardiovasculaire,
- ✚ la respiration,
- ✚ la digestion,
- ✚ le métabolisme,

- ✚ la détoxification,
- ✚ l'énergie.

Ses activités sont multiples puisque :

- ✚ il induit une production accrue de Superoxyde Dismutase,
- ✚ il diminue les niveaux sériques de peroxydes lipidiques,
- ✚ il réduit l'agrégation plaquettaire,
- ✚ il protège du cancer du sein,
- ✚ il réduit les métastases du cancer du poumon,
- ✚ il améliore la réponse immunitaire,
- ✚ il réduit les effets secondaires de la chimiothérapie.

On l'emploiera donc pour améliorer :

- ✚ la santé générale,
- ✚ la digestion,
- ✚ la résistance aux maladies,
- ✚ l'anxiété et les dépressions,
- ✚ le syndrome prémenstruel,
- ✚ le sommeil,

- ⚡ l'énergie,
- ⚡ le bien-être général...

Mais aussi pour combattre :

- ⚡ le cholestérol,
- ⚡ les triglycérides,
- ⚡ le diabète,
- ⚡ la fatigue,
- ⚡ la constipation,
- ⚡ les déficits immunitaires...



# L'Ashwagandha

## Pour fortifier et calmer

L'ashwagandha est avant tout vitalisant, énergétisant et même aphrodisiaque, mais aussi relaxant...

Toutes ces propriétés rappellent celles de la plus célèbre des racines chinoises de longue vie : le ginseng.

Et c'est pourquoi l'ashwagandha est également appelé « ginseng indien ».

Panacée de la médecine ayurvédique, l'ashwagandha est utilisé depuis plus de deux mille ans en Inde où il est considéré comme la plante rajeunissante par excellence.

Il entre dans de nombreuses préparations prescrites :

- ✦ aux enfants,
- ✦ aux vieillards,
- ✦ aux convalescents,
- ✦ aux personnes atteintes de maladies chroniques,
- ✦ aux stressées,
- ✦ aux insomniaques,
- ✦ aux fatiguées nerveusement.

Mais ce fortifiant général avait également des indications plus spécifiques, puisqu'il était prescrit en cas :

- ✦ d'impuissance,
- ✦ de perte de mémoire,
- ✦ de sclérose en plaques,
- ✦ d'anémie,
- ✦ d'infertilité.

Aussi, de nombreux chercheurs, tant indiens qu'occidentaux, se sont penchés sur ce remède traditionnel exceptionnel.

Ils ont notamment entrepris une série d'études tendant à établir ses propriétés réelles, et démontrant :

- ✚ son activité antifongique contre les champignons filamenteux,
- ✚ son efficacité contre les rhumatismes,
- ✚ son effet bénéfique sur le système immunitaire,
- ✚ l'aide qu'il apporte en cas d'anxiété et de troubles nerveux.

L'ashwagandha est essentiellement composé de lactones stéroïdiens, de stéroïdes de la famille des withanolides, d'alcaloïdes comme la withasomnine et la cuscohygrine que l'on retrouve dans la coca.

Ses propriétés sont aujourd'hui clairement définies et l'on sait que c'est :

- ✚ un sédatif,
- ✚ un spasmolytique,
- ✚ un hypotenseur,
- ✚ un antirhumatismal,
- ✚ un antifongique,
- ✚ un antitumoral,
- ✚ un adaptogène,
- ✚ un anti-inflammatoire,
- ✚ un aphrodisiaque,

- ↳ un tonique,
- ↳ un astringent.

En tant que fortifiant, l'ashwagandha nourrit donc les réserves de l'organisme, mais peut aussi être utilisé dans l'insomnie puisqu'il contient des alcaloïdes, la somnine et la somniferine, qui induisent le sommeil.

De plus, ses effets relaxants et antispasmodiques s'étendent à la sphère des muscles intestinaux, utérins et bronchiques ainsi qu'aux parois des vaisseaux.

Mais, mieux encore, son activité antioxydante, spécifique des glycowithanolides, accroît les niveaux de Superoxyde Dismutase et de Glutathion Peroxydase dans le cortex frontal.

Il combat donc très efficacement certains troubles du vieillissement comme la perte de mémoire, ou, d'une manière plus générale :

- ↳ la fatigue intellectuelle,
- ↳ le stress,

- ✦ l'anxiété,
- ✦ la dépression,
- ✦ les migraines,
- ✦ les névroses,
- ✦ les maladies nerveuses.

On lui reconnaît encore :

- ✦ un effet inhibiteur de la peroxydation des lipides,
- ✦ des propriétés immuno-modulatrices et stimulantes au niveau des surrénales,
- ✦ des actions anti-tumorale, anticonvulsive et anti-ulcère.

Mais sa fonction première reste, bien sûr, d'augmenter le tonus et de fortifier l'organisme tout entier... et en particulier la fonction sexuelle puisque cet adaptogène se double indéniablement de réelles propriétés aphrodisiaques.

Des tests effectués sur des hommes de plus de cinquante ans ont en effet montré que, dans 70% des cas, cette plante a amélioré leurs performances sexuelles.



[Rendez-vous derrière ce lien pour trouver de l'Ashwagandha ayurvédique](#)

# Le Bacopa moneri

## Pour la mémoire et l'intellect

C'est il y a environ trois mille ans que l'on décrit pour la première fois, dans l'Athar Veda, un des nombreux livres des Vedas, les vertus d'une plante appelée Bacopa Monneri, connue pour stimuler la mémoire.

Cette plante, qui ne pousse que dans les champs indiens, était plus précisément employée pour aider les étudiants à apprendre les chants védiques par cœur.

D'aucuns pensent d'ailleurs qu'il ne serait pas impossible qu'elle ait aussi grandement contribué au développement de la culture indienne.

En 1951, le Central Drug Research Institute de Lucknow, sous l'impulsion de la politique du

Pandit Nehru, se penche sur les textes ayurvédiques et y redécouvre cette plante légendaire pour stimuler la mémoire.

On l'identifie, on l'analyse ; et deux molécules actives sont isolées, que l'on appelle Bacosides A et B.

Les effets neurobiologiques de ces nouvelles molécules sont alors étudiés, et les tests confirment qu'ils se manifestent au niveau des cellules de la partie du cerveau présidant à la mémoire de longue durée.

D'autres tests cliniques, conduits en 1995, démontrent qu'une dose de deux à trois cents milligrammes de Bacoside A et B, administrée pendant une période de quatre semaines, était parfaitement tolérée et n'entraînait aucune réaction désagréable ni effets secondaires.

C'est à partir de cette époque que la commercialisation du Bacopa Monneri a pu commencer avec un produit parfaitement standardisé, conforme aux normes de l'OMS, et présentant une concentration optimum des molécules de Bacosides A et B.

L'effet de ce produit est pratiquement immédiat, puisqu'il peut être constaté après quatre à six jours de traitement.

L'utilisateur peut alors notamment constater :

- ✦ l'apparition de gestes plus vifs,
- ✦ l'amélioration de la vigilance,
- ✦ un plus grand éveil,
- ✦ une certaine fraîcheur mentale,
- ✦ une très nette diminution de la fatigue tout au long de la journée.

Ces étonnantes Bacosides A et B ont des effets plus extraordinaires encore, puisqu'elles aident à réparer les neurones endommagés, restaurant ainsi l'activité synaptique.

Mais bien sûr, pour le consommateur, le Bacopa monneri améliore surtout considérablement les facultés d'apprentissage et la mémoire à long terme.

A tel point, d'ailleurs, que les différents conférenciers internationaux qui ont communiqué sur ce sujet l'ont communément présentée comme la plante la plus

puissante pour apporter une aide au système nerveux.

Les compléments nutritionnels à base de Bacopa moneri se présentent sous diverses formes.

La plante ayurvédique peut bien sûr être pure, mais aussi se retrouver en mélange avec d'autres actifs pour la mémoire.

On la retrouve notamment avec du monoxyde d'azote, si bénéfique :

- ✦ à la circulation sanguine,
- ✦ aux problèmes cardio-vasculaires,
- ✦ aux bouffées de chaleur,
- ✦ au vieillissement,
- ✦ à l'impuissance masculine,
- ✦ aux troubles intestinaux,
- ✦ aux maladies neuro-dégénératives.

En se basant sur les textes Védiques et les études scientifiques, les médecins ayurvédiques recommandent généralement des cures de Bacopa moneri d'une durée de trois mois.



[Rendez-vous derrière ce lien pour trouver du Bacopa Moneri Ayurvédique](#)

# Le Kutki

## Pour drainer l'organisme

**L**e Kutki, ou Picrorhiza Kurroa, est une plante tonique antipyrétique très puissante.

Les médecins ayurvédiques l'ont depuis longtemps classifiée parmi les meilleurs remèdes diminuant Kapha, c'est à dire l'humeur eau, et, partant, capables de drainer l'organisme.

De plus elle :

- ✚ stimule la digestion, notamment en cas d'état grippal,
- ✚ fait aisser la fièvre,
- ✚ réduit l'acidité,
- ✚ purifie le sang,
- ✚ régule la fonction hépatique,
- ✚ diminue la sécrétion biliaire,

- ✦ abaisse le taux de sucre,
- ✦ draine la rate,
- ✦ stimule le système immunitaire.

En bref, cette plante tonique et antiseptique agit sur les systèmes circulatoire, digestif, urinaire et respiratoire.

On l'utilisera préférentiellement dans les cas de prise de poids et de diabète, surtout lorsqu'il y a hépatisme.

En tant que complément, on ne la trouvera toutefois que sur les boutiques Internet et, bien sûr, dans les instituts ayurvédiques.



# Le Neem

## Pour la dépuraton

**L**e Neem, ou Azadiracta Indica, est peut-être la plante la plus puissante utilisée dans l'Ayurvéda pour nettoyer et désintoxiquer le sang.

En fait, sauf en cas de fatigue, tout drainage ou toute cure devrait intégrer ses écorces et ses feuilles astringentes qui présentent la particularité de détruire et d'éliminer les tissus pathologiques.

Cette plante agit sur les systèmes circulatoire, digestif, urinaire et respiratoire, et trouve ses indications en cas de diabète et d'obésité, surtout lorsqu'il y a arthritisme.

Mais, elle aussi, ne se trouvera que sur Internet ou dans le commerce spécialisé dans les produits ayurvédiques.



[Rendez-vous derrière ce lien pour trouver du Neem pur ainsi que des produits à base de Neem ayurvédique](#)

# Le Shatavari

## Pour la femme

**U**tile à tous les âges de la femme, et en particulier pendant et après la ménopause, le Shatavari est une des plantes les plus fameuses du système ayurvédique.

Cette plante est dite « tridoshique », c'est à dire qu'elle convient absolument à tous les tempéraments humains.

Cela dit, elle répond plus particulièrement aux terrains acides.

Elle compte en tout cas de nombreuses propriétés puisqu'elle :

- ✦ neutralise les toxines dues aux aliments non digérés,

- ✚ est bonne pour le cœur,
- ✚ donne de la force,
- ✚ apporte vitalité et vigueur,
- ✚ fait prendre du poids aux maigres et ne fait pas grossir les autres
- ✚ favorise l'intelligence,
- ✚ stimule la digestion...

Globalement, elle agit sur :

- ✚ le système circulatoire,
- ✚ le système reproducteur,
- ✚ le système respiratoire,
- ✚ le système immunitaire,
- ✚ le système digestif,
- ✚ la peau,
- ✚ la lymphe,
- ✚ le sang,
- ✚ les graisses.

Son action générale est tonique, régénérante, adoucissante, antioxydante, antibiotique...

Elle s'adresse plus spécifiquement à la femme en ce qu'elle contient des phyto-oestrogènes qui normalisent le taux d'oestrogènes.

Ces hormones ont un rôle très important dans le maintien de la santé, elles préviennent les risques de cancer du sein, les maladies cardiaques et l'ostéoporose.

Ainsi, en cas d'excès de progestérone on consomme le Shatavari à part égale avec Amalaki, ou on l'emploie, seul, dans les maladies dues à l'excès de chaleur.

Mais, en Ayurveda, on se soucie peu de mesurer les défaillances ou excès hormonaux, car on sait que le Shatavari, étant un adaptogène, régulera le système de chaque femme, cas par cas.

Pour celles qui viennent d'accoucher ou qui ont des bébés, la prise de Shatavari s'impose car cette plante régénère leur santé et favorise la montée de lait et sa qualité énergétique.

## *Mode d'emploi et posologie*

✚ En tant que tonique de la femme : commencer une cure après chaque 20ème jour du cycle pendant 10 jours tous les mois.

✚ En cas d'irrégularité et trouble du cycle : tous les jours jusqu'à la disparition des symptômes.

✚ En période de ménopause : tous les jours tant que durent les symptômes.

✚ Pour prévenir l'ostéoporose et la déshydratation de la peau et des muqueuses : à prendre comme complément alimentaire quotidien pendant des années.

Posologie : 2 gélules de 500 mg, 2 fois par jour au cours des repas.



[Rendez-vous derrière ce lien pour trouver de la Shatavari ayurvédique](#)

# Le Triphala

## Pour réguler le transit

**L**e Triphala est un légendaire détoxiquant intestinal ayurvédique présent dans tous les foyers du sous-continent indien.

Le Triphala est un mélange en proportions spécifiques de trois fruits :

- ✦ Harada (*Terminalia chebula*),
- ✦ Amla (*Emblica officinalis*),
- ✦ Behada (*Terminalia belerica*).

Leurs propriétés astringentes tonifient en douceur le côlon et régulent le transit intestinal.

Le Triphala est suffisamment puissant et aussi suffisamment sûr pour pouvoir être utilisé par les

végétariens qui sont souvent plus sensibles que les autres aux thérapies de détoxification.

Cette formule remarquable permet de détoxifier l'ensemble du système digestif, améliorant à la fois l'assimilation et l'élimination.

L'usage quotidien du Triphala normalise d'abord l'appétit et la digestion.

A terme, il permet d'accroître la densité d'hémoglobine et d'aider à éliminer les graisses en excédent.

En fait, le Triphala crée un environnement biochimique favorable dans l'intestin, puis dans l'ensemble de l'organisme, en soutenant les mécanismes naturels de détoxification.

Et il ne crée aucune dépendance laxative.



[Rendez-vous derrière ce lien pour trouver du Triphala ayurvédique](#)

Ce document numérique est gratuit et ne doit pas être vendu.  
Il est la propriété exclusive des éditions Terra Média.

Toute transformation est interdite.



**Directeur de collection** : Naevious Sakon

**Rédaction** : Jean-Baptiste Loin

**Conception graphique** : Nina

**Iconographie** : Nina

**Crédit photo** : [Free Digital Photos](#)  
[Pixbay](#)