

5 plantes anti-âge

La centella pour la peau et autres :

La médecine ayurvédique et chinoise considère le centella asiatica comme un régénérateur des cellules nerveuses et du cerveau et comme anxiolytique.

Au Sri Lanka, un proverbe populaire veut que « deux feuilles par jour éloignent la vieillesse ».

Lorsqu'on mange ses feuilles crues en salade, le « pegaga » est censé avoir un effet régénérateur.

À petites doses, c'est un stimulant intense de la régénération tissulaire mais **il peut devenir un stupéfiant à fortes doses !** Une décoction de feuilles permet de réduire l'hypertension.



Le ginseng pour le tonus :

Les Asiatiques le considèrent comme un excellent aphrodisiaque. Contre l'impuissance, prendre 2 g de poudre pure par jour à avaler avec du liquide au repas du midi. Faire des cures de trois semaines.

En Amérique, on l'emploie le ginseng pour ses propriétés toniques et stimulantes, et particulièrement pour stimuler la digestion.

Le ginkgo biloba pour la mémoire :

La médecine traditionnelle chinoise utilise depuis très longtemps leginkgo biloba pour ses effets fortifiants sur le corps et le cerveau.

Aide à limiter les problèmes de circulation sanguine mais surtout pour son action sur la mémoire et la concentration.

Cure sur une période de deux mois minimum.



L'ortie pour la libido :

La racine d'ortie et la plante entière ont été utilisées dans la médecine traditionnelle comme astringent, diurétique et tonique. L'extrait de racine d'ortie, riche en acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la vie sexuelle, est utilisé pour traiter l'hypertrophie de la prostate.

Les effets régulateurs de l'ortie sur le taux de sucre s'expliquent par la plus grande disponibilité de testostérone qu'elle rend possible.

La passiflore pour le sommeil :

Parce qu'elle agit sur l'anxiété, mais également, parce qu'elle est légèrement sédative, la passiflore favorise le sommeil. Elle induit un sommeil naturel. Ses propriétés sont les bienvenues dans la plupart des insomnies.

La passiflore est recommandée pour aider à lutter contre les troubles du sommeil et de l'endormissement, combattre le stress, les troubles nerveux avec palpitations et les troubles digestifs d'origine nerveuse, calmer la nervosité et lutter contre les troubles nerveux et l'irritabilité liés à la ménopause. Elle est déconseillée aux enfants de - de 12 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

