



## Problèmes d'endormissement à cause des pieds froids

En hiver, les pieds froids sont la cause de problèmes d'endormissement chez 13 % de la population suisse. Telle est la conclusion d'une enquête représentative menée par l'institut de recherche en marketing DemoSCOPE, à la demande de PADMA SA. Les femmes sont trois fois plus touchées que les hommes par ce phénomène. Ceci explique pourquoi les femmes restent plus longtemps éveillées, la nuit.

Il est rare que le symptôme des pieds froids constitue une maladie grave en soi ; toutefois, combiné avec d'autres facteurs, il serait susceptible d'altérer la santé. En effet, un manque de sommeil chronique, qui se prolonge sur des semaines, des mois, voire des années, peut affecter l'organisme et entraîner des problèmes de santé. Faute d'être régénéré, le système immunitaire peut, à la longue, devenir déficitaire avec le risque de ne plus pouvoir résister aux maladies.

Pour rester en forme durant l'hiver, il ne suffit pas d'adopter une alimentation riche en vitamines et de pratiquer une activité physique en plein air; il est aussi important d'avoir toujours chaud aux pieds. Une hypothermie fréquente des pieds, peut être le signe de troubles circulatoires. Des exercices spécifiques, des bains alternés ou une cure de PADMA 28 pourront apporter un soulagement. La formule aux herbes a pour effet d'activer la circulation sanguine et de renforcer le système immunitaire.



Lisez la notice d'emballage ou renseignez-vous auprès d'un spécialiste. Vous trouverez dans les pharmacies et les drogueries d'autres conseils concernant les „pieds froids“.

## Autriche: une formule pour les nerfs

„Srog 'zin 10“ est une formule tibétaine classique dont le goût est astringent et les effets réchauffants. Le mélange d'herbes permet d'harmoniser l'énergie rLung (le souffle).



Depuis la fin de l'année 2007, on trouve en Autriche un complément alimentaire sous le nom de „Padma Nervotonin®, fabriqué selon la formule tibétaine „Srog 'zin 10“. Les clous de girofle, la noix de muscade et l'encens, qui entrent notamment dans sa composition, induisent sérénité, calme, équilibre intérieur et sommeil physiologique ; renforcent les nerfs et favorisent un état harmonieux.

## Descriptif botanique : Le plantain lancéolé (nom lat. *Plantago lanceolata* L.)

En allemand, plantain se dit „Spitzwegerich“ et signifie „Roi des bords de chemins“. Ce nom lui a été donné parce qu'il s'agit d'une plante polyvalente, largement utilisée en médecine. Les médecins d'Orient et d'Occident apprécient au même titre ses propriétés anti-inflammatoires et hémostatiques. Pour de plus amples informations, lisez le descriptif détaillé ci-dessous.

Voici un détail caractéristique du plantain, vu sous le microscope : la photo montre un poil glandulaire avec une tige cylindrique et une tête en forme de massue.



## Diplomate armée de pinceaux et de couleurs



Dianne Aigaki s'engage d'une manière originale pour la cause du Tibet: armée de pinceaux et de couleurs, cette Américaine reproduit, de la manière la plus exacte possible, les plantes médicinales sauvages qui poussent au Tibet.

Son but est d'une part de fixer pour la postérité des fleurs dont certaines espèces sont menacées d'extinction et d'autre part d'éveiller l'intérêt pour la culture tibétaine. Vous trouverez un aperçu des réalisations de Dianne Aigaki en vous rendant sur son site : [www.aigakiart.com/wildflowers.htm](http://www.aigakiart.com/wildflowers.htm)

Auteure et dessinatrice scientifique, Aigaki accomplit son travail dans la pure tradition de sa profession. Déjà au XVI<sup>e</sup> siècle, des illustrateurs accompagnaient les explorateurs en Europe et en Asie pour pouvoir rapporter des impressions de „l'autre“ monde sous forme de dessins. Malgré l'avènement des appareils photos numériques, de telles illustrations gardent encore toute leur valeur dans le domaine scientifique parce qu'elles sont plus précises et qu'elles donnent des indications par exemple sur les rapports de grandeur, la couleur et une multitude d'autres détails.

„Le rêve d'une abeille turquoise“ : tous ceux qui s'intéressent à la faune et à la flore tibétaines pourront partir en juillet ou en août avec Dianne Aigaki pour un voyage à Kham, au Tibet. Sur place, elle propose, avec le concours de Didier Roguet, conservateur du jardin botanique de la Ville de Genève, ou de Steven King, ethnobotaniste, auteur et aventurier, deux expéditions spécialement conçues pour les dessinateurs, les photographes, les botanistes, les ethnobotanistes ou les aventuriers. Vous trouverez les informations concernant ces expéditions sur le site : [www.dianneigaki.com/tibet/index.html](http://www.dianneigaki.com/tibet/index.html).

༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

# Descriptif botanique : Le plantain lancéolé (nom lat. *Plantago lanceolata* L.)

## Noms communs

Petit plantain, plantain femelle, herbe à 5 côtes, herbe aux 5 coutures, herbe au charpentier, oreille de lièvre.

## Nom scientifique

*Plantago lanceolata* L.

La désignation du genre : „Plantago“, est dérivée du mot „planta“ (plante des pieds) évoquant la forme des feuilles. Quant à la désignation de l'espèce : „lanceolata“ (lance, pique), elle se réfère également à la forme des feuilles.



## Famille

Plantaginacées (Plantaginaceae)

## Description botanique

Le plantain lancéolé possède des racines très développées qui produisent au printemps des feuilles en forme de lance. Elles sont étroites, pointues aux extrémités et comportent cinq nervures bien marquées. Les longues hampes poussent verticalement, vers le haut, sans ramification et portent au sommet une inflorescence ressemblant à un épi brunâtre. C'est là-dessus que se développent ensuite les fruits qui sont de petites capsules contenant chacune 2 graines.

## Distribution

Initialement, la plante était originaire d'Europe; aujourd'hui, on la trouve dans le monde entier.

## Histoire

Dans les temps anciens et dans l'Antiquité, le plantain lancéolé était considéré à la fois comme une plante médicinale et comme une plante alimentaire. Par la suite, les médecins du Moyen Âge accordèrent beaucoup d'importance à diverses espèces de plantains. Hildegard von Bingen et Albertus Magnus conseillaient cette plante aussi bien pour un usage interne qu'externe. Elle servait à traiter les faiblesses de la vessie, les troubles hépatiques, les diarrhées, les brûlures d'estomac, l'asthme, la toux, les ascarides, la fièvre, la goutte, les rhumatismes, les infections ophtalmiques et les piqûres d'insectes. En raison de la polyvalence thérapeutique du plantain lancéolé, le langage populaire l'appelle "Plantain guérisseur".

## Parties de la plante utilisées / Substances actives

On utilise les parties aériennes, fraîches ou séchées, notamment les feuilles et les hampes. Celles-ci contiennent de précieuses substances visqueuses, des glycosides (notamment l'aucubin), des flavonoïdes, des tanins, des vitamines A, C et K ainsi que des minéraux

(notamment de l'acide silicique).

## Effets

Les feuilles du plantain lancéolé calment les irritations, renforcent le système immunitaire, sont astringentes, anti-inflammatoires, et antibactériennes. Cette dernière propriété est due à la substance „aucubigenin“ fabriquée dans l'intestin sous l'action d'enzymes. Le plantain lancéolé est surtout indiqué en cas d'infections des voies respiratoires et en cas d'inflammations des muqueuses de la bouche et du pharynx. Traditionnellement, le plantain lancéolé est aussi utilisé pour traiter les indigestions, les irritations cutanées ainsi que les écorchures et les contusions. A défaut de sparadrap ou de désinfectant pour soigner une blessure lorsqu'on se trouve loin de chez soi, en randonnée par exemple, on pourra mâcher des feuilles de plantain lancéolé et les appliquer sur la plaie. Des études cliniques effectuées avec le plantain lancéolé ont permis de prouver son efficacité en cas de toux ainsi que ses propriétés anti-inflammatoires et son action bronchodilatatrice. On a par ailleurs constaté, lors d'études expérimentales, que le plantain lancéolé exerçait une action hépatoprotectrice et qu'il avait la propriété d'accélérer la coagulation.

## Importance dans la médecine tibétaine

Le plantain lancéolé appartient au groupe des plantes désignées comme tha ram. Les espèces les plus souvent cueillies dans l'Himalaya sont le „Plantago depressa Willd.“ et le „Plantago himalaica Pilger“.



## Nom

Tha ram

## Saveur

douce, astringente, parfois amère ou acide.

## Propriétés

léger et frais

## Principe actif

rafraîchissant

## Indications

Le plantain lancéolé soigne la diarrhée qui accompagne les maladies „chaudes“, il draine les liquides lymphatiques, guérit les infections pulmonaires et arrête les hémorragies. Il est aussi indiqué en cas de maladies rénales et de troubles de la miction.

ལྷོ། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།