



PADMA-Newsletter Août 2008

PADMA AG, Wiesenstrasse 5, CH-8603 Schwerzenbach, Switzerland

Phone +41 (0)43 343 44 44, Fax +41 (0)43 343 44 43, mail@padma.ch, www.padma.ch

Saison d'été – période de constipation

L'été est la saison que tout le monde attend avec impatience. Toutefois, le brusque changement d'habitudes qui l'accompagne donne du fil à retordre à beaucoup d'entre nous car notre rythme de vie se trouve chamboulé et nous avons tendance à inverser le jour et la nuit. Nous décidons, à courte échéance, de nous lancer sur l'autoroute et de partir pour un week-end prolongé ou nous prenons un avion pour passer nos vacances dans le Sud... tout se passe tellement vite que notre horloge interne se détraque. Notre intestin a du mal à suivre cette cadence effrénée et il répond donc en déclenchant une réaction de stress : une constipation, par exemple. En outre, il nous arrive souvent d'encombrer notre intestin avec des aliments pauvres en fibres, gras et sucrés tels que des fritures, des glaces, du Coca-Cola et cela pour effet de le rendre paresseux.

Lorsque nous participons à un barbecue qui se prolonge dans la soirée et que nous mangeons trop, nous chargeons encore notre intestin d'une autre manière. On sait que l'intestin „se repose“ durant la nuit et par conséquent, le bol alimentaire reste plusieurs heures dans l'estomac et commence à fermenter, surtout lorsqu'il contient beaucoup de protéines et d'alcool. Cela favorise bien entendu l'apparition de ballonnements qui, à leur tour, entraînent une constipation. Dans de tels cas, des laxatifs à base de plantes, achetés en pharmacie ou en droguerie, peuvent s'avérer efficaces. Renseignez-vous auprès d'un spécialiste et complétez vos informations en consultant ce lien de conseils médicaux.

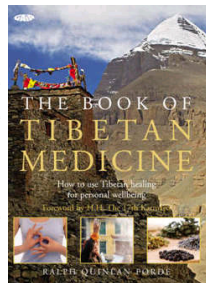


Saine lecture de vacances

Un nouveau livre sur la médecine tibétaine est paru cet été.

Dans son livre en langue anglaise, Ralph Quinlan Forde donne un aperçu de la médecine tibétaine et explique comment vivre longtemps en bonne santé. L'auteur aborde également le thème des troubles modernes tels que le stress et les allergies et nous familiarise avec la pratique de la médecine tibétaine dans la vie de tous les jours.

www.octopusbooks.co.uk



Quelques exemplaires seront tirés au sort entre les participants à l'enquête de PADMA annoncée dans le paragraphe à gauche :

Cinq ans de gagnés



Les médicaments naturels autorisés dans le canton d'Appenzell Rhodes extérieures continueront d'être commercialisés pendant cinq ans. Ainsi en a décidé le Parlement suisse, à la mi-juin, en prolongeant jusqu'en 2013 le délai

de transition de ces produits thérapeutiques.

Cette décision assure à moyen terme l'avenir des produits thérapeutiques tibétains en Occident. Grâce à cette prolongation, l'entreprise PADMA SA gagne un temps précieux qu'elle pourra investir efficacement pour compléter les volumineux dossiers d'homologation de ses formules tibétaines complexes et les soumettre au fur et à mesure pour obtenir enfin que chacune de ses préparations soit approuvée et homologuée dans la Suisse entière.

Descriptif botanique : la gentiane jaune

(lat. *Gentiana lutea* L.)

La gentiane jaune ne sert pas seulement à fabriquer de l'eau de vie ou d'autres boissons apéritives alcoolisées, elle est également utilisée comme médicament contre les troubles gastriques et hépatiques. Vous en saurez davantage en lisant le descriptif botanique ci-dessous.



Votre avis nous intéresse !

Depuis le lancement de sa newsletter, il y a quatre ans, PADMA en a publié 23 numéros et vous êtes 4'800 lecteurs à vous y être abonnés. L'heure est venue, aujourd'hui, de faire le bilan et de vous demander votre avis. Cliquez ici pour participer à l'enquête électronique et gagner des prix attrayants (seuls les abonnés à la version électronique de la newsletter peuvent répondre au questionnaire).



༄༅། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Descriptif botanique : la gentiane jaune (lat. *Gentiana lutea* L.)

Noms communs

Gentiane jaune, grande gentiane jaune, gentiane officinale, jouvansanne, gratte ciel, quinquina d'Europe, quinquina des pauvres, lève-toi-et-marche, quinquina indigène. On connaît également sa racine sous le nom de racine amère, racine fébrifuge, longue racine.

Nom scientifique

Gentiana lutea L.; mais aussi connue sous les noms *Asterias lutea* BORKH et *Swertia lutea* VEST.

Famille

Gentianacées

Description botanique

La gentiane jaune est une grande plante vivace dont la hauteur varie entre 45 et 140 cm. Son rhizome est puissant et sa racine très longue, ses feuilles sessiles sont grandes et ses pousses florales robustes. Les fleurs jaunes sont disposées en verticilles à l'aisselle des feuilles supérieures qui ont la forme de coupelles.



Distribution

La gentiane jaune est une plante des montagnes d'Europe centrale et méridionale. On la trouve par exemple dans les Pyrénées, les Alpes, les Vosges, le Jura, l'Apennin, en Forêt noire, en Sardaigne, en Corse, dans les Balkans et les Carpates. Elle se plaît tout particulièrement sur les terrains calcaires ; mais elle s'accommode de sols graniteux.

Histoire

L'utilisation médicale de la racine de gentiane en tant que substance amère remonte à l'époque impériale romaine. À l'instar d'autres plantes médicinales amères, elle était considérée dans le temps comme antipyrétique et était conseillée pour traiter les troubles gastriques et hépatiques ainsi que la goutte. Actuellement, la racine de gentiane est encore utilisée, conjointement avec d'autres plantes, pour traiter les troubles gastro-intestinaux ou comme fortifiant, également en médecine vétérinaire. Dans les Alpes et dans le Jura, la racine de gentiane est utilisée pour fabriquer l'eau-de-vie de gentiane et des boissons apéritives telles que l'„Alpenbitter“.

Parties de la plante utilisées/Substances actives

On utilise exclusivement le rhizome souterrain et les racines séchées (voir photo). Ces parties de la plante contiennent notamment les précieuses substances amères gentiopictine et amarogentine. Cette dernière protège la plante contre les insectes. Les huiles essentielles contenues dans les racines confèrent son arôme caractéristique à l'eau de vie de gentiane ; alors que les substances amères déterminent celui de l'Alpenbitter.



Effets

Les substances amères stimulent aussi bien la sécrétion de salive et de sucs gastriques que la production de bile. D'autre part, les extraits de gentiane ont des propriétés antimicrobiennes, fongicides et immunorégulatrices. Les premiers essais cliniques d'immunorégulation chez les patients qui présentent des troubles intestinaux inflammatoires montrent des résultats encourageants.

Importance dans la médecine tibétaine

En médecine tibétaine, le groupe des plantes amères de la famille des gentianacées est désigné par le terme *tig ta*. On peut citer par exemple la *Gentiana striata*, la *Swertia chirata* et la *Gentianopsis barbata*.

Nom :

tig ta

Saveur :

Amère

Propriétés :

Humide, fraîche, terne, souple, légère, râpeuse, vive

Principe actif :

Rafraîchissant

Indications :

La médecine tibétaine utilise la *tig ta* conjointement avec d'autres plantes dans des médicaments composés pour traiter les troubles de l'énergie de la bile ainsi que les maladies chaudes en général. La *tig ta* soigne tout particulièrement les maladies chaudes du foie et de la vésicule biliaire et soulage les maux de tête déclenchés par un excédent d'énergie de la *bile*.

༄། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།