



PADMA-Newsletter Juin 2007

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

Aktuell

Sa Sainteté le 14e Dalaï Lama, sera en visite en Allemagne du 21 au 28 juillet 2007. Nous attirons votre attention sur les manifestations suivantes qui se dérouleront lors de son séjour :

21 – 27 juillet 07: Enseignements à Hambourg

28 juillet 07: Enseignement à Fribourg-en-Brisgau

Les plantes médicinales : l'ancolie (nom lat. *Aquilegia vulgaris herba*)



PADMA SA ne se limite pas à importer ses matières premières du monde entier, elle fait également cultiver des plantes en Suisse, notamment l'ancolie. Cette culture procure un revenu appréciable à six familles de paysans dans l'Emmental et en Haute Argovie

(Oberaargau). Les cultivateurs ont conçu et construit leurs propres machines pour récolter les plantes.

Hôtes de marque envoyés par l'Institut médical tibétain Men-Tsee-Khang

A la fin du mois de mai, une délégation de l'Institut „Men-Tsee-Khang“ à Dharamsala (MTK) a rendu visite à PADMA SA. Les médecins personnels du Dalaï Lama : Dr Dawa (à g.), également Directeur de l'Institut, et le Dr Tsewang Tamin (à d.), ainsi que M. Tenzin Jigme, Responsable Qualité (au milieu) étaient intéressés par la production de médicaments à base de plantes médicinales conformément aux normes du système de gestion de la qualité (SGQ). Depuis de nombreuses années, les méthodes de fabrication des remèdes PADMA correspondent à ces normes internationales de qualité.



Le but de cette visite était d'acquérir un savoir-faire pour pouvoir appliquer les normes de qualité modernes dans le nouveau laboratoire MTK à Dharamsala. Ce laboratoire débutera son activité au mois d'octobre 2007. L'Institut MTK - eonstruit en Inde, en 1961, après l'exil - est la faculté de médecine officielle du Dalaï Lama ; elle se classe en tête des établissements de formation pour médecins tibétains.

Voyager en toute quiétude – quel soulagement !

Que votre destination de voyage soit l'Italie ou l'Inde, durant les premiers jours de votre séjour à l'étranger votre système digestif est mis à contribution à cause de l'immobilité forcée durant les vols de longue durée et les trajets interminables en voiture ou en car ; mais aussi à cause du changement de climat et de régime alimentaire. Pendant les vacances, votre rythme de vie change ce qui provoque le dérèglement de votre horloge interne. Vous ressentez parfois un besoin pressant ; mais il n'y a aucune toilette à l'horizon ! Et lorsque vous en trouvez enfin, votre digestion se bloque parce que les lieux d'aisance ne sont pas hygiéniques ou parce que vous avez un horaire à respecter et trop peu de temps à disposition.

Voici quelques conseils pour pallier ces désagréments :

Boire :

Lorsque vous vous trouvez dans des pays chauds, il est important de boire au moins 2 litres par jour. Les liquides contribuent à évacuer les selles de l'intestin. La boisson la plus appropriée est l'eau minérale en bouteilles fermées. Méfiez-vous de l'eau du robinet ! Elle peut être infestée de bactéries ou de virus et peut vous donner la diarrhée.

Manger :

En vacances, ne vous privez pas de goûter aux spécialités culinaires locales ; mais n'oubliez pas de vous assurer un apport suffisant de fibres en consommant des fruits, des légumes et des produits à base de céréales complètes. Pensez toutefois à respecter une règle de base: ne choisissez que des fruits que vous pouvez éplucher et ne mangez que des légumes cuits !

Bouger :

Certes, les vacances sont faites pour se détendre et se reposer ; mais si vous passez votre journée à vous prélasser dans une chaise longue, vous souffrirez de paresse intestinale. Pratiquez un sport ; promenez-vous, nagez ou jouez au beach-volley ; en plus de stimuler votre digestion, ces activités revitaliseront votre organisme et vous mettront de bonne humeur.



Pour passer vos vacances en toute quiétude, votre pharmacie de voyage devrait contenir un remède contre la diarrhée et un remède contre la constipation. Vous pourrez choisir, par exemple, des médicaments multicomposants à base de plantes utilisés en médecine tibétaine: ils exercent une action régulatrice sur

le système digestif. Nous vous souhaitons un bon voyage, des vacances merveilleuses et un repos bien mérité !

། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་།།

Les plantes médicinales: l'ancolie commune (nom latin: *Aquilegia vulgaris* L.)

Noms communs

Aiglantine, Bonne-femme, Cinq-doigts, Clochette, Colombine, Cornette, Galantine, Gant de Bergère, Gant de Notre-Dame ou Manteau royal.

Nom scientifique

Aquilegia vulgaris L.

Famille

Renonculacées (Ranunculaceae)

Description botanique

L'ancolie est une plante herbacée pluriannuelle dont la taille atteint 30 à 60 cm. Son système racinaire très ramifié est organisé autour d'une racine vivace pivotante. Les longues tiges élancées sortent d'une rosette de feuilles, elles sont rameuses et velues tout comme les pédoncules. La plante fleurit au début de l'été. Les fleurs inclinées, de couleur bleu foncé ou pourpre, plus rarement rose ou blanche, sont toujours composées de cinq parties. Elles pendent au bout de longs pédoncules. Elles sont constituées de sépales ovales lancéolés et de pétales en forme de cornets terminés par un éperon recourbé. Ces pétales sont en fait les nectaires. En général, ils ne sont que légèrement ouverts de sorte qu'un insecte, p. ex. un bourdon ou un papillon, peut uniquement y insérer sa tête. La plupart des noms communs donnés à l'ancolie (cf. ci-dessus) ont été inspirés par la forme très spécifique des fleurs courbées.



Distribution

L'ancolie accepte aussi bien le plein soleil que la mi-ombre. On la trouve principalement dans les régions tempérées de l'hémisphère Nord.

Histoire

Diverses sources ont établi que les Romains ne connaissaient pas cette plante. Elle est utilisée pour la première fois au Moyen Âge, en Allemagne, par Hildegard von Bingen qui s'en sert pour résorber la tuméfaction des glandes. Elle entre dans la composition de plusieurs onguents de sorcières en raison de son pouvoir aphrodisiaque. Au XVe siècle, Paracelse l'utilise

pour traiter la diarrhée et toutes sortes de lithiases (urinaires, biliaires, etc.). D'autres contemporains prescrivent des parties de la plante pour traiter la jaunisse, le scorbut, la varicelle, la rougeole, les affections gynécologiques, l'impuissance, les fibrillations ventriculaires, les maladies de l'oreille, les troubles ophtalmologiques ainsi que le cancer. A la fin du Moyen Âge, l'ancolie est recommandée pour quelque 273 indications. Plusieurs théories expliquent l'origine du nom de cette plante. Hildegard von Bingen l'appelle „Aglaiä“ ou „Agleya“. Cette dénomination est associée à la syllabe indo-germanique „ak“ qui signifie „pointu“ ou „acéré“. D'autres auteurs affirment que ce nom est dérivé du latin „aquila“ = aigle, à cause de la forme caractéristique de la fleur.

Parties de la plante utilisées/substances actives

L'ancolie fait partie des espèces protégées. Par conséquent, seules les plantes cultivées peuvent être utilisées. Les éléments que la médecine considère comme efficaces sont: les racines et les parties aériennes de la plante, notamment les feuilles et les graines. Les feuilles contiennent un glycoside cyanogène (de l'acide cyanhydrique); c'est pourquoi la plante fraîche est présumée toxique. Toutefois, aucun cas d'intoxication n'a été enregistré; cette affirmation ne peut donc être reportée sur la plante séchée. Les fleurs contiennent de l'anthocyanidine, et les feuilles divers flavonoïdes.

Propriétés

Ces dernières années, l'intérêt des chercheurs se porte à nouveau sur l'ancolie. Diverses études ont prouvé que la plante présente des propriétés hépatoprotectrices, antioxydantes, antimicrobiennes et antimutagènes.

Importance dans la médecine tibétaine

En Bouriatie, les médecins tibétains utilisent diverses espèces d'ancolies de couleurs bleue et jaune.

Nom

ütpel onbo (bleu) et ütpel serro (jaune)

Saveur

Douce et amère

Principe actif

Neutre

Indications

L'ancolie est indiquée pour soigner les yeux. On l'utilise également pour traiter les maladies qui affectent l'énergie rLung (le souffle) et l'énergie Tripa (la bile).



། །བྱ་ཤིས་བདེ་ལྷགས་།།