



ASHWAGANDHA – WITHANIA SOMNIFERA



Généralités

Cette plante est originaire d'Inde. On l'appelle ainsi le Ginseng indien. On la trouve aussi dans une moindre mesure au Pakistan et au Sri Lanka. Plante « rasayana » par excellence (qui régénère, qui rajeunit), l'ashwagandha fait son apparition dans les écrits de médecine ayurvédique il y a plus de 3000 ans. Aujourd'hui c'est peut-être, avec le basilic sacré, la plante la plus appréciée de la médecine ayurvédique.

Elle était déjà connue en Europe au 16ème siècle. On trouve de l'ashwagandha en Afrique, dans le bassin méditerranéen, en Chine et en Asie. De nos jours on cultive spécialement de l'ashwagandha dans certaines régions. Les racines et les feuilles sont récoltées en hiver.

L'ashwagandha forme un buisson avec un tronc central et des branches couvertes de poils semblables à de la laine. La plante fait jusqu'à 2 m de haut et produisant de petites fleurs jaunes au centre avec des pétales verts pâles qui ressemblent à de petites feuilles. Ces fleurs donnent naissance à des petits fruits orangés distinctifs, semblables à des cerises de terre.

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Withania Somnifera
<u>Noms communs</u> :	Ashwagandha, Cerise d'hiver, Ginseng indien
<u>Parties utilisées</u> :	La racine principalement, mais aussi les feuilles, les fruits et les graines en Ayurveda.
<u>Principes actifs</u> :	Des analyses pharmacologiques ont révélé la présence d'une pléthore de constituants biologiquement actifs dans ses racines : des alcaloïdes (isopellertiérine, anférine, pipéridine, somniférine, pyrazole, pyrrolidine, somnine, somniférine, withanane, pseudo-withanane, tropine, pseudo-tropine, 3-a-gloyloxytropane, choline, cuscohygrine), beaucoup de fer, des lactones stéroïdiens (withanolides, withaférines), des saponines, des withanolides... C'est la prévalence prépondérante de dizaines de withanolides qui est estimée fonder les propriétés médicinales extraordinaires de cette espèce, ainsi que de celles de Withania coagulans et des autres espèces de Withania. Les withanolides sont très proches, quant à leur action et apparence, des ginsenosides, le principe actif de Panax ginseng.



Indications et Propriétés

ADAPTOGÈNE & SYSTÈME IMMUNITAIRE

Aide la personne à s'adapter à une variété de situations stressantes, que ce soit un stress psychologique (travail, famille) ou physiologique (froid, chaud, douleur, etc.)

Les adaptogènes sont en général stimulants - l'ashwagandha se démarque des autres, étant probablement le seul adaptogène qui soit calmant.

Elle diminue les marqueurs de stress d'une manière notable, le cortisol sanguin en particulier.

Elle peut être utilisée dans les cas où le ginseng (Panax ginseng), rouge ou blanc, est trop stimulant, trop chaud (en termes énergétiques) pour une personne de nature instable et explosive.

Cette plante active les lymphocytes du système immunitaire. Elle calme ou régule le système immunitaire en cas de maladies autoimmunes, particulièrement celles affectant les articulations et les muscles, comme la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, la polymyosite et la polymyalgie rhumatismale.

MÉMOIRE & FONCTIONS COGNITIVES

L'effet tonique de l'ashwagandha affecte positivement les fonctions mentales comme l'apprentissage et la mémoire, tout en protégeant les neurones de la dégénérescence.

MALADIE D'ALZHEIMER

De nombreux chercheurs pensent que l'ashwagandha est une plante prometteuse pour aider à gérer la maladie d'Alzheimer, grâce à ses composants inhibiteurs de la cholinestérase (certains médicaments utilisés aujourd'hui pour cette maladie sont des inhibiteurs de la cholinestérase), améliorant le comportement et diminuant l'accumulation de peptides β -amyloïdes dans le cerveau.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION (TDAH)

La plante est efficace dans les cas de déprime, de « brouillard mental » avec problèmes de concentration, de pertes de motivation et de moral causées par une longue période de stress. La personne passe d'un taux de cortisol trop élevé à un taux de cortisol trop bas.

Elle peut donc être utilisée pour l'hyperactivité de l'enfant avec ou sans trouble de la concentration, il est bon de considérer le Brahmi (Bacopa monnieri) comme plante d'accompagnement.

ANXIÉTÉ & DÉPRESSION

Dans des états anxiogènes et dépressifs, la plante est aussi efficace que le lorazepam (Témesta), qui est un benzodiazépine à une durée d'action courte.

TROUBLES DUS À L'ÂGE

Sans parler de plante miracle ou de fontaine de jouvence, les études et l'expérience nous montrent que l'ashwagandha permet de réduire l'incidence de certaines maladies liées à l'âge : artériosclérose, arthrite, diabète, hypertension et maladies dégénératives.

Grace à sa teneur en antioxydants, elle protège les lipides contre la peroxydation due au stress. Sachant que la paroi cellulaire est faite en grande partie de lipides, cette plante peut ralentir le vieillissement cellulaire.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Utilisée dans certaines médecines traditionnelles comme substance abortive, donc à ne pas utiliser pendant la grossesse.

Ne pas utiliser pendant l'allaitement. Ne pas utiliser dans le cas d'une hémochromatose, c'est-à-dire un excès de fer. En effet, la plante est riche en fer. Elle semble aider à combattre les situations où le fer est trop bas.

Ne pas utiliser en cas d'hyperthyroïdie.

EFFETS INDÉSIRABLES

La plante ne semble pas avoir d'effets secondaires à court terme.

INTERACTIONS

Elle peut interagir avec les médicaments sédatifs, hypnotiques ou les antidépresseurs.