



GOTU KOLA – CENTELLA ASIATICA



Généralités

En Inde, en Chine et en Indonésie, les propriétés médicinales du gotu kola sont connues depuis plus de 2 000 ans. Outre son utilité pour soigner les blessures, les problèmes cutanés et traiter les troubles veineux, on lui a attribué une foule d'autres propriétés, dont celles de soulager les problèmes nerveux et l'épilepsie, et de favoriser la clarté mentale et la longévité. La médecine ayurvédique considère le gotu kola comme un régénérateur des cellules nerveuses et du cerveau. Au Sri Lanka, un proverbe populaire veut que « deux feuilles par jour éloignent la vieillesse », notamment parce que le gotu kola fait partie du régime alimentaire des éléphants, dont la longévité est bien connue dans le règne animal.

De nos jours, les Thaïlandais boivent un petit « remontant » au gotu kola à l'heure de l'apéro et, en Occident, plusieurs boissons de type smart drink ou boisson énergisante renferment un extrait tiré des feuilles de cette plante. On trouve également du gotu kola dans des crèmes, onguents ou lotions destinés aux soins cutanés, ainsi que dans des shampoings et des revitalisants capillaires.

Au XIXe siècle, le gotu kola a été intégré à la pharmacopée indienne pour son action régénératrice, tandis que les Français lui accordaient le statut de médicament pour la prévention et le traitement des troubles veineux. L'asiaticoside, une des principales substances actives auxquelles la plante devrait son activité, a été isolée en 1940. Cinq ans plus tard, des chercheurs commençaient une série d'essais cliniques visant à tester l'efficacité de l'extrait pour le traitement de l'insuffisance veineuse.

L'hydrocotyle est une plante vivace, rampante et semi-aquatique, qui affectionne les régions marécageuses du globe. On la trouve notamment dans les pays tropicaux et subtropicaux tels que Madagascar, l'Afrique du Sud, l'Indonésie et le sous-continent indien. Elle est connue pour son feuillage arrondi, à bordures festonnées, et pour ses petites fleurs pourpres, groupées en ombelles.

Descriptif

Nom latin :	Centella Asiatica
Noms communs :	Gotu Kola, Hydrocotyle, Herbe à Tigre, Violette-Marron, Herbe aux Grenouilles, Ecuelle d'Eau, Antanan, Pegaga, Mandukaparni, Kula Kud
Parties utilisées :	Les parties aériennes
Principes actifs :	Les principes actifs du gotu kola sont les saponines triterpéniques, et plus précisément l'asiaticoside et la madécassoside. Il contient également des tannins, des mucilages, de l'huile essentielle, des acides aminés libres, des flavonoïdes et des acides gras.



Indications et Propriétés

MALADIE D'ALZHEIMER

Le gotu kola est tout d'abord un protecteur cérébral. La consommation régulière de la plante permet de prévenir le développement de maladies neurodégénératives - Alzheimer, Parkinson, etc. Notez que la plante, dans ce contexte, se prend à petites doses sur le long terme.

MÉMOIRE & FONCTIONS COGNITIVES

Le gotu kola améliore très efficacement la concentration, l'attention et la mémoire. Il augmente grandement les capacités d'apprentissage, les réflexes et la capacité de rester concentrer sur des tâches précises pendant de longues heures. C'est une excellente plante pour développer les capacités cérébrales de manière générale.

Le gotu kola améliore les performances cognitives, mémoire et concentration, y compris chez la personne âgée. De ce point de vue là, elle agit comme agent nootropique, améliorant la circulation cérébrale. Elle a d'ailleurs un long historique d'utilisation traditionnelle pour bâtir un cerveau sain et solide. Elle peut, dans ce contexte, être utilisée chez l'étudiant surmené.

VIEILLISSEMENT & CICATRISATION & ECZÉMA & PSORIASIS & BRÛLURES

Le gotu kola améliore le processus de guérison des plaies ainsi que leur cicatrisation. Par exemple, il augmenterait la production de collagène et des fibroblastes, des cellules qui jouent un rôle important dans la régénération des tissus. Un essai avec placebo publié en 1991 indique qu'une crème à base de gotu kola, de vitamine E et de collagène peut contribuer à prévenir les vergetures causées par la grossesse. Des essais cliniques préliminaires récents indiquent que le gotu kola, lorsque combiné à d'autres plantes ou ingrédients, peut jouer un rôle bénéfique dans les troubles cutanés.

Ceci est l'une des grandes forces de la plante. C'est un anti-inflammatoire puissant pour tout tissu rouge et douloureux. On l'utilise pour calmer l'eczéma, le psoriasis ou les brûlures de peau. On recommande de fortes doses journalières pour arriver à des résultats (plusieurs grammes de plante par jour). On peut aussi l'utiliser en externe sous forme de macérat huileux, onguent, crème ou cataplasme.

Elle est utilisée traditionnellement pour aider à la résolution des blessures. On l'utilise aussi pour toute faiblesse des capillaires sanguins qui ont tendance à vite se briser au moindre coup, chez la personne qui a, comme on le dit, la "peau qui marque vite". La plante renforce en effet l'intégrité de tous ces tissus.

Le gotu kola stimule la régénération de nouveaux tissus, aide à réparer des lésions de longue date qui traînent et ceci en minimisant les cicatrices. Elle favorise la prolifération des fibroblastes (cellules qui sécrètent la matrice extracellulaire et permettent une peau souple et élastique), favorise la production de collagène et améliore fermeté et résistance de la peau.

FLUIDIFIANT SANGUIN & MICRO-CIRCULATION

Le gotu kola est indiqué en cas d'insuffisance veineuse en renforçant les veines, en maintenant l'équilibre du tissu conjonctif et en améliorant la microcirculation. Différentes études font référence au fait que l'extrait de gotu kola améliore la microcirculation dans des cas d'hypertension veineuse et de microangiopathie hypertensive veineuse, et réduit l'augmentation de la filtration capillaire chez les patients atteints d'hypertension veineuse. Il est indiqué en cas de varices et son efficacité pour aider à éviter l'apparition d'œdèmes et de problèmes de microcirculation pouvant survenir lors de longs vols a été étudiée.



Précautions

CONTRE-INDICATIONS

La prise par voie orale est déconseillée aux femmes enceintes et à celles qui allaitent.

EFFETS INDÉSIRABLES

L'hydrocotyle augmente les effets sédatifs de certaines plantes médicinales.

INTERACTIONS

A dosage élevé, l'hydrocotyle interagit avec les anxiolytiques, en majorant leurs effets.