



SHANKHPUSHPI – CONVULVULUS PLURICAULIS



Généralités

Le shankhpushpi pousse dans tout le nord de l'Inde et de la Birmanie jusqu'à une altitude de 2000 m. Son nom signifie la fleur-escargot car ses pétales blancs et bleus sont, avant de s'ouvrir, enroulés comme la coquille d'un escargot.

Cette plante est appréciée et honorée en Ayurvéda. Les fleurs blanches sont offertes dans les cérémonies à Shiva.

En raison de ses qualités multiples elle est considérée comme un cadeau des dieux. Elle fait partie des meilleurs medhya rasayana, des plantes qui favorisent un esprit brillant et un intellect éveillé.

Le shankhpushpi est un arbuste de type vivace qui mesure entre dix à une bonne trentaine de centimètres et fait partie de la famille des convolvulacées. Il présente une tige ligneuse montrant des branches pouvant facilement atteindre une trentaine de centimètres de long, son feuillage est de forme elliptique avec des feuilles alternées. Son inflorescence est solitaire avec des fleurs de teinte bleue qui se divise en trois parties, puis laisse la place à un fruit de forme ovale.

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Convolvulus Pluricaulis
<u>Noms communs</u> :	Shankhpushpi, Fleur Escargot
<u>Parties utilisées</u> :	Les parties aériennes (feuilles et fleurs)
<u>Principes actifs</u> :	Shankhpushpi contient des flavonoïdes, des glycosides, des coumarines et des alcaloïdes. Shankha pushpine, un alcaloïde, est le principe actif. Il contient également du B-sitostérol, du Kaempférol, de l'acide hydroxy-cinnamique et du N-hexacosanol.



Indications et Propriétés

STRESS & DÉPRESSION

Le stress mental et la dépression peuvent nuire aux fonctions cérébrales. Cela peut entraîner des changements physiques dans le cerveau, perturber l'équilibre des neurotransmetteurs et causer des changements hormonaux. Shankpushpi peut aider à rétablir l'équilibre des neurotransmetteurs. Il améliore la sécrétion de dopamine pour que la personne se sente bien et alerte. Il contrôle la neurotoxicité et réduit la dépression. En outre, favorise un sentiment de calme et de détente.

DÉMENCE & FATIGUE MENTALE

La démence entraîne des dommages aux cellules du cerveau et peut être causée par de nombreux facteurs. Shankpushpi aide à prévenir d'autres dommages aux cellules, améliore le fonctionnement des cellules saines, améliorant ainsi la démence.

Les personnes souffrant de fatigue mentale éprouvent une performance cognitive inférieure. Certaines causes de fatigue mentale comprennent le stress mental, la surcharge de travail, l'apprentissage ou la mémorisation, et le travail sur ordinateur. La personne peut être léthargique et perdre la capacité de se concentrer.

Shankpushpi peut réduire la fatigue mentale aide à augmenter l'enthousiasme et la concentration.

HYPERSENSIBILITÉ DES NERFS

Il peut être utilisé pour traiter l'hypersensibilité des nerfs, ce qui peut entraîner l'incapacité de la personne à supporter des bruits forts ou des odeurs fortes.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION (TDAH)

Shankpushpi peut réduire l'irritabilité mentale et est efficace pour traiter cette maladie.

Il aide à réduire les symptômes d'agression, d'agitation, de sensation de chaleur, de transpiration excessive et de sautes d'humeur, associés au TDAH.

MÉMOIRE & FONCTIONS COGNITIVES

Shankpushpi améliore la capacité à recevoir, conserver et rappeler des informations, qui aide à améliorer la mémoire.

Les effets positifs de Shankpushpi comprennent de meilleurs niveaux de concentration, une meilleure compréhension de l'information, une pensée claire, des capacités d'apprentissage verbal, le raisonnement, une meilleure motricité et un rappel plus rapide de l'information.

Le stress a des effets néfastes sur le fonctionnement du cerveau et des nerfs, ce qui affecte également la mémoire.

Shankpushpi régule la production des hormones de stress adrénaline et cortisol.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Normalement, Shankpushpi ne produit aucun effet secondaire et peut être utilisé par tous, indépendamment de l'âge, du sexe et des facteurs environnementaux. Il est sûr lorsqu'il est pris à la dose recommandée et peut être utilisé régulièrement.

L'utilisation de Shankpushpi n'a pas été trouvée à causer des effets négatifs chez les femmes enceintes et les mères allaitantes. Il aide à prévenir les fausses couches et renforce l'utérus.

EFFETS INDÉSIRABLES

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

INTERACTIONS

Elle peut interagir avec les médicaments hypotenseurs, car elle peut amener à diminuer la tension artérielle.