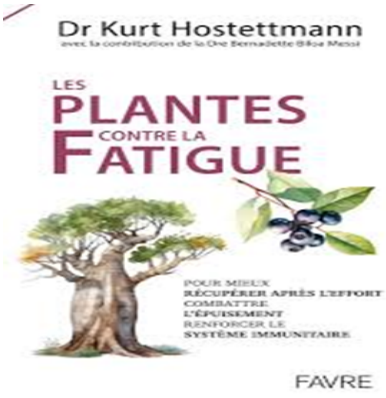


Les plantes contre la fatigue

Description

default watermark

HOSTETTMANN Kurt

Mars 2025 18â?¬

Ã?ditions : FAVRE Pierre-Marcel ISBN : 978-2-8289-2149-1



Guide pratique illustrÃ© prÃ©sentant les vertus des plantes pour pallier la fatigue due aux changements de saison, au surmenage, Ã une convalescence ou encore Ã lâ??exercice physique. Pour chaque plante sont prÃ©sentÃ©s ses principales caractÃ©ristiques, des conseils dâ??utilisation, la posologie et les prÃ©cautions Ã prendre.

La fatigue : un mal universel et des plantes comme alliÃ©es naturelles

Quâ??elle soit passagÃ¨re ou chronique, la fatigue touche toutes les classes dâ??Ã¢ge et se manifeste sous diverses formes. De nombreuses plantes, dites adaptogÃ¨nes, apportent un soulagement lors de stress, surmenage, anxiÃ©tÃ© et maladies comme le Covid par exemple. Dâ??autres permettent dâ??amÃ©liorer ses performances et de mieux rÃ©cupÃ©rer aprÃ¨s un effort physique. Beaucoup dâ??entre elles sont utilisÃ©es depuis des siÃ¨cles dans la mÃ©decine traditionnelle chinoise et la mÃ©decine ayurvÃ©dique indienne.

Une approche scientifique et pratique :
Chaque espÃ¨ce vÃ©gÃ©tale citÃ©e dans cet ouvrage est accompagnÃ©e dâ??une description botanique, dâ??informations historiques, de sa composition chimique et de son mode dâ??action pharmacologique. Des conseils pratiques dÃ©taillent comment tirer parti des vertus de ces plantes : prÃ©paration, dosages, interactions mÃ©dicamenteuses et effets secondaires Ã©ventuels.

default watermark

La fatigue atteint toutes les classes dâ??Ã¢ge de la population et se manifeste sous diffÃ©rentes formes :

- **la fatigue passagÃ¨re** qui survient le plus souvent aprÃ¨s un grand effort. Pour rÃ©cupÃ©rer plus rapidement, les plantes riches en cafÃ©ine peuvent venir en aide (guarana, matÃ©, noix de kola et dans une moindre mesure thÃ© et cafÃ©) ;
- **la fatigue nerveuse**, qui engendre une baisse de lâ??attention et de la concentration, et la somnolence. Lâ??orpin rose, le ginseng, lâ??Ã©leuthÃ©rocoque et dâ??autres plantes encore apportent un soulagement ;
- **la fatigue sexuelle et la baisse de la libido** peuvent conduire Ã la frustration et mÃªme Ã la dÃ©prime. Le schisandra, le gingembre, la maca, la damiana et la grenade peuvent aider lâ??homme et la femme ;
- **la fatigue chronique**, ou quand lâ??Ã©puisement devient permanent, considÃ©rÃ©e comme une maladie neurologique dont souffrent de nombreuses personnes. Cette fatigue ne sâ??amÃ©liore pas avec le repos et conduit Ã des maux multiples. Les plantes Ã vitamine C (argousier, acÃ©rola, kiwi, Ã©glantier) peuvent aider Ã renforcer le systÃ¨me immunitaire. Lâ??aronia, le ginseng, lâ??ashwagandha, les champignons cordyceps, shiitake, reishi, ainsi que dâ??autres plantes contribuent Ã attÃ©nuer les symptÃ´mes.

On peut encore mentionner la pulpe du fruit du baobab contre diverses fatigues, la spiruline, une algue dâ??eau douce, qui peut aider Ã augmenter les performances sportives et accroÃ®tre la rÃ©sistance Ã lâ??effort. Ou encore lâ??hibiscus, lâ??angÃ©lique, la tribule terrestre, pour lutter contre la fatigue chronique ou mieux rÃ©cupÃ©rer.

Pour chaque espÃ¨ce citÃ©e, une courte description botanique est donnÃ©e, ainsi que les aspects historiques, la composition chimique et le mode dâ??action pharmacologique. Des conseils pratiques permettent de bÃ©nÃ©ficier au mieux des vertus de la plante en question : comment la prÃ©parer pour la consommer, dosages, interactions mÃ©dicamenteuses et effets secondaires Ã©ventuels.

Un guide pratique illustrÃ© pour mieux connaÃ®tre les bÃ©nÃ©fices des plantes qui peuvent nous accompagner dans la rÃ©cupÃ©ration physique ou mentale au quotidien, lors des changements de saison, aprÃ¨s une maladie, dans des cas de surmenage, ou lors dâ??un entraÃ®nement ou dâ??une performance sportive.

La fatigue atteint toutes les classes dâ??Ã¢ge de la population. De lâ??enfant duquel les parents attendent de bonnes performances scolaires aux personnes Ã¢gÃ©es dont le moindre effort physique devient difficile, en passant par les sportifs qui font des compÃ©titions et souhaiteraient une rÃ©cupÃ©ration plus rapide. De nombreuses plantes peuvent cependant nous aider, comme les plantes riches en vitamine C ou en cafÃ©ine.

Pour chaque plante citÃ©e, une courte description botanique sera donnÃ©e, ainsi que les aspects historiques, la composition chimique et le mode dâ??action pharmacologique.
Des conseils pratiques seront Ã©galement donnÃ©s afin de bÃ©nÃ©ficier au mieux des vertus de la plante en question : comment la prÃ©parer pour la consommer, dosages, effets secondaires et interactions mÃ©dicamenteuses Ã©ventuels, limitation dâ??emploi possible (femmes enceintes ou allaitantes, enfants en bas Ã¢ge, etc.).

default watermark

Le professeur **Kurt Hostettmann** est une figure internationale dans le domaine des phytomÃ©dicaments avec plus de 650 publications scientifiques et 20 livres traduits dans plusieurs langues. Sa collaboratrice, **Bernadette Biloa Messi**, enrichit cet ouvrage par son expertise unique sur les plantes mÃ©dicinales africaines.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. fatigue
2. plantes

date crÃ©Ã©e
25 juin 2025
Auteur
cblancke