

Approches naturelles de santé à l'usage des sportifs

LES 3 PANACEES ISSUES DE L'ETHNOMEDECINE

Que tous les sportifs devraient connaître



Qu'ils soient professionnels ou amateurs, les sportifs sont souvent confrontés à des problématiques de santé particulières : pathologie du sportif, adaptation d'un régime alimentaire spécifique, augmentation des performances...

Découvrez 3 ressources de Phytothérapie que tous les sportifs devraient connaître

LE SECRET DU PEUPLE BUSHMAN



Le peuple San, appartenant à l'ethnie Bushmen installée depuis près de trente mille ans dans le désert du Kalahari (Afrique du Sud, Namibie, Tanzanie) utilise depuis des temps immémoriaux une plante strictement locale appelée sur place le XHOBA, nom scientifique *Hoodia gordonii*.

Cette plante, de la famille des apocynacées, a toutes les apparences d'un cactus et constitue encore aujourd'hui l'essentiel du viatique emporté par les chasseurs Sans partant à la recherche du gibier, dans de longues et difficiles expéditions cynégétiques.

Doté d'un incroyable potentiel énergétique, le XHOBA permettait aux chasseurs de « tenir » plusieurs jours presque sans boire ni manger autre chose, dans les conditions climatiques extrêmement difficiles propres aux déserts africains.

Le temps des recherches

C'est au début des années soixante que l'Occident a rencontré pour la première fois le XHOBA, par l'intermédiaire de militaires américains initiés à ses vertus par leurs guides Bushmen.

Il a fallu près de trente années pour que le CSIR (Comité pour la Recherche Scientifique et Industrielle d'Afrique du Sud) isole la molécule active – baptisée P57 – et se rende compte qu'elle ne pouvait être synthétisée !

Depuis 2001, les études se sont multipliées – études cliniques, études épidémiologiques en « double-aveugle », essais de culture... Elles ont toutes permis de confirmer l'incontestable effet coupe-faim et surtout l'action revitalisante de *Hoodia gordonii*.

L'intérêt majeur de *Hoodia gordonii* ne réside pas dans l'effet coupe faim mais dans l'augmentation de la vitalité

L'utilisation traditionnelle du Hoodia reposait essentiellement sur son pouvoir énergétique qui malheureusement n'a pas encore été suffisamment étudié par les scientifiques. En effet, dans notre société marquée par la surconsommation, le surpoids et l'obésité font des ravages, et le marché des produits de régime est florissant.

Beaucoup plus soucieux de bénéfices faciles que de santé publique, les laboratoires se sont donc intéressés à *Hoodia gordonii* pour son effet coupe-faim qui permettait aux chasseurs Sans de couvrir de grandes distances sans s'encombrer d'une encombrante quantité de vivres.

Aujourd'hui c'est bien évidemment dans une logique de contrôle du poids et de limitation de l'apport calorique que *Hoodia gordonii* est distribué, alors que cet effet – bien réel – n'est qu'une conséquence secondaire de l'action revitalisante d'une plante considérée comme sacrée depuis des millénaires.

Pendant 30 000 ans le peuple Bushman est resté proche de la nature, en harmonie, en symbiose totale, et ce sont les chamanes – les « Hommes et Femmes médecines » – qui récoltaient les plantes sacrées comme *Hoodia gordonii*, le XHOBA traditionnel.

Ces plantes sacrées étaient censées concentrer les forces de la nature, l'énergie que la terre mère, la terre nourricière prodiguait sans compter à ses enfants les êtres humains.

Cette sagesse antique est bien éloignée de notre économie prédatrice et destructrice qui aujourd'hui transforme sans vergogne les ressources naturelles en profits d'argent, sans souci aucun pour un avenir de ce fait compromis.

Les études scientifiques confirment les allégations traditionnelles :

- les utilisateurs de *Hoodia gordonii* constatent une baisse significative de leur surpoids,
- les utilisateurs réguliers de *Hoodia gordonii* diminuent leur apport énergétique quotidien de 1000 calories environ, sans perte d'énergie ou de vitalité,
- la molécule P57 agit en envoyant au cerveau un message de satiété (environ 10 000 fois plus intense que celui du glucose) sans effet secondaire,
- la molécule active ne peut être synthétisée,
- seul *Hoodia gordonii* poussant dans le désert du Kalahari contient la molécule active.



Intérêt pour le sportif

Si l'effet coupe-faim est incontestable et prouvé par plusieurs études cliniques, l'action majeure de *Hoodia gordonii* et la plus intéressante réside dans l'incroyable effet de stimulation des performances sportives et de la récupération.

Il est malheureusement très difficile de trouver dans le commerce des produits de qualité compte tenu du fait que seul *Hoodia gordonii* en provenance du désert du Kalahari est efficace.

On trouve dans le commerce des produits à base de *Hoodia gordonii* de grande qualité, traité avec le respect qui lui est dû en tant que plante sacrée et ayant subi un minimum de transformations.

LE SECRET DU PEUPLE TIBETAIN



«La force du yéti», «le destructeur de faiblesse», «la force du rocher », les différentes appellations traduites du sanscrit et désignant cette étonnante matière noire extraite des fentes des roches himalayennes laissent deviner d'étonnantes propriétés dynamisantes.

La légende raconte que les habitants des villages de l'Himalaya avaient remarqué qu'avant l'hiver, les « grands singes blancs » mâchaient longuement une substance visqueuse qui suintait lentement des rochers.

Les villageois, persuadés que cette mystérieuse substance procurait force, vigueur, santé et longévité imitèrent les singes et s'en trouvèrent bien...

SHILAJIT : une substance bitumineuse, proche de l'humus, formée sur les rochers de l'Himalaya par la lente décomposition des débris végétaux – non par putréfaction mais par fermentation.

Le Shilajit dans les médecines ayurvédiques et tibétaines

La médecine ayurvédique est une des plus vieilles traditions thérapeutiques du monde et puise nombre de ses remèdes dans le monde végétal.

Un des principes fondamentaux de cette science indienne multimillénaire est appelé RASAYANA et consiste à revitaliser les patients au sortir d'une maladie et à lutter contre les effets du vieillissement, on parlerait dans notre culture occidentale d'élixir ou de fontaine de jouvence.

RASAYANA est un terme venant du sanskrit et signifiant rajeunisseur et sous une forme moderne de stimulant immunitaire adaptogène.

Un des principaux remèdes préconisés par l' ancestrale médecine ayurvédique, considéré comme panacée et entrant dans le concept RASAYANA, est le Shilajit, un mot sanskrit que l'on peut traduire par différentes périphrases :

- - le « conquérant des montagnes »,
- - le « destructeur de faiblesse »,
- - la « force du rocher ».

En fait SHILA ferait référence au rocher tandis que la racine JIT évoquerait un concept de victoire liée à la force vitale.

Le Shilajit serait également MEDHA RASAYANA, ce qui signifie que son action protectrice et anti-âge s'exerce aussi fortement sur le cerveau et sur les facultés cognitives.

Le Shilajit est aussi largement utilisé par la médecine tibétaine.

Pour les bouddhistes qui sont aussi thérapeutes, le Shilajit peut être assimilé à l'AMRITA, le nectar divin cadeau du ciel capable de guérir tous les maux quel que soit leur plan de manifestation.

Dans l'antique RIG VEDA, un texte védique indien très ancien, il est dit que « le nectar a habité dans la roche montagneuse où il a grandi dans l'abondance et c'est de là qu'il a été

arraché d'entre les rochers par les montagnards qui l'ont porté aux prêtres alchimistes.
Ceux-ci l'ont

préparé par le lavage, le broyage, la cuisson pour en faire l'élixir d'immortalité ».

Actions revendiquées par les médecines traditionnelles

Le grand Guru CHARAKA, un des principaux théoriciens de la médecine ayurvédique affirmait que « **le Shilajit peut rendre le corps dur comme le roc et il n'y a pas de maladie qui ne peut être guérie par lui** ».

De nombreux médecins ayurvédiques se sont au fil des siècles fait l'écho de tels propos, et la phrase « il n'y a pas sur terre de maladie qui ne puisse être guérie par le Shilajit » a été maintes fois répétée et réécrite...

Les médecines tibétaine et ayurvédique revendiquent pour le Shilajit une interminable liste d'actions positives et pour ces sciences millénaires il est :

- sur les grands singes blancs, stimulateur de l'énergie vitale et de la libido, de la mémoire et de la cognition, de la qualité et de la durée de vie,
- tonique général ayurvédique et tibétain,
- traitement de base de toutes les maladies,
- puissant régénérateur, immunostimulant, revitalisant et adaptogène (action Rasayana),
- agent facilitant l'absorption des autres substances et leur biodisponibilité,
- anti-inflammatoire et analgésique,
- antirhumatismal,
- anti ulcère,
- actif contre les déficits du fonctionnement cérébral et l'amnésie notamment liés à l'âge,

- puissant tonique des fonctions génito-urinaires et de la libido, régulateur des cycles féminins,
- protecteur des systèmes respiratoire et immunitaire, actif contre l'asthme et contre tous les types de bronchite,
- actif contre l'état de fatigue des personnes âgées,
- actif contre l'arthrite et l'anémie,
- stimulant mental par effet nootropique, anxiolytique et anti épileptique,
- actif contre le diabète,
- régulateur de la glycémie et du stress oxydatif au niveau du pancréas,
- régulateur de la tension artérielle,
 - initiateur et accélérateur de l'élimination des calculs rénaux et biliaires.

Nature physique et origine

Le Shilajit n'est connu que depuis peu en Occident, il semblerait que Sir Martin Edward Stanley, un explorateur britannique, ait été le premier à avoir mentionné son existence, en 1870.

Le Shilajit est un exsudat résineux qui sous l'action des chauds rayons du soleil sourd pendant l'été des fentes de rochers dans les hautes montagnes himalayennes.

Il semblerait que le Shilajit soit le résultat de la lente fermentation pendant plusieurs mois ou années de débris végétaux soumis à l'action d'un univers bactérien unique propre aux conditions climatiques extrêmes de l'Himalaya.

Le résultat est un produit hautement énergétique qui associe dans un équilibre harmonieux les trois règnes, minéral, végétal et animal.

Les sites où le Shilajit peut être récolté s'étagent d'une altitude de 1000 à 5000 mètres.

Pour les chercheurs contemporains, le Shilajit s'apparenterait davantage à l'humus et son origine serait récente, sa formation couvrant au plus quelques années.

La lente maturation de ce substrat végétal dans des conditions de température et d'hygrométrie spécifiques lui permet de se charger au fil des ans en sels minéraux et oligo-éléments ainsi qu'en principes phyto actifs complexes comme les acides humiques et l'acide fulvique, ainsi que d'autres molécules organiques ou inorganiques.

Le résultat de cette alchimie naturelle est un produit hautement dynamique, bio disponible, détoxiquant, revitalisant, anti-âge, antioxydant, anti-inflammatoire, sans aucun effet nocif.

Composition et actions des principaux constituants

structure globale

Sur le plan de la structure physique, le Shilajit est un fin réseau en treillis dont les mailles laissent des espaces libres de l'ordre du centième de millimètre et sont formées de débris végétaux fibreux plus ou moins décomposés.

Ces espaces se remplissent de molécules biologiques à poids moléculaires plus ou moins importants, acides humiques et acide fulvique que l'on retrouve dans l'humus de différentes régions du globe, des glucosides et lipides, des dérivés phénoliques, des acides aminés, de l'acide uronique, de l'acide ursolique.

On y trouve également de nombreux oligo-éléments et sels minéraux.

Il n'existe pas pour le Shilajit de composition standard puisque celle-ci va dépendre de la flore en présence, de la nature géologique du sol, des conditions de température, d'humidité, d'ensoleillement, d'altitude.

Le Shilajit est donc composé d'une phase MINERALE mais bio disponible composée de sels minéraux, de cations métalliques et d'éléments traces.

Il contient également une phase ORGANIQUE constituée de molécules à faible poids moléculaire comme les dibenzopyrones, les biphenylcarboxylates, les triterpènes, des acides benzoïques, des acides gras, des phospholipides, des acides aminés.

Cette phase ORGANIQUE contient aussi des molécules à poids moléculaire moyen essentiellement représentées par l'acide fulvique et à haut poids moléculaire comme les acides humiques.

On trouve également une phase à la fois MINERALE et ORGANIQUE représentée par les humines formées par des molécules d'acides humiques ayant fixé des charges minérales.

LE SECRET DES PEUPLES NORDIQUES



Comme de nombreuses plantes médicinales à très fort pouvoir thérapeutique, l'orpin rose (*Rhodiola rosea*) encore appelé « racine d'or », famille des crassulacées, a fait par le passé l'objet d'une grande vénération chez les peuples anciens.

Les Vikings en effet attribuaient leur force et leur courages légendaires à une consommation régulière de la racine de cette plante très commune dans toutes les régions froides de l'hémisphère nord.

Historiquement parlant c'est au médecin grec Dioscoride que revient le mérite d'avoir pour la première fois mentionné les effets de la rhodiole sur l'endurance, la résistance, la vigueur sexuelle.

Plus proches de nous, le médecins russes en avaient fait un secret d'état et réservait son usage aux militaires des troupes d'élite et des cosmonautes.

Aujourd'hui la phytothérapie moderne considère *Rhodiola rosea* comme une des meilleures plantes adaptogènes connues, capable de traiter la dépression, de stimuler les facultés d'adaptation aux stress physiques et psychiques, d'améliorer les facultés

cognitives, d'accélérer la récupération après l'effort, de stimuler tous les métabolismes cellulaires, d'augmenter la concentration dans l'organisme des molécules fournissant l'énergie.

Il semblerait de plus qu'elle favorise la prise de masse musculaire et qu'elle stimule les fonctions sexuelles.

On le voit, l'orpin rose n'est pas loin d'être une panacée pour le sportif.

DÉCOUVREZ LE MÉLANGE SPORT PHYTOCORSA

ASSOCIATION DE PLANTES À USAGE DU SPORTIF

DÉCOUVRIR :

<https://phytocorsa-formation.com/pages/melange-sport>

Qu'ils soient professionnels ou amateurs, les sportifs sont souvent confrontés à des problématiques de santé particulières liées à leur pratique : pathologies du sportif, adaptation d'un régime alimentaire spécifique, augmentation des performances, amélioration de la récupération, prise de masse, prise en charge des lésions...

En cherchant des solutions à ces problèmes, les sportifs sont souvent mal orientés et les erreurs et aberrations généralement admises dans le monde du sport sont, en plus d'être délétères pour leur santé, inefficaces dans votre volonté de progression.

Pourtant, la nature regorge de ressources végétales capables de répondre à ces besoins, sans risque pour la santé

Suite à nos 20 années d'enseignement des approches naturelles de santé, nous avons décidé de compiler nos connaissances pour les adapter en une solution concrète pour les sportifs.

C'est notamment à partir de l'enseignement de Phytothérapie que nous donnions à l'Université de Paris XIII que nous avons isolé les principales ressources du monde végétal pour répondre aux problématiques du sportif.

Nous vous proposons donc une solution unique pour vous permettre d'améliorer naturellement vos performances, d'utiliser les plantes et huiles essentielles pour répondre à vos problématiques et surtout de réaliser vos objectifs en matière de santé et de bien-être.

Sélectionnées pour leurs vertus et leurs actions synergiques, ce ne sont pas moins de 10 plantes que nous avons compilées pour élaborer ce mélange.

A infuser, à mélanger avec votre eau pendant votre entraînement, ou simplement à ajouter à vos repas, notre poudre de plantes n'est pas un complément alimentaire, elle est un aliment à part entière.

Pour un programme nutritionnel optimal, nous recommandons une prise d'une pleine cuillère à café par jour (environ 5 grammes), de préférence le matin ou en début de journée.

DÉCOUVRIR :

<https://phytocorsa-formation.com/pages/melange-sport>



DÉCOUVRIR :

<https://phytocorsa-formation.com/pages/melange-sport>