

# Plantes adaptogènes

Définition et liste des plantes adaptogènes ainsi que leurs bienfaits

## Qu'est-ce qu'une plante adaptogène ?

Les adaptogènes sont des plantes non toxiques qui sont commercialisées pour aider le corps à résister aux facteurs de stress de toutes sortes, qu'ils soient physiques, chimiques ou biologiques.

Ces herbes et racines sont utilisées depuis des siècles dans les traditions de médecines chinoises et ayurvédiques, mais elles connaissent aujourd'hui une renaissance.

Certaines, comme le basilic tulsi (ou basilic sacré), peuvent être consommées dans le cadre d'un repas, et d'autres sont consommées comme suppléments ou infusées dans des thés.

Chacune de ces plantes ont des vertus différentes, mais dans l'ensemble, « les adaptogènes aident votre corps à gérer le stress ».

## Comment fonctionnent les plantes adaptogènes ?

Les adaptogènes peuvent faire pour vos glandes surrénales ce que l'exercice fait pour vos muscles.

Quand nous faisons de l'exercice, c'est un stress pour notre corps.

Mais à mesure que nous continuons à nous entraîner et à faire de l'exercice, notre corps s'adapte mieux au stress, de sorte que nous ne sommes plus aussi fatigués ou que notre rythme cardiaque est plus élevé.

Lorsque vous prenez des adaptogènes, vous entraînez votre corps à gérer les effets du stress.

Ces plantes interagissent avec l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HPA) et le système sympatho-surrénalien, qui sont tous deux impliqués dans la réponse de l'organisme au stress.

Les adaptogènes peuvent modifier la production d'hormones et les réponses physiologiques au stress afin de s'assurer que votre corps - de votre esprit à votre système immunitaire en passant par vos niveaux d'énergie - fonctionne comme il le devrait.

## Liste des meilleures plantes adaptogènes

Chaque adaptogène a une fonction différente, donc la meilleure pour vous dépend du problème spécifique que vous souhaitez traiter.

### Les plantes Adaptogènes pour le stress à long terme

L'**ashwagandha** et le **ginseng asiatique** apaise les sources de stress à long terme et les déséquilibres hormonaux qui peuvent en résulter.

Certaines recherches ont montré que le **basilic sacré**, ou **tulsi**, peut également aider à réduire le niveau de stress.

### ***Les plantes adaptogènes pour le stress aigu et l'anxiété***

Le **ginseng sibérien** (également connu sous le nom d'**eleutherococcus senticosus**),

Le **rhodiola** et le **schisandra** aident à atténuer les réactions de stress de combat ou de fuite.

Les gens utilisent le **ginseng sibérien** pour renforcer le système immunitaire, l'endurance physique et la santé sexuelle ; la **rhodiola** améliore l'énergie, les performances physiques et la mémoire et le **schisandra** améliore la fonction hépatique et les problèmes gastro-intestinaux.

### **Les plantes adaptogènes pour le système immunitaire**

Le **reishi** et le **ginseng** sont les meilleures plantes pour renforcer l'immunité selon plusieurs études.

### **Listes des plantes adaptogènes les plus courantes**

Le **ginseng américain (*Panax quinquefolius*)** renforce la mémoire de travail, le temps de réaction, le calme et le système immunitaire.

**Ashwagandha (*Withania somnifera*)** réduit le stress et l'anxiété.

L'**astragale (*Astragalus membranaceus*)** lutte contre la fatigue.

**Cordyceps (*Cordyceps militaris*)** augmente l'endurance.

**Baies de goji (*Lycium barbarum*)** augmente l'énergie, les performances physiques et mentales, le calme et le sentiment de bien-être, et peut également améliorer le sommeil.

La racine d'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) améliore la concentration et prévient la fatigue mentale.

Le jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*) réduit le stress et augmente l'endurance.

La racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) réduit le stress.

**Rhodiola rosea** empêche la fatigue physique et mentale.

La baie Magnolia (***Schisandra chinensis***) augmente l'endurance, les performances mentales et la capacité de travail.

Le basilic sacré (***Ocimum sanctum***) réduit le stress physique et mental, l'anxiété liée au stress et la dépression.

Le curcuma (***Curcuma longa***) stimule les fonctions cérébrales et réduit la dépression.

### **Comment ajouter des adaptogènes à votre alimentation ?**

Vous pouvez boire des thés de plantes adaptogènes ou combiner des teintures mères avec de l'eau.

Pour ajouter des adaptogènes aux aliments que vous mangez déjà, vous pouvez acheter des poudres pré-mélangées pour relever tous les plats, smoothies, soupes ou sauces salades.

### **Les suppléments de plantes adaptogènes ?**

Certains adaptogènes peuvent être pris sous forme de gélules.

Assurez-vous simplement de respecter la dose recommandée, certaines gélules contiennent souvent plusieurs plantes pour obtenir des synergies et maximiser l'efficacité.

Il ne sert donc souvent à rien d'en prendre plus que ce que l'on devrait, cela peut en outre avoir un effet négatif sur le problème à traiter.

### **Les plantes adaptogènes ont-elles des effets secondaires ?**

Si vous êtes déjà sous traitement médicamenteux, il est préférable d'en parler au préalable à votre médecin avant de consommer des plantes adaptogènes pour éviter tous risques.