



E.I.T.C.A.M. INFO est un bulletin trimestriel édité par E.I.T.C.A.M. (European Institute for Traditional Chinese and Ayurvedic Med.) qui a pour but d'informer de tout ce qui gravite autour de la santé, en Chine et en Inde.

UNE ASSOCIATION A VOTRE SERVICE

Nous allons nous efforcer, dans un langage clair mais fidèle à la réalité, de vous apporter un maximum d'éléments pratiques capables d'améliorer votre qualité de vie.

Les Chinois et Indiens ont de tout temps accordés une importance primordiale à la prévention.

FRUCTUS SCHISANDRA

Encore mal connu en Europe, le **schisandra** fait partie des plantes médicinales dites *supérieures* de la pharmacopée traditionnelle chinoise, au sommet de la pyramide des remèdes décrits dans le Pen Tsao, le plus ancien livre de l'histoire de l'humanité datant de plus de 4000 ans. Il a surtout aujourd'hui la réputation d'être un **puissant aphrodisiaque**, mais c'est bien dommage de réduire le schisandra à cette seule fonction sexuelle, car c'est **une plante adaptogène majeure**.

Dénomination

Schizandrae sinensis (littéralement : le *schisandra chinois*) fait partie de la famille des magnoliacées. Son nom anglais est d'ailleurs *magnolia vine*. Son nom chinois est : « wu wei zi » signifiant « **fruit aux 5 saveurs** » ce qui indique bien l'universalité de ce fruit à nul autre semblable combinant à lui seul les **5** goûts identifiés : l'aigre, le sucré, le salé, le piquant et l'amer. Dans la symbolique chinoise, cela veut aussi dire que le schisandra harmonise les **5** éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Et cela se traduit par une action sur les **5** organes correspondants : le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein. A la lumière de cette polyvalence, on comprend que le schisandra soit une plante infiniment **bénéfique à l'organisme humain**.

Botanique

Le schisandra est une plante grimpante qui s'enroule autour des troncs d'arbre du Nord-Est de la Chine, son habitat naturel s'étendant jusqu'en Corée et en Sibérie. Ses larges feuilles ovales se terminent en pointe. Ses magnifiques fleurs rose pâle pendent chacune à l'extrémité d'un long pédoncule de 2 à 3 cm. Les fruits sont de petites **baies rouges** regroupant les ovaires fécondés des fleurs. On les récolte à l'automne, puis on les fait sécher lentement à l'air libre pour préserver leur qualité nutritionnelle. Car c'est le fruit du schisandra qui concentre ses principes actifs. Pour les besoins de la phytothérapie, les baies de schisandra sont utilisées en l'état (réduites en poudre après dessiccation) ou mieux encore en **extrait fluide**.

Composition

Les baies de schisandra sont d'une richesse rare, associant en synergie :

- Des lignanes : schisandrane, schisantherine, deoxyschisandrane ...
- Des acides organiques : acide citrique, acide malique ...
- Une huile essentielle contenant : citral, limonène ...
- Des vitamines : alpha-carotène, bêta-carotène, B 6, C et E.
- Des minéraux : calcium, magnésium, potassium, fer ...
- Des oligo-éléments : germanium, sélénium ...

Cette énumération explique ses multiples et précieuses indications thérapeutiques.

Le schisandra est un adaptogène

Au même titre que la racine de ginseng, la baie de schisandra est un **adaptogène**. Cela signifie que le schisandra apporte au **bon moment la bonne réponse** aux **besoins spécifiques de l'organisme** lorsqu'un organe est défaillant et une fonction altérée. Cette propriété adaptogène est fort utile en cas de **stress** : le schisandra agit en effet sur le système nerveux central en stimulant la sécrétion de dopamine par les glandes surrénales, cette catécholamine étant le précurseur de la synthèse de noradrénaline qui

FRUCTUS SCHISANDRA FLOS LONICERA GELEE ROYALE

SOMMAIRE

- **FRUCTUS SCHISANDRA**
Dénomination
Botanique
Composition
Indications
- **FLOS LONICERA**
Dénomination
Botanique
Composition
Un antibiotique naturel
Propriétés
- **LA GELEE ROYALE**
Une curiosité biologique
Propriétés physiques
Composition
Propriétés
Indications
- **Informations**

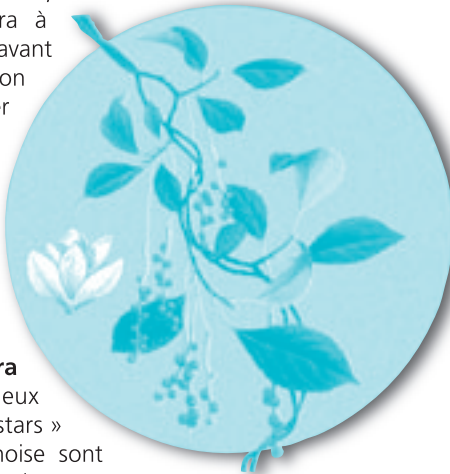
joue un rôle de pivot dans la **régulation du stress** en agissant sur l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien. En cas de **stress**, le schisandra « **ramène l'ordre** » de façon naturelle, progressive, harmonieuse. Une véritable aubaine.

Le schisandra est un hépatoprotecteur

Plusieurs études cliniques, aux Etats-Unis et au Japon, montrent que les lignanes du schisandra sont capables de **régénérer les cellules hépatiques** en cas d'atteinte infectieuse toxique. Le schisandra est donc indiqué en cas d'**hépatite virale** quelque soit le virus et quelle que soit la gravité de cette hépatite. En Chine, il existe même un médicament anti-hépatotoxique et hépatoprotecteur à base de schisandra sous le nom de *Schizandrine C*. Par ailleurs, le schisandra régule la glycogénèse hépatique (processus qui convertit les glucides en glycogène stocké ensuite dans le foie et les muscles). Le schisandra est donc indiqué en cas d'**insuffisance hépatique**.

Le schisandra est un aphrodisiaque

Le schisandra jouit d'une fabuleuse réputation d'**aphrodisiaque**, favorisant la **qualité de l'érection** et augmentant la **fréquence des rapports sexuels** ... sans fatigue ! Ceci est à mettre en rapport avec l'action du schisandra sur les **5 sens** : la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher. Les baies de schisandra sont d'ailleurs appelées « **les fruits de l'amour** » en Chine où la légende dit qu'elles permettent de « **posséder 10 femmes pendant 100 nuits** » ! Plus modestement, on donne du schisandra à un jeune marié chinois avant sa **nuit de noce** de façon à ce qu'il puisse honorer dignement sa jeune épouse ... qui peut aussi en prendre car le schisandra stimule la **libido féminine**, favorisant la lubrification vaginale. Souvent les chinois prennent en même temps **schisandra et ginseng** car ces deux plantes adaptogènes « stars » de la pharmacopée chinoise sont les deux aphrodisiaques majeurs.



Fructus schisandra

Indications

Les indications majeures du schisandra sont donc : **stress, grande fatigue, hépatite virale, insuffisance hépatique, impuissance masculine, paresse sexuelle féminine**. Mais les chinois l'utilisent aussi pour d'autres indications : toux, asthme, insomnie, palpitations, sueurs nocturnes, anxiété, manque de mémoire. Les **sportifs** chinois en consomment pour améliorer leurs performances (produit autorisé, naturel). On en donne même aux chevaux de course, preuve qu'il n'a pas d'effet placebo mais réel !

FLOS LONICERA

Le chèvrefeuille est peu utilisé dans la phytothérapie occidentale alors qu'il fait partie de la pharmacopée traditionnelle chinoise depuis plus de 2000 ans. Pourtant, la grande presse internationale a récemment évoqué les propriétés bénéfiques des **fleurs de chèvrefeuille** à deux occasions que nous évoquerons plus loin : la XIe conférence internationale sur le **SIDA** de Vancouver et la lutte des asiatiques contre le **SRAS** (Syndrome de détresse respiratoire aigu sévère).

Dénomination

Lonicera japonica fait partie de la famille des Caprifoliacés qui comprend aussi le sureau et la viorne. Il existe de nombreuses variétés de chèvrefeuille, l'espèce la plus répandue étant le chèvrefeuille des jardins (*Lonicera caprifolium*). Son nom est

dérivé du botaniste Allemand Lonicer qui en fit la description pour la première fois en 1586. Son appellation *capri* (chèvre) *folium* (feuille) signifie que les chèvres broutent ces feuilles qu'elles adorent. Son nom anglais est Honeysuckle. Son nom chinois : JIN YIN HUA. On peut remarquer que *Lonicera caprifolium* est un remède homéopatique bien connu et *Honeysuckle* un remède majeur des Fleurs de Bach.

Botanique

Le chèvrefeuille se trouve dans les bois et les haies des régions tempérées, en Europe comme en Asie. C'est un arbrisseau à racines rampantes. Sa tige, longue de plusieurs mètres, volubile, grimpe et s'enroule autour des arbres et des arbustes voisins. Ses rameaux sont cylindriques, rougeâtres, lisses. Caduques, ses feuilles sont ovales et glabres. Ce sont les **fleurs** qui sont remarquables, pour leur beauté, d'une part, pour leurs propriétés thérapeutiques d'autre part. Très odorantes, nectarifères, elles s'épanouissent l'été, attirant les insectes pollinisateurs. De couleur jaune nuancée de rouge, elles émergent en faisceau à l'extrémité des rameaux. Les baies, rouges, ne doivent pas être consommées (elles sont purgatives).

Composition

Les fleurs de chèvrefeuille du Japon (l'espèce la plus « riche ») contiennent :

- Une substance antibiotique spécifique : l'acide chlorogénique.
- De l'acide salicylique (molécule dont dérive l'aspirine) antalgique.
- Une huile essentielle à vertu anti-infectieuse.

Un antibiotique naturel

Des chercheurs Japonais ont montré l'**activité anti-bactérienne** des fleurs de *Lonicera japonica* sur de nombreux germes pathogènes: *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus albus*, *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus hoemolyticus*, *Salmonella typhi*, *Bacterium coli*, *Bacillus subtilis*, *Candida albican*, *Proteus vulgaris*.

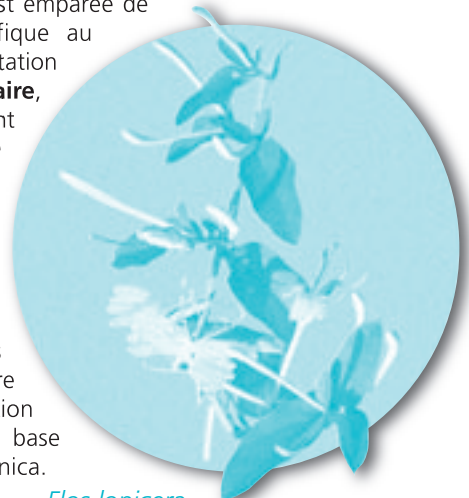
Quand on connaît les problèmes d'**antibiorésistance** auxquels se heurtent de nos jours les antibiotiques dont on a fait un usage excessif depuis 50 ans, on imagine facilement que l'antibiotique naturel (et actif) des fleurs du chèvrefeuille du Japon ouvre des perspectives intéressantes pour la **naturopathie contemporaine**.

Information n°1

A titre informatif, au cours de la XIe Conférence Internationale sur le **SIDA** tenue à Vancouver du 7 au 12 juillet 1996, le Professeur H.C. Zhuo, de l'Université de New Westminster (Canada) a fait part de ses travaux encourageants sur le VIH grâce à l'action *in vitro* de *Lonicera japonica* sur l'antigène P 24. Or si on admet la devise « qui peut le plus, peut le moins » on imagine facilement que si le chèvrefeuille du Japon est actif sur le virus du SIDA ... il l'est évidemment sur des infections virales de bien moindre gravité comme par exemple la **grippe**. Affaire à suivre ...

Information n°2

Dans la continuité de cette évocation de la grippe, face à la véritable panique qui s'est emparée de la communauté scientifique au sujet des risques de mutation du virus de la **grippe aviaire**, un éventuel virus mutant pouvant provoquer une pandémie gravissime, les chercheurs du monde entier se penchent sur leurs éprouvettes à la recherche d'un éventuel remède. C'est ainsi que des biologistes chinois viennent de mettre au point une préparation nommée «BAI WEI» à base de *Lonicera japonica*.



Flos lonicera

Ils la conseillent pour **stimuler les défenses immunitaires** ... de façon à ne pas tomber malade en cas de contagion foudroyante de cet éventuel virus mutant.

Propriétés de *Lonicera japonica*

- Action anti-infectieuse (sur les microbes & sur les virus)
- Action immunostimulante
- Action anti-inflammatoire
- Action fébrifuge et antalgique
- Action hypolipidémique et hypocholestérolémiant

Indications de *Lonicera japonica*

- Infections des voies respiratoires: bronchite, rhinite, sinusite ...
- Colibacillose
- Cystite
- Prévention en cas d'épidémie de grippe
- Fatigue générale
- Convalescence post-opératoire
- Immunodépression : pour les gens qui tombent tout le temps malade

Lonicera japonica est déconseillé en cas de grossesse (seule contre-indication).

LA GELEE ROYALE

Ayant la consistance d'une *gelée* et servant de nourriture exclusive à la *reine*, cette substance unique dans la nature a été appelée **gelée royale**.

Une curiosité biologique

La gelée royale est une curiosité biologique, une énigme qui échappe en partie à l'entendement humain pour la principale propriété qui est la sienne, celle de **prolonger la vie** de l'organisme qui en est exclusivement nourri, celui de la reine des abeilles.

En effet, alors qu'une abeille, dans une ruche, vit en moyenne seulement 45 jours (1 mois 1/2), la reine, dont l'unique nourriture est la gelée royale, voit sa vie **prolongée** plusieurs années, 5 ans en moyenne !!!

C'est cette observation troublante qui a fondé l'extraordinaire réputation de la gelée royale, dans le monde entier, auprès des personnes âgées en quête de mieux vivre leur vieillesse.

Toute sa vie durant, la reine des abeilles pond.

Et sa fécondité est fabuleuse car elle pond un œuf toutes les 45 secondes environ, soit 1 500 à 2 000 par jour ! Mais où va-t-elle chercher la force d'accomplir sans relâche cet acte qui devrait normalement l'épuiser ? Dans ce qu'elle mange, naturellement.

Or cette nourriture, nous la connaissons : la reine, pendant toute sa vie, ne connaît qu'une seule nourriture, la gelée royale sécrétée par les glandes hypopharyngiennes des abeilles nourrices.

Grâce à la gelée royale qui stimule son organisme la reine peut accomplir son œuvre sans fatigue pendant des années !

Propriétés physiques

La gelée royale se présente sous la consistance d'une épaisse gelée (d'où son nom). En vieillissant, elle a tendance à s'épaissir en perdant un peu de son eau résiduelle.

La gelée royale est de couleur jaune pâle. Au contact de l'air, elle a tendance à foncer légèrement.

L'odeur de la gelée royale est forte, caractéristique, rappelant celle du phénol. Plus l'odeur est prononcée, plus elle indique la fraîcheur, une gelée royale sans odeur étant un mauvais signe de vieillissement excessif.

La gelée royale a une saveur acide, très acide même. C'est logique, puisque son PH est voisin de 4, et même inférieur parfois: 3,9 ou 3,8.

Cette acidité de la gelée royale est donc tout à fait normale.

L'explication est simple: elle est extrêmement riche en acide pantothénique (vitamine B5).

Composition

La gelée royale contient:

- Des **acides aminés**
- Des **vitamines**: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 en B12
- Des **sels minéraux**: calcium, silice, magnésium, soufre, potassium, phosphore, cuivre, fer
- Des **oligo-éléments**: sélénium, germanium, manganèse, zinc
- Des **glucides** et des **lipides**
- De l'**acétylcholine**
- Une substance **antibiotique** active sur les colibacilles
- Du **pollen** (quelques grains diffus dans la masse)
- De l'acide **désoxyribonucléique** (ADN)
- Un **facteur "R"** non déterminé à ce jour, qui peut atteindre jusqu'à 3 % de la masse

La véritable nature de ce facteur "R" renferme peut-être le secret de la fabuleuse action de la gelée royale. La gelée royale, si riche en composants actifs multiples et complémentaires, garde en effet une partie de son mystère aux yeux des investigations scientifiques.

Décidément, la gelée royale n'est pas une substance comme les autres.

Propriétés

Elles sont multiples :

- Stimulation générale de l'organisme.
- Dynamisation des défenses immunitaires.
- Ralentissement du vieillissement.
- Prévention des maladies dégénératives.
- Régulation des métabolismes physiologiques.
- Normalisation des dysfonctionnements endocriniens.
- Accélération des processus de régénération cellulaire.
- Revitalisation des fonctions.
- Production d'énergie (physique et mentale).
- Augmentation de la résistance à l'effort.
- Amélioration de la récupération.
- Reminéralisation.
- Correction des carences.
- Optimisation des capacités intellectuelles.
- Action euphorisante.
- Action aphrodisiaque.

Indications

L'énumération précédente induit de nombreuses indications :

- Grande fatigue physique.
- Mauvais état général de l'organisme.
- Cachexie, asthénie, neurasthénie.
- Vieillesse prématurée de l'organisme.
- Prévention de la sénilité.
- Infections microbiennes et virales
- Troubles métaboliques et fonctionnels.
- Troubles de la ménopause.
- Surmenage, stress, anxiété.
- Dépression nerveuse.
- Perte de la mémoire.
- Insomnie.
- Baisse du tonus sexuel.
- Etats carenciels.
- Spasmophilie.
- Retard de croissance.
- Caries dentaires.
- Grossesse.
- Allaitement.
- Convalescence post-opératoire.
- Compétition sportive.
- Entraînement, récupération.
- Etudiants en période d'examens.
- Travail intellectuel intense.
- Maladies infantiles.

Toute notre vie et en toutes circonstances

Parmi tous les compléments alimentaires, s'il en est un qui peut (qui doit) être consommé **à tous les âges de la vie, en toute sécurité**, compte tenu de son innocuité, c'est bien la **gelée royale**.



Synergie

Il y a une **SYNERGIE** d'action entre la **Gelée Royale** et le **Ginseng**.

La stimulation, la régénération et la revitalisation de l'organisme humain sont amplifiées si l'on fait en alternance une **CURE de Gelée Royale** et une **CURE de Ginseng**, ou mieux, si l'on prend **SIMULTANEMENT** de la **Gelée Royale** et du **Ginseng**.

Oui, je voudrais:

- recevoir des informations par e-mail.
- recevoir un exemplaire de "STIMULEZ VOS DEFENSES NATURELLES, GRACE A L'ASTRAGALE" de Fan Xiao Man. Prix 3,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "ANGELIQUE CHINOISE, GINSENG DE LA FEMME" de Fan Xiao Man. Prix 3,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "HALTE A LA FATIGUE, GRACE AU GINSENG" de Fan Xiao Man. Prix 3,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "GUIDE DE LA PHYTOTHERAPIE CHINOISE MODERNE" de Fan Xiao Man. Prix 15,- euro (port compris)
- recevoir le livre "GUIDE DE LA PHYTONUTRITION AYURVEDIQUE". Prix 3,- euro (port compris)
- devenir adhérent de l'E.I.T.C.A.M. en envoyant un chèque de 10,- euro pour une année.

Vous recevrez chaque trimestre le bulletin "E.I.T.C.A.M. INFO", plein de conseils pour garder ou retrouver la "PLEINE FORME".

Nom:
Prénom:
Adresse:
Code Postale: Ville:
Tel: Fax:
E-mail:

Pour recevoir, indiquez votre adresse et renvoyez ce bon à:

E.I.T.C.A.M.

B.P. 58

B- 8790 WAREGEM

Belgique

E-mail: info@eitcam.com

www.eitcam.com

*L'éditeur n'est pas responsable pour les dommages, quel que soit la nature, des actions ou décisions, basées sur l'information parue.