



Médecine Douce | 12 octobre 2017, 10:46

## L'astragale, un garde du corps pour l'hiver



Fatigue, baisse de moral, coups de froid... font traditionnellement leur retour dès que l'hiver s'installe. Pour leur faire barrage, il existe une plante de référence : l'astragale (*Astragalus membranaceus* ou Huang Qi en chinois), dont la pharmacopée chinoise utilise la racine depuis des millénaires. A son actif : des effets positifs sur l'immunité, l'énergie, la digestion et pour lutter contre le vieillissement.

### Concours

Envie de gagner des petits ou gros cadeaux sympas? Et bien êtes au bon endroit!!! Alors, jouez et bonne chance à tous!

### Articles récents

- [L'astragale, un garde du corps pour l'hiver](#)
- [Pourquoi sommes-nous attirés par le sucre?](#)
- [Pour une Île-de-France solidaire : partenariat entre la Région Île-de-France et Emmaüs](#)
- [5 choses à savoir pour épater vos amis le soir d'Halloween !](#)
- [Leucémies – Identification d'un nouveau marqueur](#)
- [Une application pour évaluer son audition](#)
- [Ouverture d'Ikos Dassia\\*\\*\\*\\* sur l'île de Corfou, en mai 2018](#)
- [Le Pasteurdon lance sa 11e édition](#)
- [Substances chimiques suspectées d'être des perturbateurs endocriniens](#)
- [Brownie aux Haricots Tarbais](#)

### Abonnez-vous à notre newsletter

E-mail \*

### Articles les plus lus

[Concours : 4 étuis d'infusion santé en capsule du Laboratoire Médiflor](#)  158

[Les pharmacies en ligne en questions](#)  11

## L'ASTRAGALE POUR BOOSTER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES

S'il y a un point sur lequel s'accordent la médecine occidentale et la médecine traditionnelle chinoise, c'est le caractère adaptogène et tonique de la racine d'astragale !

Adaptogène, c'est-à-dire ?

Cette spécificité lui confère le pouvoir d'aider l'organisme à s'adapter et donc à résister aux différents stress qui nous entourent, qu'ils soient d'ordre physique (virus, bactéries par exemples) ou psychologique.

A quoi doit-elle ces bienfaits ?

L'astragale contient de nombreux éléments actifs, tels que des flavonoïdes, des polysaccharides, des glycosides triterpène (astragalosides). Les polysaccharides d'astragale et l'astragaloside sont responsables de l'action tonifiante sur l'immunité. L'astragale contient aussi des acides aminés, des phospholipides et des oligo-éléments dont le sélénium à l'action anti-oxydante.

La médecine traditionnelle, sans microscope, avait depuis longtemps découvert les vertus de la racine d'astragale... Selon elle, l'astragale renforce «

Wei Qi», l'énergie défensive, gouvernée par le Poumon. Cette énergie, qui circule entre la peau et les muscles, est comme une barrière de protection contre l'invasion des pervers climatiques (Vent, Froid, Humidité, Chaleur notamment) qui causent les infections et maladies de l'hiver. Si cette énergie est affaiblie, alors la personne ne pourra résister à ces attaques et sera malade.

### L'astragale pour améliorer sa digestion et augmenter son énergie

Tonique de façon globale, la racine d'astragale l'est aussi au niveau de la Rate : elle permet de soutenir son fonctionnement. En effet, cet organe est responsable de la transformation de la nourriture et des liquides en Qi (énergie) et en Sang. Son rôle, lié à l'alimentation et à l'assimilation, est primordial pour la bonne santé d'une personne.

En cas de faiblesse énergétique de la Rate, la personne pourra être sujette à de la **fatigue**, des troubles de la digestion (dont diarrhées, selles liquides, manque d'appétit), de la stagnation d'Humidité avec diverses conséquences et des muscles et tendons fatigués.

### L'astragale comme source naturelle d'antioxydants

Les nombreuses récentes découvertes scientifiques concernant les propriétés thérapeutiques de la racine d'astragale ont notamment mis en évidence son action **antioxydante**. Il est en effet admis scientifiquement que l'extrait de racine d'astragale (contenant des astragalosides) active l'enzyme télomérase. Cette enzyme est capable de ralentir le processus de vieillissement en protégeant l'enveloppe qui entoure les chromosomes (télomères).

La découverte de l'enzyme télomérase a valu un Prix Nobel de Médecine en 2009 à Elizabeth Blackburn et Carol Greider. Le ralentissement de l'activité de la télomérase serait un facteur important du vieillissement de l'organisme, mais aussi de l'apparition de maladies lourdes.

Notre coup de cœur :



les tout-petits 11

Boostez votre organisme grâce aux plantes 8

L'alimentation anti-maladies chroniques 8

Les crèmes anti-rides qui marchent 8

Le microbiote intestinal, acteur incontournable de la régulation de fer 7

Concours : 3 jeux coopératifs Acrobatino à gagner!

7

A qui profitent 11 vaccins obligatoires? 7

Et si le soleil pouvait guérir les allergies ? 6

### Ils nous aiment ! Et vous ?



Les Laboratoires BIMONT, forts de leur connaissance de la médecine chinoise et son herbier de plantes la proposent dans leur gamme de compléments alimentaires Clinicasie.

Ce complément alimentaire de la gamme Clinicasie apporte pour 3 gélules 1350 mg d'extrait de racine d'Astragale (Astragalus Membranaceus dont 40 % de polysaccharides).

CONSEILS D'UTILISATION :

Pour renforcer ses défenses immunitaires et son énergie, il est conseillé de faire une cure d'au moins 2 mois au début de l'automne, avec 3 gélules par jour.

Pilulier de 100 gélules végétales de 545 mg : 29€

Partager        

#### Related Posts:

1. [Le Cordyceps, les incroyables bienfaits de ce champignon](#) Le Cordyceps (Cordyceps sinensis) est un champignon rare utilisé en...
2. [Préparez votre système immunitaire à affronter les infections de l'automne](#) Les jours raccourcissent, les arbres se parent de leurs plus...
3. [L'ostéopathie à la rescousse de nos défenses immunitaires](#) L'hiver est là et avec lui son cortège de maux....
4. [Des bourgeons pour doper nos défenses immunitaires](#) En cette fin d'année où alternent températures étonnamment douces pour...

---

Share:  [Twitter](#)  [J'aime 20](#)

---