

les plantes contre le cancer

GINGKO BILoba

LE GINGKO BILoba est un arbre sacré originaire de chine. ces bienfaits sont multiples:

- . Mémoire et concentration: stimule l'oxygénation du cerveau
- . Protection cellulaire: Riche en antioxydants naturels
- . Circulation sanguine: Améliore la circulation périphérique
- . Anti-stress naturel: Équilibre le système nerveux
- . Prévention du vieillissement: Lutte contre les radicaux libres

ANTIOXYDANT

Riche en **flavonoïdes** et en **terpènes**, le ginkgo agit comme un **antioxydant naturel**. Il neutralise les **radicaux libres**, responsables du **vieillissement prématué des cellules**, et aide à protéger le cerveau des **maladies dégénératives** (comme Alzheimer ou Parkinson).

CIRCULATION SANGUINE

Le ginkgo biloba possède des propriétés **vasodilatatrices** qui facilitent la circulation du sang, en particulier au niveau des extrémités. Il est recommandé en cas de **jambes lourdes** de **mains froides** ou pour soulager les symptômes du **syndrome de Raynaud**.

ANTI STRESS

Grâce à son action sur le système nerveux, une **infusion de ginkgo biloba** peut contribuer à réduire le stress, l'irritabilité et les **troubles anxieux légers**. Il agit comme

un **équilibrant nerveux**, favorisant une meilleure gestion des émotions et un **mieux-être général**.

CANCER

Des recherches ont montré que le Ginkgo semblait réduire l'agressivité de certains cancers, notamment ceux déclarés chez les animaux faisant l'objet d'expérimentations animales.

CONSOMMATION:

En infusion:

1 cuillère à café de **feuilles de ginkgo séchées**

250 ml d'eau frémissante

Temps d'infusion : 8 à 10 minutes

À consommer tiède ou froide, **en dehors des repas**

Les **feuilles de ginkgo biloba**, séchées puis infusées, révèlent une saveur douce et végétale, légèrement amère. Pour bénéficier de ses bienfaits, il est recommandé de le consommer seul ou associé à d'autres plantes (verveine, menthe, citron, romarin...) qui adoucissent son amertume et renforcent ses effets

Une cure de ginkgo biloba en infusion de 3 à 4 semaines, à raison de 1 à 2 tasses par jour, peut suffire pour observer les premiers effets sur la mémoire, la concentration et la circulation.

CONTRE-INDICATION

Interactions avec les médicaments

Le **ginkgo biloba** est déconseillé en cas de traitement par **anticoagulants** ou **anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. Il peut **augmenter le risque de saignement**. Toujours consulter un professionnel de santé avant d'entamer une cure

si vous suivez un traitement médical.

Précautions particulières

Il est déconseillé :

- En cas de troubles de la coagulation
- Avant une intervention chirurgicale
- Pendant la grossesse ou l'allaitement

LA SPIRULINE

La spiruline est une micro-algueo regorgeant de bienfaits. La spiruline est considérée comme un super aliment en raison de ses nombreuses vertus sur la santé. Ses principaux bienfaits sont :

- **Amélioration du tonus et de la vitalité** : en tant que véritable booster d'énergie, la spiruline aide à améliorer le tonus et la vitalité, particulièrement en cas de fatigue passagère ou de baisse de forme.
- **Soutien immunitaire** : la spiruline soutient le fonctionnement optimal du système immunitaire, grâce à sa teneur en phycocyanine, un composé reconnu pour stimuler les défenses naturelles de l'organisme.
- **Action antioxydante** : la spiruline est riche en antioxydants qui contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif, limitant ainsi les dommages causés par les radicaux libres.

La spiruline a des bienfaits reconnus pour le système immunitaire. Elle agit comme un **antioxydant**, un **anti-inflammatoire** et un **stimulant** sur votre organisme. Les vitamines et minéraux qui la composent participent à votre

immunité.

Consommation de la Spiruline

En cure

Il est recommandé d'effectuer **2 cures de 1 à 3 mois** par an :

Au printemps : pour éliminer les toxines accumulées en hiver.

À l'automne : pour renforcer ses défenses naturelles avant l'hiver.

En paillettes:

2 cuillères à dessert par jour, à consommer directement en bouche avec un verre d'eau ou mélangées à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre:

2 cuillères à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés:

8 à 10 comprimés par jour en une seule ou plusieurs prises.

(1 comprimé = environ 500 mg).

En entretien

Une consommation quotidienne et modérée permet de maintenir les bienfaits sans interruption et d'éviter les effets « yoyo ».

En paillettes

1 cuillère à dessert par jour, à consommer directement ou mélangée à :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En poudre

1 cuillère à dessert par jour, à mélanger dans :

Compotes, yaourts.

Crudités, jus de fruits, eau.

En comprimés

4 à 5 comprimés par jour en une ou plusieurs prises.

Quand consommer la Spiruline ?

La spiruline se consomme **de préférence le matin ou le midi** pour bénéficier de ses bienfaits tout au long de la journée.

Pour un effet **coupe-faim**, consommer la spiruline **30 minutes avant le repas** avec un verre d'eau.

Bien que cet effet soit présent avec les comprimés, il est encore plus marqué sous forme de paillettes.

Consommation chez les enfants

La quantité de spiruline recommandée varie selon le poids de l'enfant :

10 kg = 1 g de spiruline.

20 kg = 2 g de spiruline.

Précautions d'utilisation

Commencer la prise de spiruline par **de petites quantités** la première semaine pour éviter un transit accéléré.

Éviter la spiruline en cas d'**hémochromatose** (excès de fer).

Espacer la prise de spiruline d'environ **30 minutes** avec le café, le thé ou l'alcool* afin de maximiser son absorption.

LES CHAMPIGNONS

Seul végétal à fabriquer de la vitamine D, les **champignons** renferment également des vitamines B2, B3 et B5. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé.

Plusieurs études ont montré son rôle bénéfique dans la prévention de l'apparition de certains cancers. C'est le cas notamment des Polyporacées et des Muconoporacées.

LE VARECH

(voir rubrique je veux savoir: LE VARECH)

Riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iodé**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour **lutter contre la fatigue**, pour **favoriser l'amincissement** et pour **calmer les piqûres d'insectes**. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de s'exposer pleinement à la lumière.

CANCER

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

Posologie:

1 x 1 cuillères à mesurer (~ 400 mg) varech en poudre par jour avec les repas.

L'ALOE VERA

(voir rubrique je veux savoir: l'aloë Vera)

ANTI INFLAMMATOIRE

L'aloë vera est connu pour ses vertus anti-inflammatoires qui

aident à apaiser les irritations cutanées telles que les coups de soleils les piqûres d'insectes et les démangeaisons. Son gel frais offre un soulagement immédiat, contribue à réduire l'inflammation et calme instantanément les peaux irritées. Appliquez-en en cas de démangeaisons, d'irritation, de petits boutons ou de rougeurs pour soulager et rafraîchir votre peau.

SYSTEME HUMINITAIRE

L'aloë vera est composée de plus de soixante-quinze éléments actifs. Des glucides complexes, des stéroïdes, des acides organiques, des enzymes, des agents antibiotiques, des acides aminés et des minéraux.

Elle tuerait les cellules anormales, renforcerait les bonnes cellules et améliorerait

L'aloë vera est une véritable source de nutriments essentiels pour la santé. Il est riche en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C, la vitamine E et les vitamines du groupe B, qui jouent un rôle vital dans de nombreuses fonctions corporelles. Que ce soit au niveau du métabolisme, de la croissance ou de la santé immunitaire, il aide l'organisme à se défendre contre les infections virales et bactériennes.

Bien évidemment, il ne se substitue pas à une alimentation saine et équilibrée, mais en cas de faiblesse ou lors des changements de saison, il peut être bénéfique pour la santé.

CURE:

Nous vous conseillons de consommer **30ml de gel d'Aloé Vera par jour**, soit l'équivalent de 3 bouchons-doses, de préférence à jeun le matin.

Contre-indication

Les femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, ne doivent pas utiliser ce traitement.

(voir rubrique je veux savoir: L'AIL)

L'ail est une plante potagère aux multiples vertus. Hippocrate recommandait déjà sa consommation en grandes quantités comme remède contre le cancer.

Son principal composé, le disulfure de diallyle, empêcherait le développement et la prolifération de cellules cancéreuses, notamment celles du côlon,

Santé cardiovasculaire

Certaines études ont montré que l'ail peut réduire de façon modérée le taux de cholestérol total et LDL (le « mauvais » cholestérol). Il permettrait également une légère diminution de la pression artérielle. Par ailleurs, l'ail possède une activité anticoagulante. L'ensemble de ces mécanismes pourrait participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Glycémie et diabète

Une méta-analyse basée sur 7 études cliniques suggère une réduction modérée de la glycémie à jeun. Mais des études complémentaires à plus grande échelle sont nécessaires pour mesurer et confirmer ce bénéfice.

Immunité et infections

En laboratoire, les composés soufrés de l'ail présentent des propriétés antimicrobiennes. Toutefois, les études cliniques sur l'efficacité préventive de l'ail contre les infections restent limitées et peu concluantes.

L'ail réduit la tendance à la coagulation normale des

plaquettes (particules sanguines qui aident à stopper les saignements). Comme l'ail bloque la reproduction des micro-organismes (tels que les bactéries), il a des effets antiseptiques et antibactériens. Ses partisans affirment également que l'ail peut :

- Réduire le taux de cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL)
- Réduire le risque de cancer, en particulier pour les cancers gastro-intestinaux
- Réduire la glycémie

On dit également que l'ail permet de prévenir le rhume et de traiter la stéatose hépatique non alcoolique

LE CURCUMA

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DU CURCUMA)

Le curcuma est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**.

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

Posologie

On consomme **le curcuma** sous forme de gélules ou de poudre à raison de 3 à 4 fois par semaine, hors périodes de chimiothérapie.

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaires.

L'ARMOISE

(voir rubrique je veux savoir: LES BIENFAITS DE L'ARTEMISIA(Armoise))

L'armoise annuelle (*artemisia annua*), est une plante traditionnelle de la médecine chinoise ayant un effet prouvé pour lutter contre les maladies parasitaires du sang, en particulier le paludisme.

Les études *in vitro* démontrent une efficacité dans les cas de leucémie, de cancer du sein et de cancer du côlon.

En raison d'une rare teneur en artémisinine, l'Institut national du cancer de Milan confirme que cette plante et ses dérivés affectent les cellules cancéreuses. Plus exactement, la plante a un effet toxique sur ces dernières. Les médicaments qui contiennent ce principe actif (artémisinine) sont souvent employés pour traiter le paludisme. Mais dans le cas de l'armoise, qui contient aussi de la dihydroartémisinine, ce sont de véritables propriétés anticancéreuses qui sont citées.

Pour un usage thérapeutique, **il est recommandé de boire 2 à 4 tasses par jour**. Une tasse par jour suffit comme remède préventif. La tisane *Artemisia annua* est contre – indiquée pendant la grossesse et pour les femmes qui allaitent ainsi que les personnes épileptiques.