

TOP 10 DES PLANTES POUR LUTTER CONTRE LES ADDICTIONS

Une addiction est définie par une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences nuisibles à la santé. La dépendance se caractérise par un désir compulsif de consommer un produit. Elle peut aussi être liée à un comportement qui apporte un réconfort immédiat et calme les angoisses (addictions aux jeux, au travail, aux écrans, dépendance affective, boulimie...).

L'installation d'une addiction peut avoir différentes origines (anxiété, dépression, problèmes familiaux...). Face à ces addictions nous ne sommes pas tous égaux.

Pour un sevrage réussi, il est important de rééquilibrer corps et esprit. Dès lors certaines plantes peuvent être d'une aide précieuse.

1 - Le kudzu

Le kudzu est une plante originaire de Chine, du Japon et du sud-est asiatique. Sa racine est récoltée au printemps ou, en automne. Ses principaux constituants sont des isoflavones qui confèrent à la plante des propriétés relaxantes et apaisantes. Le kudzu contient également des saponosides aux vertus hépato-protectrices ainsi que des phytostérols. Il est largement préconisé en Chine comme remède naturel contre l'excès de boissons alcoolisées. En outre, en Chine, le nom "Kudzu" signifie "dissipateur d'ivresse".

2- La valériane

La valériane est une plante sédatrice du système nerveux central qui limite les spasmes. Pendant le sevrage tabagique, elle permet de diminuer la nervosité et de freiner certaines tendances alimentaires compulsives car elle possède également un effet modérateur de l'appétit.

3- La passiflore

La passiflore calme les états d'excitation nerveuse en particulier lorsqu'ils sont accompagnés de tension musculaire. Elle aide également au sevrage lorsqu'elle est combinée à certains médicaments, en particulier dans les addictions aux opiacées, à l'alcool, à la nicotine et aux benzodiazépines.

4- L'aubépine

L'aubépine est d'une aide efficace pour lutter contre le stress et l'angoisse, qui se traduisent notamment par des manifestations cardiaques (tachycardie, arythmie, etc.) qui peuvent apparaître en cas de sevrage. Elle se consomme généralement sous forme de bourgeons. En réduisant la nervosité et en diminuant l'agitation, elle permet de trouver efficacement le sommeil.

5- Le sassafras

Le sassafras ou Laurier des Iroquois, arbre poussant en Asie, Amérique du Nord et du Sud, est principalement

utilisé sous forme d'huile essentielle pour le sevrage du tabac en diluant quelques gouttes d'huile essentielle de sassafras et de géranium rosat dans de l'huile d'amande douce.

Plante désintoxiquante et stimulante, elle est aussi utilisée pour soulager l'acné et les eczémas.

6- La spiruline

La spiruline est une cyanobactérie ou micro-algue bleu-vert riche en acides aminés, en minéraux et en vitamines. Elle donne de l'énergie et contribue à l'évacuation des déchets du corps. La spiruline est une source idéale pour apporter énergie et vitalité pendant les périodes de sevrage. La vitamine B1 qu'elle contient est reconnue pour avoir un rôle important dans le sevrage alcoolique. La Spiruline est donc une aide précieuse pour régénérer les organismes stressés ou fatigués.

7- Le chardon-Marie

Le chardon-Marie est un puissant détoxifiant du foie. En phytothérapie, les parties utilisées de la plante sont les fruits séchés, dits "graines", à la saveur amère et, les feuilles. Le chardon-Marie contient trois substances essentielles : la silybine, la silychristine et la silydiamine permettant de protéger le foie et

diminuer la pénétration d'éléments toxiques dans ses cellules. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'utilisation d'extraits de chardon-Marie est cliniquement validée dans le traitement complémentaire des hépatites aiguës et chroniques provoquées par la consommation de différentes substances toxiques : alcool, médicaments, etc. La prise de chardon-Marie est également indiquée dans le traitement complémentaire des cirrhoses.

8- La verveine

La verveine est une plante agissant sur le système nerveux permettant la détente du corps et de l'esprit. D'autre part, elle est antispasmodique et soulage les toux nerveuses, ce qui fait d'elle une alliée particulièrement efficace en cas de dépendance au tabac. Enfin, elle peut aider à l'endormissement et à amenuiser l'agitation ressentie en période de sevrage.

9- La stevia

La stevia est une plante de la famille des chrysanthèmes qui est originaire du Paraguay. Elle est capable de bloquer les signaux que le cerveau envoie et de libérer des addictions, notamment celle au tabac. Connue comme édulcorant, la stevia a le gros avantage de ne pas entraîner de prise de poids à l'arrêt de la cigarette.

10- Le millepertuis

Le millepertuis est une plante employée en phytothérapie pour traiter les dépressions modérées car elle renferme des principes actifs qui stimulent la production de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline. Le millepertuis est reconnu pour soutenir les personnes qui luttent contre une addiction, notamment l'addiction à l'alcool et la cigarette.



En bref



Il existe aujourd'hui des plantes dont les propriétés vous permettront de vous sevrer par vous-même de vos mauvaises habitudes... Libérez-vous de vos addictions au tabac, à l'alcool, à tout autre substances ou comportements grâce aux conseils simples de chez Cinnosante.

1. Rester zen et protéger son foie avec le kudzu
2. Limiter les compulsions grâce à la valériane
3. Se détendre et vaincre sa dépendance avec la passiflore
4. Diminuer l'anxiété avec l'aubépine
5. Se détacher du tabac avec l'huile essentielle de sassafras
6. Se détoxifier et gagner en énergie grâce à la spiruline
7. Régénérer son foie et améliorer sa digestion avec le chardon-marie
8. Agir directement sur son système nerveux en consommant de la verveine
9. Arrêter de fumer sans prendre de poids grâce à la stevia
10. Lutter contre les baisses de moral avec le millepertuis

"Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur.

Il ne dépend que de vous."

Dalaï Lama, chef temporel et spirituel tibétain