



GUIDE ADAPTOGÈNE

Introduction aux plantes adaptogènes
Pour se détendre de façon naturelle

Créé par

kaya
FEEL LIGHTER

**“Le stress nous
empêche d’atteindre
notre vrai potentiel”.**

L’équipe Kaya



NOUS AVONS CRÉÉ KAYA POUR RENDRE NOS VIES UN PEU MOINS STRESSANTES

Comme beaucoup de gens, à force de courir partout, en essayant de faire trop de choses en même temps, petit à petit la pression s'accumule et menace notre équilibre.

“ Les plantes adaptogènes ont changé nos vies ”

Quand Alison, qui est Docteur en pharmacie nous a parlé des plantes adaptogènes, on lui a fait confiance et on a essayé. C'est quand on a commencé à ressentir les effets de ces plantes que cette aventure est devenue une évidence: avec Kaya nous voulons créer des produits naturels et efficaces avec ces plantes, pour se détendre et retrouver la sérénité.



COMMENT CONSOMMER LES ADAPTOGÈNES ?

Les adaptogènes sont
parfaitement sûrs et peuvent
être consommés tous les jours.

En fait, les adaptogènes marchent même mieux quand on les prend régulièrement pendant plusieurs semaines.

Les études pharmacologiques ont montré que les adaptogènes étaient totalement sûrs et non toxiques (ça fait même partie de leur définition). Les effets secondaires ne peuvent apparaître qu'à des doses très élevées que vous ne trouverez dans aucun de nos produits.

Note: Par principe de précaution, les adaptogènes ne sont pas conseillés pour les femmes enceintes ou allaitantes. Nos produits ont été créés pour des adultes, nous recommandons donc de ne pas en donner aux enfants ou aux personnes de moins de 18 ans.



UN PETIT MOT D'ALISON



Alison Ouvrier-Neyret,
Docteur en Pharmacie et
co-fondatrice de Kaya.

“Les vertus des plantes adaptogènes sont connues et utilisées depuis très longtemps en médecine traditionnelle. Chaque année de nouvelles études fleurissent sur les plantes adaptogènes et leurs composés actifs pour étudier leurs effets sur notre organisme. Le chemin est encore long pour élucider tous leurs bienfaits, ces plantes ont encore beaucoup à nous apprendre ! Avec ce guide nous voulions simplement les rendre un peu plus accessibles et compréhensibles”



L'HISTOIRE DES ADAPTOGÈNES

Les plantes adaptogènes puisent leurs origines dans les médecines traditionnelles ayurvédique et chinoise, qui se rendirent compte il y a plus de 4000 ans, que certaines plantes comme l'ashwagandha, la rhodiola, l'amlà ou encore le basilic sacré avaient la capacité d'améliorer certaines de nos capacités.

Mais c'est seulement dans les années 1950 que des scientifiques russes qui cherchaient à améliorer les performances de leurs pilotes mirent le doigt sur le concept "adaptogène". En étudiant plus de 1000 plantes, ils en trouvèrent 12 capables d'aider l'organisme à s'adapter aux différents stress, sans être toxiques. Ils les appelèrent "adaptogènes"...



QU'EST CE QU'UNE PLANTE ADAPTOGÈNE ?

Les plantes adaptogènes sont des herbes, racines et champignons qui aident notre corps à s'adapter au stress. Ils agissent de deux façons :

- ✿ Ils régulent la réponse immédiate de notre organisme face au stress.
- ✿ Ils protègent sur le long terme en créant une meilleure résistance pour les prochains épisodes de stress.



UNE EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT

Depuis les années 1950, de nombreuses études pharmacologiques ont montré que les adaptogènes agissent au niveau moléculaire¹ de notre organisme quand nous vivons une situation stressante, et que le corps réagit en augmentant le niveau de cortisol (l'hormone du stress) dans l'organisme. Ils agissent sur l'axe reliant notre cerveau à nos systèmes hormonaux et immunitaires (plus précisément l'axe hypothalamo-hypophyso-endocrinien ou axe HPA) pour réguler la sensation de stress et rétablir l'équilibre de l'organisme.

¹ Panossian A. Understanding adaptogenic activity: specificity of the pharmacological action of adaptogens and other phytochemicals. Ann N Y Acad Sci. 2017;1401(1):49-64.

QUELS SONT LES EFFETS DES ADAPTOGÈNES ?

Tous les adaptogènes régulent le niveau de stress tout en rendant notre corps plus résistant au futur stress.

Mais chaque plante est unique et agit d'une façon différente sur la réponse au stress, pouvant amener d'autres effets plus spécifiques.

Dans ce guide nous avons choisi de représenter ces effets avec de petits symboles faciles à comprendre.



Calme



Energie



Sommeil



Immunité



Humeur



Douleur



Focus



Sexe



Performance
Mentale



COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL POUR RESSENTIR LES EFFETS ?

Les plantes commencent à réguler le stress dès que vous les consommez, mais il faut généralement une vingtaine de jours pour amener votre corps à son état optimal, et construire une protection efficace contre le stress.



AMLA

Emblica Officinalis

Son fruit aussi appelé groseille indienne a longtemps été considéré comme un ingrédient "soignant" en Ayurveda et un tonifiant dans certaines pratiques médicinales orientales. L'amlà est un antioxydant puissant, très riche en vitamine C, qui améliore l'immunité. Cette plante adaptogène a aussi des vertus relaxantes et permet de se recentrer efficacement.



Calme



Energie



Focus



Immunité

Amla



ASHWAGANDHA

Withania somnifera

Souvent appelée ginseng indien, c'est une des plantes adaptogènes les plus connues. L'ashwagandha est une plante majeure de la médecine ayurvédique, où elle est utilisée pour sa capacité à harmoniser le corps et l'esprit. Équilibrante, elle aide à prévenir les états de fatigue liés au stress en maintenant les niveaux d'énergie de notre organisme, tout en favorisant le focus et la concentration.



Calme



Energie



Focus

Ashwagandha



AUBÉPINE

Crataegus laevigata

Utilisé depuis l'antiquité pour ses vertus calmantes et protectrices, cet arbuste qui peut vivre jusqu'à 500 ans est aussi un symbole d'amour. Des études ont montré que l'aubépine contribue à réduire l'anxiété et possède des propriétés sédatives efficaces en cas d'insomnie.



Calme



Sommeil

Aubépine



BASILIC SACRÉ

Ocimum tenuiflorum

Aussi appelé Tulsi, le basilic sacré est une des plantes majeures de la médecine ayurvédique. Il est utilisé pour ses effets protecteurs pour l'organisme, ainsi que pour sa capacité à rétablir l'équilibre.

Surnommé "Yoga Liquide" en raison de ces vertus, des recherches scientifiques plus récentes suggèrent que cette herbe pourrait également améliorer notre humeur et nous rendre plus "sociables".



Calme



Energie



Immunité

Basilic sacré



CHANVRE (CBD)

Cannabis sativa

CBD est un acronyme pour "cannabidiol". Le cannabidiol est un des 150 cannabinoïdes présents naturellement dans le chanvre (dont le nom botanique est Cannabis sativa) qui possède des propriétés apaisantes très intéressantes. À la différence du THC (un autre cannabinoïde qui lui fait "planer"), le CBD est légal, et n'altère pas nos perceptions (l'OMS précise même qu'on peut conduire après en avoir consommé, et que ce n'est pas une substance dopante). Les études sur le CBD ont montré un effet sur la douleur, sur l'anxiété et sur les troubles du sommeil.



Calme



Douleur



Sommeil

Chanvre (CBD)



ELEUTHEROCOQUE

Eleutherococcus senticosus

Aussi appelé ginseng sibérien, cette racine est probablement la plante adaptogène qui a été la plus étudiée par la science. Cette plante tonifiante étonnante permet en effet d'améliorer les capacités physiques et mentales en condition de stress. Les études ont montré que cette plante réduit la fatigue en fonctionnant comme un stimulant, et augmente les capacités de concentration et de mémorisation.



Calme



Energie



Focus



Performance
Mentale

Eleutherocoque



ESCHSCHOLTZIA

Eschscholtzia californica

Connue également sous le nom de pavot de Californie, cette herbe fait partie de la médecine traditionnelle indienne. Utilisée pour ses propriétés calmantes et sédatives, l'eschscholtzia permet de réduire l'insomnie et améliore la qualité de sommeil, ce qui explique pourquoi on la trouve dans de nombreuses formules de compléments alimentaires favorisant le sommeil.



Calme



Sommeil



Performance
Mentale

Eschscholtzia



GRIFFONIA

Griffonia simplicifolia

Cette plante a été utilisée depuis très longtemps en médecine traditionnelle en Afrique de l'Ouest pour ses propriétés calmantes. Dans les années 1980 des scientifiques se rendirent compte que ses graines contiennent une grande quantité de 5-HTP, un acide aminé dont notre corps a besoin pour sécréter la sérotonine, l'hormone du bonheur. Des études ont montré qu'en plus de ses effets sur l'humeur, cette plante pouvait également améliorer le sommeil.



Calme



Humeur



Sommeil

Griffonia



GUARANA

Paullinia cupana

Originaire de la forêt amazonienne, le guarana tire son nom de la tribu Guarani qui l'utilisait pour donner de l'énergie et pour couper la faim. Souvent consommé sous la forme de boisson énergisante au Brésil, le guarana a aussi des propriétés anti-stress démontrées, ainsi que celles d'améliorer les capacités physique et mentale (notamment la mémoire).



Calme



Énergie



Focus



Performance
Mentale

Guarana



MACA

Lepidium meyenii

La racine de maca, aussi appelée ginseng péruvien, pousse à plus de 4000m d'altitude sur les plateaux andins. Substitut naturel à la caféine, riche en vitamines et minéraux, cette racine permet de régénérer les réserves d'énergie. Agissant au niveau hormonal, la maca apporte calme émotionnel et bonne humeur. Des études récentes ont également découvert qu'elle agissait comme un stimulant sexuel chez les hommes et les femmes !



Calme



Energie



Humeur



Sexe

Maca



MÉLISSE

Melissa officinalis

Appelé aussi “herbe aux abeilles”, la mélisse officinale est une plante adaptogène utilisée depuis l’antiquité pour ses vertus apaisantes et sa capacité à améliorer le sommeil. Des études récentes ont prouvé que la mélisse améliore la qualité du sommeil et permet de réduire le temps d’endormissement.



Calme



Sommeil

Mélisse



REISHI

Ganoderma lucidum

Découvert par la médecine traditionnelle chinoise il y a plus de 2000 ans, c'est probablement le champignon le plus étudié par les scientifiques.

Les différentes recherches ont montré que le reishi aide notre système immunitaire à être plus efficace, tout en ayant un effet relaxant sur le système nerveux.



Calme



Immunité

Reishi



RHODIOLE

Rhodiola rosea

Aussi appelée orpin rose ou racine dorée, la rhodiola est une plante médicinale plus communément utilisée en Europe que la plupart des autres adaptogènes. Prisée notamment des Vikings, elle réduit la fatigue et permet d'améliorer la concentration. Les études ont montré que son principal composé actif, le salidroside a une action anti-stress et neuroprotective permettant d'améliorer la fonction cérébrale.



Calme



Energie



Focus



Performance
Mentale

Rhodiola



SAFRAN

Crocus sativus L.

Le safran est connu pour être l'épice la plus chère au monde. C'est aussi un adaptogène très puissant, qui contient beaucoup de safranal, un composé actif antioxydant capable d'intercepter les radicaux libres. Notre extrait de safran est certifié par plusieurs études cliniques, pour son action relaxante, sa capacité à contribuer à l'équilibre émotionnel, à améliorer l'humeur et la qualité de sommeil.



Calme



Humeur



Sommeil

Safran



VERVEINE CITRONNELLE

Aloysia citrodora

Cette plante originaire du Pérou à la délicate odeur citronnée possède des vertus calmantes et apaisantes.

Contenant de la mélatonine qui aide à réguler le cycle du sommeil, cette plante peut également être utilisée pour ses vertus sédatives naturelles aidant à l'endormissement.



Calme



Sommeil

Verveine citronnelle



SOURIEZ :)

**c'est le meilleur remède
contre le stress**

C'est notre devise. Et c'est prouvé
scientifiquement (d'après une étude
menée par l'Université du Kansas,
le simple fait de sourire diminue le
stress dans l'organisme).

