



elixir-suedois.fr

Le site de l'éllixir naturel et artisanal

Olivier Almeras pharmacien herboriste naturopathe 06 14 11 17 80

Minceur, Glycémie, Fringales

Bienfaits des plantes médicinales du Dr. Olivier Almeras Pharmacien herboriste naturopathe

Un exemple de plante médicinale intéressante : [GYMNEMA SYLVESTRIS](#)

C'est une des plantes « aide minceur naturel ».

La feuille peut être utilisée en cas d'envie de grignotage ou de sucreries, et avant les repas.

Des études cliniques récentes ont montré l'intérêt du *Gymnema sylvestris* dans le métabolisme du sucre.

Cette plante est même considérée comme une alternative intéressante dans le traitement du diabète léger et dans le cas du « pré diabète ».

Le *Gymnema* présente de nombreux avantages qui peuvent aider les personnes souffrant de diabète mais pas seulement : il permet aussi de combler les sensations de faim et pourra être bénéfique pour les personnes en surpoids qui souhaitent perdre quelques kilos avec un produit 100% naturel !

Certes, le *Gymnema* peut aider à maigrir par son action sur le sucre, mais il est important de maintenir une alimentation saine et équilibrée et de pratiquer de l'exercice régulièrement.

Lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'une surveillance du poids, le *Gymnema* peut aussi avoir des avantages importants. Cependant, il faut garder de bonnes habitudes alimentaires.

Une envie de sucrerie, une fringale ?

Les propriétés particulières du *Gymnema* peuvent être utilisées :

La description des méthodes du Dr Almeras se trouvent dans les fiches qui sont envoyées au client après sa commande et avec les produits : préparation des doses, mélange des plantes médicinales, méthode d'infusion, distribution journalière, usages particuliers.

Les effets détaillés :

Action anti-diabétique et état « pré diabétique »

Gymnema est couramment utilisée dans le cas du diabète car les acides gymnémiques et la gurmarine présentes dans ses feuilles, **inhibent le goût sucré des aliments** en agissant sur les papilles pendant plusieurs heures.

Son nom traditionnel indien, « **gurmar** », signifie d'ailleurs littéralement « destructeur de sucré ».

Ces observations ont été réalisées respectivement chez l'homme et chez le rat et sont donc porteuses d'espoir dans la **gestion du diabète**. Cette capacité à faire disparaître le goût sucré de la nourriture est par ailleurs utilisée pour stimuler la perte de poids.

Gymnema agit aussi au niveau des îlots de Langerhans, ces amas de cellules situés dans le pancréas où se concentre la production d'insuline. En effet, une étude menée sur un petit groupe de personnes a montré qu'un extrait de Gymnema **stimulait la production d'insuline**.

In vitro, il semble que cette action se concentre au niveau de la membrane des cellules pancréatiques bêta : **les échanges biochimiques dans la membrane sont facilités**, y compris l'évacuation de l'insuline vers la circulation sanguine.

L'action de Gymnema sur le pancréas ne s'arrête pas là, puisque des chercheurs émettent l'hypothèse d'un **effet régénérant d'un extrait tiré des feuilles : celui-ci double le nombre d'îlots de Langerhans** chez les rats diabétiques.

Par ailleurs un extrait de Gymnema **empêcherait la mort des cellules bêta des îlots de Langerhans**, en protégeant ces cellules de l'action des cytokines, facteurs inflammatoires impliqués dans la cascade métabolique du diabète.

L'action anti-diabétique se complète au niveau des intestins : le conduritol A isolé à partir de **Gymnema fait chuter l'absorption du glucose au niveau de l'intestin**. Sans cette absorption, l'excès de glucides est éliminé plus facilement et le glucose sanguin s'en trouve diminué. Cette possibilité a été étudiée chez le rat.

In vitro, il est aussi exposé qu'un extrait des feuilles de Gymnema agit en **inhibant les enzymes chargés de rendre les sucres absorbables** dans les intestins.

Perte de poids

Le Gymnema est souvent utilisé pour favoriser la perte de poids.

En effet, le Gymnema atténue le goût sucré des aliments. Cette plante peut permettre de limiter la consommation d'aliments sucrés et prévenir ainsi la **prise de poids**. Elle peut être un allié minceur pour vous accompagner dans votre régime.

Baisse du cholestérol

Les **bienfaits du Gymnema** ont également un impact bénéfique sur le métabolisme des lipides :

- La plante **augmente l'activité des acyltransférases**, des enzymes du foie qui transforment le cholestérol libre en « bon cholestérol » dans le sang ;
- elle **augmente le taux sanguin d'acides gras à chaîne courte** et notamment celui de l'acide propionique, qui inhibe la synthèse du cholestérol au niveau du foie ;
- dans une autre étude menée chez le rat, elle **augmente le volume d'excrétion de bile et de cholestérol** par voie naturelle.

L'effet global sur les lipides a été mis en évidence dans une étude menée sur des souris : l'administration d'extrait de Gymnema en poudre a montré un effet significatif sur **l'augmentation de « bon cholestérol » et la réduction de « mauvais cholestérol », et de triglycérides**, des lipides qui, présents en excès dans le foie, augmentent le risque de développer des pathologies cardiovasculaires. Un effet prometteur en guise de complément thérapeutique.

L'activité de régulation lipidique de Gymnema a aussi pour conséquence de **réduire le risque de plaque d'athérome**, ces dépôts de graisses sur les artères qui augmentent le risque cardiovasculaire. Cette observation a été faite chez des rats albinos.

Propriétés antimicrobiennes

Les acides gymnémiques contenus dans les feuilles de Gymnema ont révélé in vitro d'étonnantes **propriétés antibactériennes**, dirigées contre les souches suivantes :

- *Staphylococcus Aureus* (responsable d'un grand nombre d'infections chez les humains comme l'intoxication alimentaire, l'infection urinaire, le panaris, l'endocardite...)
- *Bacillus Cereus* (responsable d'intoxications alimentaires)
- *Klebsellia Pneumoniae* (responsable d'infections respiratoires, intestinales et urinaires)
- *Escherichia Coli* (si elle est présente à l'état naturel dans la flore intestinale, certaines souches sont pathogènes et responsables d'infections gastro-intestinales).

Ces bienfaits se constatent aussi sur les **bactéries responsables des caries dentaires** (en particulier *Streptococcus Mutans*), comme le souligne une étude indienne réalisée in vitro.

L'action est aussi **antifongique**, dirigée contre des champignons de type Candida qui sont responsables de la candidose, une forme de mycose qui peut être très sérieuse chez les personnes dont le système immunitaire est faible.

Les acides gymnémiques présenteraient par ailleurs un impact antiviral sur **le virus de la grippe** (Influenza).

Anti-inflammatoire et immunomodulateur

Gymnema Sylvestris est aussi étudié depuis de nombreuses années sur des rongeurs pour ses capacités à lutter contre l'inflammation, démontrées notamment in vivo, et cette **action anti-inflammatoire** se révèle particulièrement utile dans le traitement du diabète et de la colite ulcéreuse :

- **Colite ulcéreuse** : cette pathologie inflammatoire de l'intestin pourrait bénéficier de l'effet de Gymnema selon une étude menée in vivo. Les mécanismes inflammatoires parmi ceux responsables de la colite étaient diminués.

Un **contrôle du système immunitaire** qui se confirmerait avec l'action des acides gymnémiques :

- in vitro, sur des cellules de rat, on observe une **augmentation de l'activité des macrophages et de la prolifération des lymphocytes** ;
- in vivo sur des souris, on observe au contraire après absorption orale d'un extrait de Gymnema, une diminution de la réponse immunitaire sous forme d'anticorps ;
- in vitro, Gymnema a montré une **stimulation des neutrophiles humains**, des globules blancs impliqués dans la lutte antibactérienne dans l'organisme.

Cette activité immunomodulatrice est prometteuse dans le traitement alternatif des pathologies concernées par les anomalies immunitaires, comme le diabète de type 1.

Protection du foie :

Enfin, les feuilles de Gymnema ont aussi été étudiées dans le cadre de ses effets protecteurs vis-à-vis des **dommages causés au foie**, qu'ils s'agissent de dommages mécaniques ou de dommages biochimiques causés par des radiations. Ces deux paramètres ont été étudiés sur des cellules de rongeurs.