

Épuisé?

Remèdes contre la fatigue

Que faire quand notre style de vie engendre fatigue voire épuisement? «Changer ses habitudes de vie», répond Ramon Zürcher, spécialiste en médecine naturelle, «et utiliser les micronutriments pendant la période de transition.»

Jürg Lendenmann

Photo: mise à disposition



Ramon Zürcher, droguiste diplômé ES et expert en médecine naturelle.

«Le manque d'énergie et le surmenage sont des problèmes récurrents de nos jours», explique Ramon Zürcher. «Le stress est omniprésent, surtout au travail, et pas seulement à cause de la pression extérieure. Nombreux sont ceux qui veulent faire carrière et qui s'acharnent volontairement au travail, n'ayant donc plus le temps pour l'activité sportive et la détente.»

Le spécialiste cite, entre autres causes additionnelles de fatigue, la concentration de métaux lourds dans l'organisme, le déséquilibre acido-basique, le stress chronique, les faiblesses de la fonction hépatobiliaire, les troubles digestifs, l'ap-

port énergétique insuffisant au niveau des cellules, ou encore l'alimentation mal équilibrée avec trop de glucides simples rapidement assimilés.

«Lorsque l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins de l'organisme en vitamines, minéraux et acides aminés essentiels, les préparations médicales orthomoléculaires représentent de bons compléments.»

Dans un premier temps, il convient de s'adresser au droguiste ou au pharmacien, lequel pourra également recommander, selon le cas, une visite chez le nutritionniste ou un examen médical.

Le potentiel mésestimé des acides aminés

«On connaît bien l'importance des vitamines et des minéraux, mais on néglige encore souvent le potentiel des acides aminés», souligne ce droguiste diplômé, déplorant qu'il en soit ainsi car une préparation bien dosée d'acides aminés peut être très efficace: «On se sent mieux physiquement, la capacité de concentration et d'attention s'en trouve améliorée, et les acides aminés renforcent également les défenses immunitaires.» Les combinaisons les plus efficaces sont composées de L-arginine, de L-glutamine, de taurine, de glycine, de L-lysine et de L-ornithine, de préférence enrichies en vitamine B, magnésium, zinc et manganèse. «Je recommande la prise d'une préparation combinée telle que l'Aminovital pendant trois à quatre semaines.»

La L-carnitine, que notre corps synthétise naturellement à partir de L-lysine et de L-méthionine, donne aussi de très bons résultats. «Il importe de choisir des préparations orthomoléculaires», insiste Ramon Zürcher. «Ces produits sont bien métabolisés par l'organisme et ne contiennent pas de substances étrangères résorbables telles que conservateurs, colorants ou édulcorants artificiels. C'est pourquoi je préfère toujours aux comprimés effervescents les comprimés à avaler, capsules et autres formes galéniques adéquates.»



Photo: rakiyung, Fotolia.com

En situation d'épuisement, le corps peut avoir besoin de vitamines et de minéraux complémentaires.

Il explique que d'une manière générale, le but de la médecine orthomoléculaire – méthode alternative fondée par le Prix Nobel Linus Paulin – est de maintenir ou de rétablir l'équilibre biochimique dans l'organisme, c'est-à-dire d'apporter le bon dosage de la bonne molécule au bon endroit.

Vitamines et minéraux

Une préparation associant vitamines, minéraux et oligo-éléments, enrichie en ginseng, constitue un apport favorable à une activité physique et mentale intense: «On peut conseiller une préparation combinée de vitamines B, celles-ci étant nécessaires à une forte activité métabolique. Cette formule doit contenir des vitamines B₁, B₂, B₆ et B₁₂, ainsi que de la niacine, de l'acide pantothénique, de la biotine et de l'acide folique, complétés par de la vitamine C et du magnésium. Pour les troubles de la concentration, on recommande aussi la phosphatidylsérine, un phospholipide naturel présent dans le cerveau et dans le système nerveux central.»

Les sels de Schüssler

Les sels de Schüssler, un ensemble de sels minéraux dynamisés selon une méthode homéopathique, constituent un complément idéal contribuant à la bonne assimilation des minéraux importants. «Certains sels de Schüssler sont très utiles précisément en situation de stress, lorsque l'organisme est «bloqué» et que les minéraux ingérés ne sont pas absorbés en quantité suffisante dans les cellules.»

En cas de fatigue, voire d'épuisement, on utilise le sel n° 5 (Kalium phosphoricum) qui contribue au regain d'énergie et aide à éliminer les toxines. «Je combinerais le sel n° 5 avec la préparation acido-basique n° 9, Natrium phosphoricum.» Pour retrouver la forme, Ramon Zürcher recommande une cure de vitalité avec les sels n° 2 (Calcium phosphoricum), n° 5 (Kalium phosphoricum) et n° 7 (Magnesium phosphoricum).

Suite en page 24

Associer au mieux spagyrie et homéopathie

Ce spécialiste des médecines naturelles conseille également une préparation combinée à partir de principes spagyriques et homéopathiques: «Généralement, je recommande une préparation combinant noix vomique (*Nux vomica*, spagyrie), quinquina (*Cinchona pubescens*, spagyrie), grande ciguë (*Conium maculatum*, homéopathie), ginseng (*Panax ginseng*, spagyrie), avoine (*Avena sativa*, teinture mère), kava (*Piper methysticum*, spagyrie), nitrate d'argent

(*Argentum nitricum*, homéopathie) et staphisaigre (*Delphinium staphisagria*, spagyrie). Le choix des composants dans une préparation doit correspondre à une approche globale et non pas se fonder uniquement sur les symptômes.»

L'aromathérapie comme adjuvant

En aromathérapie, Ramon Zürcher privilégierait l'huile essentielle de romarin pour traiter une fatigue accrue ou une baisse de vitalité: «L'huile essentielle de romarin a un effet stimulant sur le physique comme sur le mental. Mélangée à de l'huile d'amande douce ou de jojoba, elle est idéale pour les massages. Les principes actifs sont ainsi inhalés mais aussi absorbés par la peau.»

Les bienfaits du thé contre la fatigue

«Seuls quelques thés et infusions sont connus pour leur efficacité en cas d'épuisement», explique Ramon Zürcher, citant les principales plantes utilisées dans la médecine alternative et populaire.

- Thé noir (*Camellia sinensis*): obtenu par fermentation de jeunes feuilles de théier. La théine, ou caféine, représente l'une des principales substances contenues dans le thé, ce qui lui confère des propriétés stimulantes.
- Avoine (*Avena sativa*): en infusion, on utilise les jeunes feuilles vertes séchées.
- Thé vert (*Camellia sinensis*): à la différence du thé noir élaboré par fermentation, le thé vert est chauffé à haute température, ce qui rend inactives les enzymes présentes dans les feuilles fraîches. Cela modifie également ses propriétés: le thé vert a un effet non seulement stimulant (caféine) mais également antioxydant et anticancer.
- Gingembre (*Zingiber officinale*): consommée en infusion, cette plante tropicale au goût épicé est connue depuis des siècles en Inde et en Chine pour ses vertus tonifiantes.

«Pour une consommation ponctuelle, on peut aussi conseiller l'infusion de feuilles de maté (*Ilex paraguariensis*) séchées et broyées.» Cette boisson connue depuis longtemps en Amérique du Sud, que l'on boit traditionnellement avec une paille en métal dans unealebasse, contient de la caféine tout comme le café et le thé noir.

Pour un bon équilibre acido-basique

L'hyperacidité de l'organisme peut être due à l'alimentation ou à un stress chronique. «Je conseille à toutes les personnes souffrant de fatigue ou de surmenage de surveiller leur métabolisme acido-basique», explique Ramon Zürcher. «Si l'on veut rétablir un bon équilibre acido-basique, il est recommandé de prendre pendant six semaines une préparation contenant du calcium, du potassium, du magnésium, du manganèse et du zinc. Par ailleurs, les formules à base de spiruline apportent bien des substances dont le corps a un besoin accru en situation de stress et représentent donc un excellent complément aux traitements acido-basiques.»

Regain de vitalité et purification grâce aux plantes

Une combinaison de pissenlit (*Taraxacum officinale*), de verge d'or (*Solidago virgaurea*) et d'herbe-à-Robert (*Geranimum robertianum*), notamment sous forme de teinture mère, permet de détoxifier l'organisme. «Ces plantes stimulent le foie, les reins et le système lymphatique, favorisant ainsi l'élimination des toxines», explique le spécialiste. Pour plus de vitalité et pour améliorer la concentration comme les capacités physiques, on conseille, surtout aux seniors, la teinture mère de ginkgo (*Ginkgo biloba*), ainsi que l'essence spagyrique d'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*, ginseng sibérien) et de ginseng (*Panax ginseng*).



Des massages avec l'huile essentielle de romarin ont un effet stimulant sur le physique comme sur le mental.