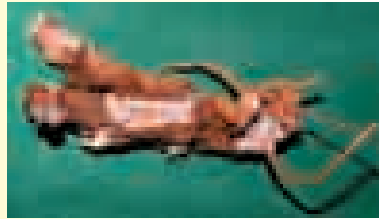


Faffia ou Paratudo

Nom latin : *Pfaffia paniculata* Kuntze

Nom local : Paratudo, Perpetua do mato, ginseng du Brésil.

Botanique : le *Pfaffia* appartient à la famille des Amaranthaceae. Les plantes de cette famille sont très employées par les populations d'Amazonie. Arbuste ou plante herbacée, vivace à feuilles alternes ou opposées, à inflorescence paniculiforme qui comprend 18 espèces connues dont certaines commencent à être cultivées (*P. stenophylla*, *Gomphrena*...) comme tonique général et anti-fatigue mais aussi comme régulateur de l'appareil digestif. Ses effets bénéfiques comme plante adaptogène anti-stress sont été étudiés scientifiquement sur l'homme depuis plusieurs années.



Partie utilisée : Toutes les parties de la plante sont utilisées mais les substances adaptogènes se trouvent dans les racines.

Principaux constituants

La racine contient:

- a) des nutriments : acides aminés essentiels vitamines A, B1, B2,
- b) un cocktail de minéraux et oligoéléments essentiels: calcium, magnésium, potassium, soufre, fer, et le trio :=
-Germanium : oligoélément anti-oxydant , anti-radicaux libres,
-Sélénium : oligoélément majeur pour l'équilibre cérébral, la résistance à la fatigue, désintoxique l'organisme.
-Zinc: anti-oxydant, anti-radicalaire.
- c) des éléments régénérants Pfaffia stenophylla
 - > beta-ecdysone qui , augmente l'oxygénation cellulaire.
 - > allantoïne : régénérant et rajeunissant des cellules épidermiques, anti- âge .
- d) des antiscierosants
 - > sitostérol et stigmastérol : réduisent le niveau de cholestérol et stimulent la circulation coronarienne.
 - > saponosides spécifiques qui possèdent un rôle inhibiteur sur la croissance des cellules anormales in vitro.

72

l'adaptogène n°1

Propriétés

Les différentes études et recherches cliniques effectuées sur cette plante montrent que sa composition naturelle est capable d'aider à régulariser et normaliser les activités et les fonctions du corps humain, et améliorer la résistance au stress et à la fatigue (qualités adaptogènes).

Les effets constatés ont été les suivants :

1- Amélioration du tonus général, de la résistance et de la vitalité : véritable énergiseur, ce tonique amazonien augmente la résistance physique tout en relaxant les muscles (myorelaxante).

2- Amélioration du tonus cérébral : stimule la mémoire et l'oxygénation cérébrale, augmente la lucidité et la vigilance, accélère la récupération.

3- Régulateur de l'humeur : diminue l'anxiété et l'agressivité, relaxe, favorise le sommeil.

4- Anti-stress, normalisateur neuro-hormonal : améliore le fonctionnement intestinal, aide à régulariser le poids corporel.

5- Anti-âge naturel : agit favorablement sur le vieillissement articulaire et les phénomènes de dégénérescence de la peau.

Les tests d'application cutanés de poudre ou d'extrait ont montré une nette amélioration de la tension des fibres élastiques, une diminution des rougeurs et irritations des glandes sébacées, une amélioration des peaux grasses, une réhydratation des peaux ternes et sèches.

Indications principales :

Adaptogène majeur : état de stress, fatigue, préparation à l'effort, aux examens, récupération après effort ou surmenage, manque de tonus physique et mental, pollution atmosphérique
Prévention générale du vieillissement. (peau, articulations, vaisseaux).
Améliore l'équilibre hormonal .Renforcement du système immunitaire.

Conseils d'utilisation :

Voie interne : le *Pfaffia paniculata* s'utilise à raison de 0,5 gramme à 1,5 gramme de poudre par jour, au cours des repas (en gélules de poudre intégrale.100% pure et naturelle).

Cosmétique, esthétique : entretien, anti-âge. Utilisez la poudre intégrée dans un masque (gel d'aloë vera, argile blanche, compositions à base d'eaux florales...). Crèmes et gels au *Pfaffia*.

Contre-indication : aucune connue.

73