

VIVRE SA RÉGION

Magazine offert - Imprimé en France 

Depuis 2011, Vivre Sa Région vous plonge au cœur de la Provence, vous propose de nouvelles découvertes et des horizons encore inconnus, tout en soutenant l'économie locale au quotidien.



L'ASTRAGALE

La plante qui procure immunité, équilibre et jeunesse cellulaire

Certaines racines silencieuses semblent porter la mémoire des siècles et le souffle de ceux qui les ont utilisées avant nous. L'astragale (*Astragalus membranaceus*), appelée Huang Qi en Chine, appartient à cette famille précieuse. Nul parfum capiteux, nul éclat flamboyant : juste une racine beige, patiemment récoltée après quatre à six années de croissance au nord-est de la Chine, sur les lisières de forêts ventées. Et pourtant, derrière cette apparente simplicité, l'astragale cache une puissance tranquille, une médecine lente et profonde qui continue d'étonner chercheurs et praticiens.

Une racine qui s'élabore avec le temps

La force de l'astragale ne s'acquiert pas dans l'instant. Il faut des années pour que sa racine concentre ses actifs, que les paysans la récoltent, la sèchent, puis la découpent en fines lamelles destinées aux tisanes, bouillons ou décoctions. Cette temporalité longue fait déjà partie de son enseignement : contrairement à nos attentes modernes de résultats immédiats, l'astragale nous rappelle que la vitalité se construit dans la durée, comme une racine qui s'ancre dans la terre avant de donner sa sève.

On la consomme aujourd'hui sous des formes variées — infusion, poudre à mélanger à un smoothie, gélules, extrait hydroglycériné — mais toujours avec cette même intention : fortifier le terrain, stimuler l'énergie profonde, accompagner doucement l'organisme plutôt que le forcer.

Des siècles de sagesse, de la Chine ancienne à la Russie. Depuis plus de deux millénaires, la médecine traditionnelle chinoise lui réserve une place d'honneur, la classant parmi les « toniques supérieurs ».

Elle est prescrite pour renforcer le Qi, cette énergie vitale qui anime le corps, et pour protéger des maladies, en particulier lorsque l'organisme est affaibli.

L'histoire moderne de l'astragale franchit les frontières en 1868, lorsque le médecin russe Alexander von Bunge en décrit pour la première fois les caractéristiques botaniques. Mais il faudra attendre les années 1970 pour que de vastes études scientifiques viennent confirmer ce que les anciens savaient intuitivement : l'astragale n'est pas qu'une plante fortifiante parmi d'autres, mais un véritable trésor thérapeutique.

Un bouclier pour l'immunité

Le premier domaine où l'astragale s'illustre est celui de l'immunité. Ses polysaccharides stimulent la moelle osseuse et favorisent le développement de cellules souches en véritables sentinelles immunitaires. Elle active les macrophages, réveille les lymphocytes T endormis, stimule la production d'immunoglobulines et favorise l'action des cellules « Natural Killer », ces guerrières invisibles qui traquent les cellules infectées.

Son rôle ne s'arrête pas là : l'astragale induit la production d'interféron, précieuse molécule antivirale, et renforce ses effets. C'est pour cela que, dans les hôpitaux chinois, elle accompagne souvent les traitements de chimiothérapie. Elle réduit la toxicité des médicaments, stimule la production de cytokines protectrices et aide les patients à mieux supporter les épreuves de la maladie. Plus qu'un simple soutien, elle devient un compagnon de route, qui ne guérit pas seul mais permet au corps de mobiliser ses propres forces.



Une racine qui retarde le temps

Si l'astragale fascine autant, c'est aussi parce qu'elle semble toucher au grand mystère du vieillissement. Dans ses fibres se cachent des molécules rares — l'astragaloside IV et le cycloastragénol — capables de stimuler l'activité des télomérases. Ces enzymes prolongent la vie des télomères, ces petits « capuchons » au bout de nos chromosomes qui raccourcissent à chaque division cellulaire. Leur usure signe le passage du temps, mais l'astragale semble pouvoir ralentir ce processus, offrant à nos cellules un sursis.

Les chercheurs y voient une promesse anti-âge de pointe, bien que l'extraction de ces molécules reste coûteuse. L'extrait global de la plante, plus accessible, permet cependant de bénéficier d'un effet synergique qui associe flavonoïdes antioxydants, polysaccharides immunostimulants et glycosides protecteurs. Une alchimie naturelle qui n'a rien à envier aux laboratoires de pointe.

Le cœur, le cerveau, le foie : une protection globale

L'action de l'astragale dépasse le seul système immunitaire. Des études *in vitro* montrent qu'elle inhibe de 40 % la peroxydation lipidique dans le myocarde, agissant comme un antioxydant majeur. Elle soulage l'angine de poitrine, améliore la fonction cardiaque et prévient les dommages liés au stress oxydatif.

En médecine traditionnelle, on l'utilise également pour les maladies neurodégénératives : sa capacité à réduire l'inflammation et à protéger les neurones en fait un allié discret mais précieux du système nerveux. Le foie, lui aussi, profite de ses effets anti-inflammatoires et antioxydants, tandis que les reins semblent renforcés face aux agressions chroniques.

Une plante adaptogène : l'art de s'ajuster

Au-delà de ses vertus biologiques, l'astragale appartient à cette catégorie rare de « plantes adaptogènes ». Ces végétaux ont la capacité d'augmenter la résilience du corps face aux stress multiples — physiques, émotionnels, environnementaux. Dans un monde marqué par l'accélération et la surcharge, l'astragale agit comme un

tuteur invisible : elle n'empêche pas le vent de souffler, mais aide la plante que nous sommes à se redresser sans se briser.

On la recommande ainsi dans les cas de fatigue chronique, pour accompagner le cycle menstruel, atténuer les désagréments de la ménopause, soutenir la mobilité articulaire, ou même améliorer la vitalité masculine en stimulant la mobilité des spermatozoïdes. Chaque usage témoigne d'une même logique : rétablir l'équilibre, nourrir l'énergie profonde, harmoniser plutôt que contraindre.

Entre science et sagesse

La beauté de l'astragale réside dans ce dialogue entre science moderne et sagesse ancienne. Là où la médecine chinoise parlait de « renforcer le Qi », la biologie contemporaine décrit l'activation des lymphocytes et l'allongement des télomères. Mais l'esprit est le même : soutenir la vie de l'intérieur, sans violence, avec patience.

On pourrait dire que l'astragale nous rappelle ce que nous avons parfois oublié : la santé n'est pas une performance, mais un art subtil d'équilibre. Elle n'est pas une panacée magique, mais une compagne fidèle qui agit lentement, profondément, à condition de lui laisser du temps.

Une leçon de patience

À l'heure des cures express et des remèdes instantanés, l'astragale nous propose un autre tempo : celui des saisons, des racines, de la maturation silencieuse. Elle nous invite à ralentir, à cultiver nos défenses naturelles comme on entretient un feu intérieur, en douceur.

En la dégustant en tisane ou en décoction, nous renouons avec un geste ancestral : prendre le temps de laisser infuser la racine, puis de laisser infuser l'idée que la vitalité n'est pas une conquête rapide mais une construction patiente.

L'astragale n'est pas seulement une plante médicinale. Elle est une métaphore de la vie : discrète mais tenace, enracinée mais tournée vers la croissance, humble en apparence mais riche d'une force insoupçonnée. Elle nous enseigne que la vraie jeunesse se cultive moins dans la fuite du temps que dans l'attention portée à ce qui nous nourrit profondément.

TELOBOOSTER

Ralentir l'horloge du vieillissement cellulaire



Il existe, au creux de nos chromosomes, une structure minuscule et pourtant décisive : le télomère, qui préserve l'intégrité de notre patrimoine génétique. Son raccourcissement progressif signe le vieillissement cellulaire.

C'est à partir de cette réalité biologique que Richard CATERINI, Docteur Es Sciences, a développé le TELOBOOSTER® pour ralentir le vieillissement cellulaire. Composé de molécules actives de très grande pureté à partir de plantes dont une particulièrement connue : l'Astragale.

En France, ce produit innovant est distribué par Colette Berger, fondatrice de CREATIV Cosmetics. Depuis plus d'une décennie, elle œuvre pour faire connaître des solutions naturelles à haute valeur scientifique, en privilégiant l'écoute et l'accompagnement individualisé. Sa démarche ? Proposer une autre manière d'envisager la santé : préventive, respectueuse et humaine.

Le TELOBOOSTER® se distingue par la précision de sa fabrication et l'exigence de ses standards de qualité. Chaque molécule active est extraite selon un procédé de chromatographie haute performance (HPLC), garantissant une pureté supérieure à 98 %. Cette technologie avancée permet de préserver l'intégrité des principes actifs, tout en assurant une biodisponibilité optimale.

Protégée par des brevets déposés et validée par trois années d'essais cliniques rigoureux, la formulation repose sur une approche globale du vieillissement cellulaire et du rallongement des télomères.

Issu de la biologie moléculaire, le TELOBOOSTER® - sans colorants chimiques, sans gluten et sans lactose - répond aux attentes de ceux qui refusent les produits standardisés. Cette approche rigoureuse s'étend aussi à l'accompagnement : Colette Berger et le Dr Caterini collaborent pour assurer les meilleurs résultats.

Pour qui ?

Vous souhaitez vous préserver du vieillissement prématuré ? Vous aspirez à vieillir en bonne santé et à stimuler vos défenses naturelles ? Le TELOBOOSTER® s'adresse à toutes celles et ceux qui recherchent une innovation naturelle, en harmonie avec leurs besoins réels.

Dans un monde où tout s'accélère, Colette Berger propose une voie plus posée, fondée sur l'écoute, la prévention et le bon sens. Son accompagnement, attentif et personnalisé, redonne du sens à la notion de « prendre soin ». Et si ralentir, c'était aussi choisir de durer : en pleine santé et en pleine conscience ?



👤 Distribution Colette BERGER

☎ 06 11 19 03 03

🌐 telo-booster.com