

LE GIN CHIA

Référence 47

Ingrédients Miel (26%)
Salvia Columbariae (14%)
Ginseng d'Orient (4%)
Ginseng de Sibérie (2%)
Vitamine C

Le Chia

Quand pour la première fois l'homme blanc arriva dans le désert du Mohave, il entendit parler d'une céréale dont on disait qu'avec une seule cuillerée, un Indien pouvait soutenir une marche de 24 heures. Elle provenait de la sauge commune du désert, *Salvia columbariae*, et les Indiens l'appelaient *chia*. Elle est de moins en moins employée aujourd'hui, mais Adolphe Bulla, un mineur de 71 ans en tire encore son incroyable vitalité. Il en met dans ses crêpes au petit-déjeuner.

Par Eugène L. Conrotto

Ce qui m'a le plus étonné chez Adolphe Bulla, ce mineur de 71 ans de Red Mountain en Californie, c'est moins le fait qu'il faisait 20 ans de moins que son âge, que le fait qu'il se comporte comme quelqu'un de 20 ans plus jeune. Fidèle au poste sur sa mine de tungstène six jours par semaine, il fore, dynamite, charroie, déblaye toute la journée... Un dur labeur pour un homme de n'importe quel âge.

Adolphe a passé une bonne partie des 53 dernières années dans le désert du Mohave comme mineur. De stature moyenne, les cheveux maintenant blancs, il a un faciès franc, agréable et une peau étonnamment saine, hâlée et sans aucune ride. Sa bonne santé et sa joie de vivre, il les attribue à l'environnement et surtout au *Salvia colombariae*, le fameux "*chia*" qui pousse sur le flanc des collines environnantes, quand les pluies sont propices.

"J'ai toujours gagné' ma vie dans le désert" me racontait Adolphe l'automne dernier, assis sur une caisse vide près du poêle, au milieu de sa petite cabane. Elle se trouve à quelques centaines de mètres à l'ouest de la route, dans cet ancien village minier jadis très "animé. Plus loin, au-delà des collines, Randsburg, ville prospère plus célèbre. *"Le désert, c'est bien sûr le soleil et le minerai, mais j'y ai aussi découvert des choses très nourrissantes; entre autres les graines de chia"*, poursuivit Adolphe.

Traversant la pièce, il se dirigea vers l'endroit où il mangeait. Le petit évier était encadré d'ustensiles accrochés à des clous et son placard était rempli de pots, de boîtes de conserves et de paquets. Il y avait sur le garde-manger un petit pot à demi rempli de petites graines grises grossièrement moulues, qu'il me tendit. Ça ressemblait plutôt à de la nourriture pour perruche.

Chaque matin, m'expliqua-t-il, il ajoute une cuillerée à café de cette mouture à sa pâte à crêpe, augmentant la proportion s'il prévoit une grosse journée. Il peut ainsi travailler toute la journée sans manger. C'est très pratique pour une tournée de prospection, à cause du poids et de l'énergie que ça donne, ajouta-t-il.

Le chia a été employé pendant des siècles, et Adolphe est le premier blanc que j'ai rencontré qui le récolte encore régulièrement comme aliment.

Le chia était cultivé comme céréale de base par certains des premiers Indiens du Mexique. Aux États-Unis, chez les Indiens du sud-ouest, il continua à être une denrée alimentaire importante partout où il poussait à l'état sauvage. On trouve le *columbariae* et plusieurs espèces de la même famille jusqu'à 2000 mètres d'altitude, à peu près partout dans le sud-ouest.

Au Mexique, les Indiens font encore fréquemment griller les graines qui, moulues, sont mélangées à l'eau. Le mélange mucilagineux gonfle et ressemble alors aux céréales servies chaudes au petit-déjeuner d'aujourd'hui.

Le chia a un goût de graine de lin très prononcé.

Aux États-Unis, les blancs qui les premiers arrivèrent dans le sud-ouest remarquèrent vite cet aliment miraculeux. On disait qu'avec une seule cuillerée, un Indien pouvait marcher pendant 24 heures. A leur tour, ils commencèrent à récolter le chia comme aliment. En 1900, une livre se vendait de 6 à 8 dollars dans le sud-ouest.

Adolphe expliquait que si l'hiver les pluies tombaient en bonne quantité au bon moment, les fleurs bleues de cette sauge du désert (à ne pas confondre avec l'*Artimisia* qui ne pousse pas ici) sont faciles à voir en mars - avril sur les collines et les plaines sablonneuses. Les fleurs qui poussent en spirales serrées sur les longues tiges se distinguent, magnifiquement. Une fois la fleur fanée et sèche, elle donne les petites graines grises à récolter. Dans les bonnes années, Adolphe peut récolter en un seul jour le kilo de chia qui lui suffira pour l'année.

Le Ginseng

Le Ginseng est une plante herbacée, dont la racine peut atteindre un mètre de long lorsqu'on la récolte à l'âge de 10 ans. Bifurquée et ridée comme des cuisses humaines, le ginseng doit son nom à cette ressemblance, Jin Chen, signifiait en chinois, homme-racine. Sa réputation légendaire en fait la plante de la virilité.

Panacée millénaire des Chinois et des Japonais, son usage traditionnel, réservé aux familles royales, remonte à l'Antiquité et sa réputation lui valu le nom de Panax, dérivant de Panakeia, déesse qui guérissait tous les maux. Il est cultivé de nos jours en Chine, Corée, Russie, et également aux États-Unis, dans le Wisconsin.

La racine est surtout riche en saponosides triterpéniques (ginsenosides 8%). On y trouve également une huile essentielle (qui donne au ginseng son odeur typique), des acides aminés (proline, glycine, alanine, cystéine, tyrosine, arginine, lysine, thréonine, leucine, valine et histidine), des vitamines (B1, B2, B12, acide folique...) des oligo-éléments (magnésium, aluminium, germanium...) ainsi que des stérols. Cette richesse explique en partie son activité :

- Tonique : action sur les troubles physiques en diminuant la sensation de fatigue
- Stimulante et tranquillisante du système nerveux central et psychiques liés à la sénescence
- Activatrice de l'activité cérébrale avec une action favorable à la mémorisation

- Anti-fatigue et adaptogène (anti-stress) : permet la meilleure adaptation possible face aux agressions climatiques, microbiennes, psychiques, etc
- Anti-anémique et régulatrice de la tension artérielle
- Stimulante de la sécrétion d'A.C.T.H. (qui règle la sécrétion des corticoïdes surrénaux à l'exception de l'aldostérone), et œstrogène-like (qui va dans le sens de l'action des œstrogènes)
- Stimulante de la spermatogénèse
- Hormonale : stimulant sexuel par action au niveau des corticosurrénaux
- Hypocholestérolémiante : diminue le taux de cholestérol sanguin
- Hypoglycémiant : diminue le taux de glycémie par potentialisation de l'action de l'insuline

Le Gin Chia sera donc conseillé à toutes les personnes qui souhaitent :

- Obtenir un meilleur rendement physique (sportif en particulier) et intellectuel (préparation aux examens notamment), en cas d'asthénies, pour les convalescences (médicales ou post-chirurgicales), ainsi que le surmenage physique et (ou) intellectuel.
- Renforcer leur résistance en vue de prévenir les maladies infectieuses en général, tout particulièrement en période d'épidémie (grippale entre autres).
- Pour prévenir le vieillissement.

Il est particulièrement recommandé en :

- Sphère cardio-vasculaire pour l'Anémie simple, l'Artériosclérose, les Troubles de la tension artérielle (notamment l'hypertension artérielle fonctionnelle modérée).
- Sphère neuro-psychique pour l'Anxiété, la "Déprime" et les états de "mal être", les Affections psychosomatiques et les Troubles de la mémoire.
- Sphère génitale pour les troubles de la Ménopause (bouffées de chaleur en particulier) et les Asthénies sexuelles.

Conseil d'utilisation

D'une innocuité absolue, n'engendrant aucune accoutumance, sans incompatibilité avec d'autres médicaments, et ne provoquant aucun effet secondaire, le ginseng peut être utilisé en cures régulières de 4 à 6 semaines chaque trimestre, de préférence aux changements de saison : du 1er décembre au 15 janvier, du 1er mars au 15 avril, du 1er juin au 15 juillet, et du 1er septembre au 15 octobre. Il est toutefois déconseillé de l'utiliser chez l'enfant et le jeune adolescent : en règle on ne prescrit jamais de ginseng avant 16 ans.

Pour plus d'efficacité, le coupler à un buvable Aloès qui servira de base.