

Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

« Le Kudzu, ça fonctionne mieux qu'un patch »

Cher lecteur,

Le kudzu est une plante curieuse originaire d'Extrême-Orient. Elle est utilisée depuis des milliers d'années dans la médecine chinoise pour soigner les addictions, la migraine, la diarrhée, les vomissements, l'hypertension, les acouphènes, etc. Aujourd'hui, le kudzu est principalement utilisé pour aider à se passer de toutes les « drogues » du quotidien : alcool, tabac, sucre, etc.

Le kudzu est de la famille des fabacées, toute comme le haricot, le pois, la lentille, l'arachide, le soja, la réglisse, et les « glycines » [1]. D'ailleurs, les fleurs pourpres du kudzu jaillissent en grappes comme les fleurs de la glycine.

Kudzilla : « La vigne qui a dévoré le sud »

A l'origine, on retrouve du kudzu en Chine, au Japon, en Corée, à Taiwan, aux Philippines, au Viet Nam, en Malaisie, en Indonésie et en Nouvelle-Calédonie [1].

Puis dès le XIXe siècle, le kudzu a été introduit aux États-Unis : erreur grave !

En 1876, lors du centenaire de la création des États-Unis, le pavillon japonais à Philadelphie consistait en un magnifique jardin exotique. Les Américains furent conquis par le kudzu au parfum sucré et aux feuilles larges et charnues [2].

Immédiatement, les jardiniers américains commencèrent à l'utiliser comme plante ornementale.

Dans les années 1920, un couple de pépiniéristes en Floride se mit à commercialiser le kudzu comme plante fourragère – les chèvres s'en délectent.

Plus tard, durant la Grande Dépression des années 1930, l'Office Fédéral de Préservation des Sols ordonna de faire planter du kudzu en masse pour empêcher l'érosion des sols. Dans le cadre du programme de relance économique, on offrit des salaires alléchants aux jeunes chômeurs qui iraient planter du kudzu à travers tout le sud des États-Unis, en particulier en Géorgie.

En 10 ans, le sort du « Sud » était scellé.

Le kudzu est une vigne rampante d'une vivacité terrifiante. Il peut croître de 300 m par an. A ce rythme, vous pouvez regarder le kudzu pousser, comme un soufflé au four.

Il se révéla être la pire des mauvaises herbes. Plus moyen de stopper sa progression. Le climat là-bas est idéal pour le kudzu, à tel point qu'il peut pousser au rythme de 1,50 m par jour !

Autre erreur fatale, les insectes prédateurs du kudzu n'ont été pas importés d'Asie. Aucune espèce ne pouvait entraver le développement du kudzu aux États-Unis.

Résultat : les champs disparaissaient, les forêts étaient asphyxiées, les poteaux électriques assaillis, les routes recouvertes et les maisons envahies. Un véritable fléau.

On vous recommandait de fermer vos fenêtres la nuit. Autrement vous auriez pu constater à votre réveil que le kudzu avait envahi votre maison.

Une fois que le kudzu occupe le terrain, il asphyxie toutes les plantes et les arbres en les privant de lumière. Surtout que même le plus puissant des herbicides est incapable de le stopper.

Le kudzu a créé, dans le sud des Etats-Unis, un paysage apocalyptique digne d'un film de Steven Spielberg où la jungle aurait envahi la ville. C'est pourquoi on le surnomme la « vigne Godzilla ».

Malgré tout, le kudzu est une bénédiction.

Un puissant « dissipateur d'ivresse »

En chinois, kudzu se traduit par « dissipateur d'ivresse ». Le Dr David Lee avait déjà observé que les Chinois du nord buvaient de la tisane de kudzu pour dégriser et soigner la gueule de bois.

En 1991, le Dr David Lee conduisit une étude en Chine, à l'Université de Shin-Yanget. Il testa les effets d'une tisane de kudzu sur des rats de laboratoire auxquels on avait fait absorber de l'alcool. La coordination motrice des rats se trouva améliorée. Ils paraissaient moins intoxiqués [3].

D'autres expériences ont indiqué que les animaux ne semblaient pas développer d'accoutumance au kudzu [3].

L'année suivante, le Dr David Lee suggéra aux chercheurs du Centre Bowles d'Etudes sur l'Alcool, en Caroline du Nord, une étude supplémentaire : observer si le kudzu aide à sevrer les rats qui ont génétiquement tendance à aimer l'alcool. Les chercheurs s'aperçurent qu'administrer du kudzu aux rats « alcooliques » calmait leur tendance à boire [4].

En 2011, suite à ces résultats encourageants, des chercheurs de l'Université d'Harvard testèrent l'efficacité du kudzu contre un placebo chez un groupe d'hommes et de femmes qui buvaient régulièrement 3 ou 4 pintes de bière par jour [5]. Ils découvrirent deux phénomènes intéressants :

1. Les membres qui avaient pris du kudzu avaient nettement moins envie d'alcool que ceux sur placebo ;
2. Les membres soignés au kudzu ressentaient plus rapidement les effets de l'alcool. Par conséquent, ils avaient besoin de moins boire pour atteindre un niveau de félicité équivalent.

Il n'existe malheureusement pas beaucoup plus d'études sur l'efficacité du kudzu pour le sevrage.

Il n'empêche que de nombreux consommateurs de kudzu ont obtenu des résultats très convaincants. A tel point que le kudzu est désormais réputé pour soigner tous les genres d'addictions : alcool, tabac, drogues, médicaments, café, chocolat, travail, sport [6]. Le kudzu peut agir dans tous les cas de stress aigu lié aux addictions et aider au sevrage.

On trouve de nombreux témoignages sur Internet, comme celui de Laurence, ex-fumeuse [7] :

« Pour moi, le kudzu, ça fonctionne mieux que le patch. Je n'ai fumé que deux cigarettes depuis, je n'ai pas eu envie de recommencer. Leur goût avait changé. »

Malgré l'absence de vastes essais cliniques, les chercheurs sont parvenus à comprendre pourquoi le kudzu est efficace.

Les substances actives du kudzu

Les racines du kudzu sont riches en isoflavones de la famille des flavonoïdes : on y retrouve la daidzéine, reconnue comme agent anti-inflammatoire et antimicrobien. La daidzéine agit contre le cancer. La génistéine qui est un agent anti-leucémique [9]. Mais surtout, le kudzu constitue la seule source de puéararine – d'ailleurs le nom latin du kudzu est *pueraria* [1].

Toutes ces isoflavones sont des antioxydants et permettent de réduire les dommages liés à l'alcool [8].

Les études menées ont montré que ces isoflavones stimulent les « opioïdes » naturels du cerveau [10]. Elles agissent sur les neurotransmetteurs, comme la sérotonine, le GABA et le glutamate [1].

Les facteurs courants d'addiction (alcool, tabac, drogues, sucre...) vous apportent apaisement et bien-être. Cela passe par une augmentation de la production de dopamine dans votre cerveau.

Les isoflavones du kudzu permettent de soulager l'addiction. Elles interviennent dans le système de la récompense. Elles stimulent la production de dopamine à la place de votre « drogue » favorite. Vous êtes alors plus détendu, et votre attention se détourne de l'objet de votre addiction. Vous ne ressentez plus le besoin de prendre un autre verre, une autre cigarette ou un énième carré de chocolat.

Le kudzu vient compenser le plaisir que vous procure votre « drogue » habituelle et permet de soulager votre addiction. Le plus étant que le kudzu lui-même n'est pas addictif [8]. Et même, plusieurs essais cliniques ont confirmé son innocuité [11]. Les isoflavones sont néanmoins déconseillées en cas de cancer du sein.

Grâce au kudzu, vous pouvez progressivement remplacer votre « drogue » et habituer doucement votre cerveau à recevoir des impulsions de dopamine moins fortes.

Le kudzu contient également des saponosides qui préviennent les lésions cellulaires et protègent votre foie [10].

Au-delà du kudzu en cures contre les addictions, le kudzu est réputé efficace contre le stress en général. Il apaise, ce qui facilite le sommeil.

Il est également utilisé ponctuellement pour apaiser la digestion et le transit [11].

Quelle partie du kudzu consommer

Les isoflavones qui aident au sevrage des addictions se trouvent dans la racine du kudzu. Une fois broyée, la racine de kudzu peut être mise en gélules pour faciliter son absorption.

On conseille un minimum de 2 gélules par jour pour commencer à en ressentir l'efficacité. En cure intensive, vous pouvez prendre 2 gélules, matin, midi et soir.

Le problème fréquent des gélules est que, au-delà de 400 mg, elles commencent à être pénibles à avaler. Surtout si vous prenez d'autres compléments simultanément.

Les gélules de kudzu font rarement moins de 300 mg, cela pour des questions d'efficacité. C'est pourquoi les gélules végétales de racine de kudzu de 360 mg, proposées par Natura Mundi, offrent un compromis intéressant entre efficacité et dosage. Elles sont bien entendu sans conservateurs.

Vous pouvez vous procurer [ce produit en vous rendant ici \(lien cliquable\)](#).

Autrement, on trouve souvent du kudzu dans les boutiques biologiques.

Bien à vous,

Eric Müller