



Réglisse TEINTURE

TOUX ET INFLAMMATION
Expectorant

NPN 80004623

FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Réglisse	racine	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	1:8	120 mg	Biologique
Alcool 45 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1 ml, 3 à 4 fois par jour.

TRAITEMENT : 1 ml, 2 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau.

MODE D'ACTION

La réglisse est très active dans les voies respiratoires. Elle calme les toux grasses et les toux sèches non productives. Ses saponines facilitent l'expectoration en liquéfiant le mucus et ont un effet émollient qui apaise l'irritation causée par la sécheresse des muqueuses. La réglisse est aussi employée pour soigner les infections respiratoires, les bronchites et les maux de gorge. Antibactérienne et antivirale, elle combat *Streptococcus pyogenes* et les virus de l'influenza et du syndrome respiratoire aigu sévère. Elle augmente la réponse lymphocytaire et phagocytaire et stimule la production d'interférons.

La réglisse diminue les quantités de médiateurs d'inflammation, ce qui tempère les réactions inflammatoires auto-immunes, articulaires, respiratoires et digestives. Elle bloque l'accumulation d'éosinophiles, diminue le taux d'IgE et augmente la production de lymphocytes T régulateurs, réduisant les symptômes d'allergie et d'asthme. Ses vertus anti-inflammatoires et immunomodulatrices sont principalement attribuables à la glycyrrhizine (métabolisée en acide glycyrrhétinique), la glabridine, l'isoliquitigénine, la naringénine, la licoricidine et aux licochalcones.

L'extrait hydro-alcoolique de réglisse soulage efficacement l'inflammation et les ulcères de la bouche, de l'œsophage et de l'estomac. Il active la régénération des muqueuses et stimule la sécrétion de mucus gastrique, augmentant la protection de l'estomac contre l'acidité des sucs. Les propriétés antibactériennes de la réglisse sont efficaces contre *Helicobacter pylori* et aident à prévenir la formation de plaque et de caries dentaires.

Glycyrrhiza glabra est une plante adaptogène qui soutient les glandes surrénales en diminuant la demande en cortisol. Elle désactive l'enzyme 11 β -HSD2 responsable de la conversion du cortisol en cortisone, ce qui prolonge les effets du cortisol dans le corps. La réglisse est indiquée en cas d'insuffisance surrénalienne causée par un épuisement (burn-out, fatigue chronique), une pathologie (maladie d'Addison) ou un traitement prolongé aux corticoïdes.

Des études récentes indiquent que la glycyrrhizine, la glabridine et la liquiritine ont des effets protecteurs sur le cerveau. Elles améliorent la qualité de la gaine de myéline, rétablissent les niveaux cérébraux de dopamine et de sérotonine, augmentent

la plasticité synaptique et protègent les neurones des dommages inflammatoires. La réglisse permet de diminuer les symptômes d'anxiété et de dépression, d'améliorer certaines fonctions cognitives et de ralentir la progression de pathologies neuro-inflammatoires comme l'Alzheimer, le Parkinson et la sclérose en plaques.

En haut dosage, la réglisse cause du pseudo-hyperaldostérisme. Il est recommandé de l'utiliser en petits ou moyens dosages sur le court à moyen terme pour éviter un déséquilibre électrolytique.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

SIROP TOUX en cas de toux sèche.

MYRRHE en cas de pharyngite ou de toux grasse.

REINE DES PRÉS en cas d'ulcère gastrique et d'infection à *H. pylori*.

CURCUMA capsules pour les troubles inflammatoires.

REISHI décoction en cas d'asthme, d'allergies ou d'épuisement.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système respiratoire : toux, bronchite, asthme, coqueluche.

Système digestif : ulcère gastroduodénal, inflammation gastrique, reflux gastrique, aphte buccal.

Système endocrinien : insuffisance surrénalienne.

Système nerveux : stress ou fatigue chronique.

Système locomoteur : arthrite rhumatoïde.

HISTORIQUE

Le botaniste grec Théophraste recommandait la réglisse pour traiter les problèmes respiratoires, les plaies et les ulcères. Quelques siècles plus tard, Dioscoride la mentionnait pour soigner les maux d'estomac. La Médecine traditionnelle chinoise incorpore la réglisse dans un très grand nombre de formules, profitant ainsi de ses effets synergiques qui améliorent l'absorption des principes actifs et diminuent la toxicité de certains composants.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent, s'aggravent ou pour un usage de plus de 6 semaines. Ne pas utiliser durant la grossesse ou en cas de troubles cardiovasculaires, rénaux ou hépatiques.

INTERACTIONS

Ne pas utiliser avec des diurétiques thiazidiques, des glycosides cardiotoniques, des corticostéroïdes, des laxatifs stimulants ou tout autre médicament pouvant aggraver les déséquilibres électrolytiques.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- AlDehlawi H., Jazzar A. The Power of Licorice (*Radix glycyrrhizae*) to Improve Oral Health: A Comprehensive Review of Its Pharmacological Properties and Clinical Implications. *Healthcare* 11 (21): <https://doi.org/10.3390/healthcare11212887>; 2023.
- Asl M.N., Hosseinzadeh H. Review of Pharmacological Effects of *Glycyrrhiza* sp. and its Bioactive Compounds. *Phytotherapy Research* 22: 709-724; 2008.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Cao Z.-Y., Liu Y.-Z., Li J.-M., Ruan Y.-M., Yan W.-J., Zhong S.-Y., Zhang T., Liu L.-L., Wu R., Wang B., Wang W., Bi X.-Y., Wang Y.-X., Su W.-J., Jiang C.-L. Glycyrrhizic acid as an adjunctive treatment for depression through anti-inflammation: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of Affective Disorders* 265: 247-254; 2020.
- Cinatl J., Morgenstern B., Bauer G., Chandra P., Rabenau H., Doerr H.W. Glycyrrhizin, an active component of liquorice roots, and replication of SARS-associated coronavirus. *The Lancet* 361: 2045-2046; 2003.
- Damle Monica. *Glycyrrhiza glabra* (Liquorice) – a potent medicinal herb. *International Journal of Herbal Medicine* 2 (2): 132-136; 2014.
- Guo A., He D., Xu H.-B., Geng C.-A., Zhao J. Promotion of regulatory T cell induction by immunomodulatory herbal medicine licorice and its two constituents. *Scientific Reports* 5 (1): DOI:10.1038/srep14046; 2015.
- Hocaoglu A.B., Karaman O., Erge D.O., Erbil G., Yilmaz O., Bagriyanik A., Uzuner N. Glycyrrhizin and Long-Term Histopathologic Changes in a Murine Model of Asthma. *Current Therapeutic Research* 72 (6): 250-261; 2011.
- Jahan Y., Siddiqui H.H. Study of antitussive potential of *Glycyrrhiza glabra* and *Adhatoda vasica* using a cough model induced by sulphur dioxide gas in mice. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research* 3 (6): 1668-1674; 2012.
- Jalilzadeh-Amin G., Najarnezhad V., Anassori E., Mostafavi M., Keshipour H. Antiulcer Properties of *Glycyrrhiza glabra* L., Extract on Experimental Models of Gastric Ulcer in Mice. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research* 14 (4): 1163-1170; 2015.
- Lai S., Shi L., Jiang Z., Lin Z. Glycyrrhizin treatment ameliorates post-traumatic stress disorder-like behaviours and restores circadian oscillation of intracranial serotonin. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology* 47: 95-101; 2020.
- Lee MR. Liquorice (*Glycyrrhiza glabra*): the journey of the sweet root from Mesopotamia to England. *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh* 48 (4): 378-382; 2018.
- Lou J., Ding B., Fang M., Xie W., Wang X., Wang X., Guo X., Zhu J. Glycyrrhizin Attenuates White Matter Injury by Inhibiting Neuroinflammation through the HMGB1/TLR4 Pathway. *Molecular Neurobiology* 62: 6070-6087; 2025.
- Murray M.T. *Glycyrrhiza glabra* (licorice). Textbook of natural medicine: 641-647; 2020.
- Noreen S., Mubarik F., Farooq F., Khan M., Khan A.U., Pane Y.S. Medicinal Uses of Licorice (*Glycyrrhiza glabra* L.): A Comprehensive Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 9 (F): 668-675; 2021.
- Ojha S., Javed H., Azimullah S., Khair S.B.A., Haque M.E. Glycyrrhizic acid Attenuates Neuroinflammation and Oxidative Stress in Rotenone Model of Parkinson's Disease. *Neurotoxicity Research* 29: 275-287; 2016.
- Pastorino G., Cornara L., Soares S., Rodrigues F., Beatriz M., Oliveira P.P. Liquorice (*Glycyrrhiza glabra*): A phytochemical and pharmacological review. *Phytotherapy Research* 32: 2323-2339; 2018.
- Paudel Y.N., Angelopoulou E., Semple B., Piperi C., Othman I., Shaikh M.F. Potential Neuroprotective Effect of the HMGB1 Inhibitor Glycyrrhizin in Neurological Disorders. *ACS Chemical Neuroscience* 11 (4): 485-500; 2020.
- Rahnama M., Mehrabani D., Japoni S., Edjehadi M., Saberi-Firoozi M. The healing effect of licorice (*Glycyrrhiza glabra*) on *Helicobacter pylori* infected peptic ulcers. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences* 18 (6): 532-533; 2013.
- Richard S.A. Exploring the Pivotal Immunomodulatory and Anti-Inflammatory Potentials of Glycyrrhizic and Glycyrrhetic Acids. *Mediators of Inflammation* 2021 (1): <https://doi.org/10.1155/2021/6699560>; 2021.
- Song J.-H., Lee W.-J., Shim B., Lee C.-Y., Choi S., Kang C., Sohn N.-W., Shin J.-W. Glycyrrhizin Alleviates Neuroinflammation and Memory Deficit Induced by Systemic Lipopolysaccharide Treatment in Mice. *Molecules* 18: 15788-15803; 2013.
- Wahab S., Annadurai S., Abullais S.S., Das G., Ahmad W., Ahmad F., Kandasamy G., Vasudevan R., Ali S., Amir M. *Glycyrrhiza glabra* (Licorice): A Comprehensive Review of Its Phytochemistry, Biological Activities, Clinical Evidence and Toxicology. *Plants* 10 (12): <https://doi.org/10.3390/plants10122751>; 2021.
- Wang R., Chen Y., Wang Z., Cao B., Du J., Deng T., Yang M., Han J. Antidepressant effect of licorice total flavonoids and liquiritin: A review. *Heliyon* 9 (11): <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22251>; 2023.
- Wang X., Zhang H., Chen L., Shan L., Fan G., Gao X. Liquorice, a unique "guide drug" of traditional Chinese medicine: A review of its role in drug interactions. *Journal of Ethnopharmacology* 150 (3): 781-790; 2013.
- Winston D., Maimes S. *Adaptogens*. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Wu Y., Guo Y., Huang T., Huang D., Liu L., Shen C., Jiang C., Wang Z., Chen H., Liang P., Hu Y., Zheng Z., Liang T., Zhai D., Zhu H., Liu Q. Licorice flavonoid alleviates gastric ulcers by producing changes in gut microbiota and promoting mucus cell regeneration. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 169: <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.115868>; 2023.
- Xiaoying W., Han Z., Yu W. *Glycyrrhiza glabra* (Licorice): ethnobotany and health benefits. Sustained energy for enhanced human functions and activity. London: Academic Press; 2017.

Plantes fraîches biologiques du jardin.
 Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.
 SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.
 Kacher, végane et non irradié.

