



## Usnée TEINTURE

### ANTIVIRAL

Infections virales des voies respiratoires

NPN 80010639

FORMAT 50 ml

#### Chaque ml contient

Usnée	thalle frais	<i>Usnea barbata</i>	1:3	333 mg	Biologique
Alcool 48 % à 53 %, certifié biologique					

#### POSOLOGIE

Intervention : 2 ml, 3 à 6 fois par jour, durant 1 semaine.

Traitement : 0,75-2,25 ml, 2 à 3 fois par jour, durant 2 à 4 semaines.

#### MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Diluer dans une gorgée d'eau. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

#### MODE D'ACTION

Plante antimicrobienne à large spectre, antivirale, l'usnée possède une affinité particulière pour la sphère broncho-pulmonaire. En plus d'offrir une protection contre les agents pathogènes, elle agit sur les muqueuses des bronches pour calmer et soulager l'irritation. Elle améliore l'élasticité des tissus, relaxe les muscles lisses des bronches et favorise l'expectoration. Utilisée dès les premiers symptômes d'irritation ou d'infection des voies respiratoires, l'usnée a un effet protecteur sur les bronches chez les individus ayant une fragilité pulmonaire. Elle aide à combattre l'infection, fortifie l'immunité et réduit les risques de complications liés au rhume telles que bronchite et sinusite. Antipyrétique, l'usnée est utile lorsque l'infection est accompagnée de fièvre.

L'action antibactérienne de l'usnée, en grande partie attribuable à l'acide usnique, est particulièrement efficace sur les bactéries Gram-positif telles que streptocoque et pneumocoque. La combinaison des mucilages et des composés phénoliques de l'usnée en font une plante de choix pour traiter les infections à streptocoque de la gorge. Elle agit aussi sur certaines souches de bactéries Gram-négatif (*H. pylori*, *E. coli*) logées dans le système digestif. Analgésique et antivirale, l'usnée est active sur plusieurs virus, dont ceux de l'herpès simplex et d'Epstein-Barr. En usage topique, on l'utilise pour les affections de la peau causées par *Staphylococcus Aureus*.

L'usnée contient des acides : usnique, diffractaïque, lichénique, barbatique, lobarique, principaux constituants actifs et responsables de ses propriétés antibiotiques. Elle contient également des polysaccharides, des mucilages, des principes amers, des acides gras essentiels (linoléique, oléique et arachidonique), des stérols, des acides aminés et des vitamines (C, carotène).

Fongicide, l'usnée est intéressante lors d'affections fongiques du système génito-urinaire. Chez la femme, on l'utilise dans le traitement des vaginites à levures et à *Trichomonas vaginalis*, en usage interne et externe. On emploie l'usnée dans le traitement de cystite d'origine fongique et lors de dysbiose intestinale causée par *Candida Albicans* ou certains parasites intestinaux. Anti-

inflammatoire, elle contribue à réduire les symptômes liés aux troubles inflammatoires de l'intestin.

#### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**PULMONATHÉ** fragilité des bronches lors de rhume et grippe.

**BRONCHIX** en cas de bronchite, d'irritation des bronches.

**SUREAU BAIE** en teinture ou décoction, en prévention ou traitement du rhume et de la grippe.

**PARASITIX** dans les cas de parasitose et de mycose.

**SINUSITHÉ** en cas de sinusite.

#### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système respiratoire** : bronchite (prévention et traitement), sinusite, coqueluche, tuberculose, toux associée à la pneumonie.

**Système tégumentaire** : impétigo, infection fongique, pied d'athlète, furoncle, acné, teigne.

**Système immunitaire** : lupus érythémateux.

**Autres** : cystite, vaginite, hygiène buccale, infection à Streptocoque, amygdalite, candidose, cancer, mononucléose.

#### HISTORIQUE

Plante nordique issue de la symbiose d'un champignon et d'une algue, l'usnée est connue des Chinois pour ses vertus antibiotiques depuis 3000 ans. Il semble qu'Hippocrate recommandait déjà l'usnée pour les douleurs utérines et que le nom *usnée* soit né au temps de l'École Arabe de Médecine et de Pharmacie. La découverte de la pénicilline pendant la Deuxième Guerre mondiale a incité à rechercher d'autres substances antibiotiques issues de plantes. Les usages traditionnels des lichens ont attiré l'attention des chercheurs dès 1944. Malheureusement, cet engouement a presque coûté la vie à l'usnée, puisqu'elle figure maintenant sur la liste des plantes protégées en Allemagne. Le Népal a également placé l'usnée sous protection. De ce côté-ci de l'Atlantique, des chercheurs ont répertorié la présence de substances antibiotiques chez 52 espèces de lichens d'Amérique du Nord. Parmi tous les lichens, l'usnée est la plus utilisée.

#### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement.

#### INTERACTIONS

Aucune connue.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. CRC Press: Boca Raton; 2013.
- Basappa K., Venu Gopal J. Natural Alternatives to Antibiotic Agents. Asian Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences 03 (24) 1-4: Guwathati, Assam; 2013.
- Bergner Paul. Medical Herbalism, volume 13, number 4; 2003.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bove Mary. An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Chicago: Keats Publishing; 2001.
- Buhner Stephen. Herbal Antibiotics, 2nd Edition. North Adams: Storey Books Publishing; 2012.
- Chaitow Leon. The Antibiotic Crisis. London: Thorsons; 1998.
- Cooper R., Kronenberg F. Botanical Medicine. New Rochelle: Mary Ann Liebert Inc. Publishers; 2009.
- Frankos Vasilios.H. NTP Nomination for Usnic Acid and Usnea Barbata Herb. College Park: FDA, Division of Dietary Supplement Programs; 2005.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica; Flora Medicina; 2009.
- Guo L., Shi Q., Fang J.-L., Mei N., Afshan Ali A., Lewis S.M., Leakey J.E.A., Frankos V.H. Study of the cytotoxic and antimicrobial activities of usnic acid and derivatives. Jefferson: J Environ Sci Health C Environ Carcinog Ecotoxicol Rev.; 26(4): 317-338. doi: 10.1080/10590500802533392; 2006.
- Hobbs Christopher. Usnea: The Herbal Antibiotic. Capitola: Botanica Press; 1986.
- Hobbs Christopher. Medicine from the Earth: Preventing and Treating Infections. Botanical Medicine; 2016.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Jellin J.M., Gregory P.J., Batz F., Hitchens K. et al. Pharmacist's Letter/ Prescriber's Letter Natural Medicines Comprehensive Database, 5th Edition. Stockton: Therapeutic Research Faculty; 2003.
- Madamombe I.T., Afolayan A.J. Evaluation of Antimicrobial Activity of Extracts from South African Usnea barbata. Pharmaceutical Biology, 41:3, 199-202, DOI: 10.1076/phbi.41.3.199.15089; 2003.
- Marles R.J., Clavelle C., Monteleone L., Tays N., Burns D. Aboriginal plant Use in Canada's Northwest Boreal Forest. Vancouver: UBC Press; 2000.
- Moerman Daniel E. Native American Ethnobotany. Portland: Timber Press; 1998.
- Quirin K.-W. Herbal Extracts Used for Skincare Cosmetics Herbal CO2 extracts for skincare cosmetics. Global Cosmetics Manufacturing; 2004.
- Ranković B., Kosanić M., Stanojković T., Vasiljević P., Manojlović N. Biological Activities of Toninia candida and Usnea barbata Together with Their Norstictic Acid and Usnic Acid Constituents. Kragujevac. International Journal of Molecular Sciences 13, 14707-14722; doi:10.3390/ijms131114707; 2012.
- Reuter J., Merfort I., Schempp C.M. Botanicals in dermatology: an evidence-based review. Am J Clin Dermatol.;11(4):247-267; 2010.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Tierra Michael. The Way of Herbs. New York: Pocket Books; 1990.
- Tilgner Sharol Marie. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: Wise Acres LLC; 2009.
- Ulbricht Catherine E. Natural Standard Herb & Supplement Guide. Maryland Height: Mosby Elsevier; 2010.
- Weiss R.F., Fintelmann V. Herbal Medicine, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Winston David. Southwest Conference on Botanical Medicine. Botanical Medicine; 2017.
- Yarnell, Eric. Botanical Medicine in Pregnancy and Lactation. Alternative & Complementary Therapies, April; 1997.
- Zugic A., Jeremic I., Isakovic A., Arsic I., Savic S., Tadic V. Evaluation of Anticancer and Antioxidant Activity of a Commercially Available CO2 Supercritical Extract of Old Man's Beard (Usnea barbata). Cairo: PLoS ONE 11(1): e0146342. doi:10.1371/ Journal.Pone.0146342; 2016.

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.

