



## Éleuthéro TEINTURE

ENDURANCE  
Tonique général

NPN 80031431  
FORMAT 50 ml

### Chaque ml contient

Éleuthéro	racine fraîche	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	1:3	315 mg	Biologique
Alcool 40 % à 45 %, certifié biologique					

### POSOLOGIE

INTERVENTION : 2,5 ml, 3 fois par jour.

TRAITEMENT : 2 ml, 3 fois par jour.

### MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Utiliser pour un maximum de 6 semaines suivi de 2 semaines de pause. Répéter au besoin.

### MODE D'ACTION

Grâce à ses propriétés adaptogènes, l'éleuthéro agit sur l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien et permet à l'organisme de mieux résister au stress prolongé et à la surcharge de travail. L'éleuthéro aide à réguler tout le système hormonal et a un effet protecteur sur le cortex surrénalien. Il réduit l'hypertrophie des glandes surrénales induite par le stress. Tonique de performance, l'éleuthéro facilite l'effort physique, augmente l'endurance, accélère la vitesse de récupération après l'effort en plus d'augmenter le métabolisme de l'oxygène dans les tissus et les organes. Moins stimulant que le ginseng panax, il possède un effet plus général sur l'immunité et plus marqué sur l'endurance.

On emploie aussi l'éleuthéro lors d'épuisement, de faiblesse générale, de syndrome de fatigue chronique, d'irritabilité, d'insomnie et de symptômes dépressifs. En plus d'améliorer la concentration, l'acuité mentale et la capacité d'apprentissage, il a un léger effet tranquillisant sur le système nerveux central. En médecine traditionnelle chinoise, c'est une médecine préventive, un tonique général qui fortifie le Chi et augmente la vitalité.

Les polysaccharides contenus dans *Eleutherococcus senticosus* fortifient le système immunitaire et augmentent la résistance générale de l'organisme aux infections en stimulant la production de cellules NK et de lymphocytes T. L'éleuthéro améliore l'immunité non-spécifique chez les patients sous chimiothérapie. Il réduit les effets secondaires de la chimiothérapie, de la radiothérapie et de la chirurgie. On l'utilise dans la phase de récupération pour améliorer la capacité de guérison et le sentiment de bien-être. Certains des constituants de l'éleuthéro ont une action antitumorale, antiproliférative et antioxydante.

L'éleuthéro a des effets normalisants sur la glycémie, la tension artérielle, les taux de cholestérol et un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. Il améliore la capacité pulmonaire lors de bronchite chronique et autres affections pulmonaires. Au niveau digestif, il contribue à réduire la diarrhée post-antibiothérapie, la diarrhée chronique et il est hépatoprotecteur.

Les principaux constituants de l'éleuthéro sont les éleuthérosides (A, B, B1, C, D, E), saponines triterpénoïdes (glycosides de protoprimulagénine A), glycanes (éleuthéranes A, B, C, D, E, F et G), phénylpropionates (syringine, acide caféique), lignanes (sésamine), coumarines et vitamines (bêta-carotène).

### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**RHODIOLA** en teinture lors de troubles de concentration.

**SCUTELLAIRE** en teinture ou en infusion en présence d'anxiété.

**AVOINE** en infusion lors de troubles du système nerveux.

**RÉSISTHÉ** en capsules ou infusion lors de faiblesse immunitaire, de convalescence.

**ORTIE** en infusion lors de fatigue.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système nerveux** : fatigue chronique, faiblesse, épuisement général, irritabilité, concentration, fatigue mentale.

**Système digestif** : diarrhée post-antibiothérapie, diarrhée chronique.

**Autres** : performance et endurance physique, bronchite chronique, affection pulmonaire, herpès simplex, effets secondaires liés à la chimiothérapie et radiothérapie, syndrome métabolique.

### HISTORIQUE

L'éleuthéro est utilisé en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 2000 ans pour favoriser la longévité, améliorer la santé générale, soutenir l'appétit et la mémoire. Ce n'est qu'au milieu du 20<sup>e</sup> siècle que l'intérêt pour les vertus médicinales de l'éleuthéro a commencé à se faire sentir, lorsque les chercheurs y ont vu un substitut au *Panax ginseng*, beaucoup plus cher et difficile à obtenir. Les travaux réalisés par des chercheurs russes depuis les années 50 ont démontré son potentiel adaptogène et ont mené à l'inclusion de l'éleuthéro dans la pharmacopée soviétique. Il fut inclus dans le programme spatial russe en 1977.

### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé pour un usage de plus d'un mois, si vous êtes enceinte ou allaitez, souffrez d'une infection aiguë ou si les symptômes persistent ou s'aggravent. Ne pas utiliser si vous souffrez d'hypertension artérielle.

### INTERACTIONS

Aucune connue.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Alternative Medicine Review. Monograph on Eleutherococcus senticosus, Volume 11, Number 2; 2006.
- Aschuler Lise. What was that herb again? Botanicals for Cognitive Support. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2017.
- Barth A., Hovhannisyann A., Jamalyan K., Narimanyan M. Antitussive effect of a fixed combination of *Justicia adhatoda*, *Echinacea purpurea* and *Eleutherococcus senticosus* extracts in patients with acute upper respiratory tract infection: A comparative, randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Phytomedicine* vol.22, issue 13, 1 December 2015.
- Bensky D., Gamble A. Chinese Herbal Medicine Materia Medica, Revised Edition. Seattle: Eastland Press; 1993.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Bove Mary. An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- British Herbal Medicine Association. British Herbal Compendium, Volume 1. Bournemouth: BHMA; 1992.
- Buhner Stephen H. Healing Lyme Disease Coinfections. Rochester: Healing Arts Press; 2013.
- Cicero A.F.G., Derosa G., Brillante R., Bernardi R., Nascetti S., Gaddi A. Effects of siberian ginseng (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.) on elderly quality of life: a randomized clinical trial. *Arch. Gerontol. Geriatr. Suppl.* 9 (2004) 69–73; 2004.
- Davydov M., Krikorian A.D. Review *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. & Maxim.) Maxim. (Araliaceae) as an adaptogen: a closer look. *Journal of Ethnopharmacology* 72 (2000) 345–393; 2000.
- ESCAP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Foster Steven. Siberian Ginseng. Austin: American Botanical Council; 1991.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medica*; 2009.
- Green James. *The Male Herbal*. Freedom: The Crossing Press; 1997.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Huang Kee Chang. *The Pharmacology of Chinese Herbs*, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 1999.
- Jacquet A., Grolleau A., Jove J., Lassalle R., Moore N. Burnout : Evaluation of efficacy and tolerability of TARGET I for professional fatigue syndrome (burnout). *Journal of International Medical Research* 2015, vol. 43(1) 54-66, doi: 10.1177/0300060514558324; 2015.
- Kimura Y., Sumiyoshi M. Effects of various *Eleutherococcus senticosus* cortex on swimming time, natural killer activity and corticosterone level in forced swimming stressed mice. *Journal of Ethnopharmacology* 95 (2004) 447–453; 2004.
- Kuo J., Chen K. W.-C., Cheng I.-S., Tsai P.-H., Lu Y.-J., Lee N.-Y. The Effect of Eight Weeks of Supplementation with *Eleutherococcus senticosus* on Endurance Capacity and Metabolism in Human. *Chinese Journal of Physiology* 53(2): 105-111, 2010 105 DOI: 10.4077/CJP.2010.AMK018; 2010.
- Leung A.Y., Foster S. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics*, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Lim D.W., Kim J.G., Lee Y., Cha S.H., Kim Y.T. Preventive Effects of *Eleutherococcus senticosus* Bark Extract in OVX-Induced Osteoporosis in Rats. *Molecules* 2013, 18, 7998-8008; doi:10.3390/molecules18077998; 2013.
- Mills S., Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Panossian A., Wikman G. Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity. *Pharmaceuticals* 2010, 3, 188-224; doi:10.3390/ph3010188;2010.
- PDR. PDR for Herbal Medicines, 3rd Edition. Montvale: Thomson; 2004.
- Romm Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Sumiyoshi M., Kimura Y. Effects of *Eleutherococcus senticosus* Cortex on Recovery from the Forced Swimming Test and Fatty Acid  $\beta$ -Oxidation in the Liver and Skeletal Muscle of mice. *The Natural Products Journal*, 2016, 6, 49-55; 2016.
- Tilgner Marie S. *Herbal Medicine from the Heart of the Earth*, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- WHO. *Who Monographs on Selected Medicinal Plants*, Volume 1. Geneva; 1999.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. *Stockley's Herbal Medicines Interactions*. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.
- Winston D., Maimes S. *Adaptogens*. Rochester: Healing Arts Press; 2007.

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.

