



Gotu kola TEINTURE

MÉMOIRE
Tonique circulatoire

NPN 80078815
FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Gotu kola	partie aérienne fraîche	<i>Centella asiatica</i>	1:2	480 mg	Biologique
Alcool 30 % à 35 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

INTERVENTION : 2 ml, 3 fois par jour, maximum 2 semaines.

TRAITEMENT : 2 ml, 1 à 2 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Lors d'un traitement à long terme, donner 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

L'activité du gotu kola sur les fonctions cognitives et le système nerveux est considérable. Il est d'ailleurs reconnu en Ayurvédisme comme un important régénérateur de ce système. Il améliore la mémoire, l'acuité mentale, la rétention de l'information et aide aux troubles d'apprentissage chez les enfants.

Adaptogène, le gotu kola améliore le fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien responsable de l'adaptation au stress. Ses effets calmants doux, entre autres liés à son action sur l'augmentation des taux de GABA, permettent de réduire les effets physiologiques néfastes du stress. Le gotu kola est un tonique équilibrant et augmente l'énergie tout en maintenant le corps dans un état de calme. Il est particulièrement efficace pour calmer le mental, surtout lors de dialogue mental incessant. Il réduit l'anxiété et l'irritabilité.

L'action tonique du gotu kola sur les parois veineuses réduit la distension des veines et stimule la circulation veineuse. Il est utilisé lors d'insuffisance veineuse des membres inférieurs (lourdeur, œdème), de varices et d'hémorroïdes.

Centella asiatica améliore la cicatrisation de la peau et des tissus sous-cutanés en stimulant la synthèse du collagène et la production de fibroblastes. On en fait un usage interne et topique pour plusieurs troubles inflammatoires chroniques de la peau tels que l'eczéma, le psoriasis et la dermatite atopique.

En Ayurvédisme, il est utilisé pour tonifier Pitta. Le gotu kola normalise les taux de cholestérol et la tension artérielle et est utilisé lors de digestion difficile. Ses propriétés antioxydantes jouent un rôle protecteur face au vieillissement. Il favorise la vitalité, la longévité, est anti-inflammatoire et antitumoral.

Les principaux constituants du gotu kola sont des alcaloïdes (hydrocotyline), principes amers (vellarine), polyphénols, saponines (braminoside, brahmoside), flavonoïdes (quercétine, kaempférole), terpénoïdes (asiaticoside, centelloside, madécassoside, brahminoside) acides gras, acides aminés, phytostérols, tanins et résines.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

ORTIE en infusion lors de fatigue.

ASHWAGANDHA en teinture lors de fatigue liée au stress accompagné d'agitation et d'anxiété.

PURIFITHÉ infusion ou capsules pour le traitement de l'eczéma.

ONGUENT AUX HERBES pour l'eczéma.

CIRCULATHÉ en présence de troubles circulatoires.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : fatigue, stress, troubles de mémoire, de concentration et d'apprentissage, anxiété, irritabilité.

Système circulatoire : varice, varicosité, hémorroïde, insuffisance veineuse.

Système tégumentaire : eczéma, dermatite atopique, psoriasis, cicatrisation des plaies et cicatrices, sclérodermie.

Autres : ulcère gastrique, ulcère buccal, troubles liés au vieillissement, rhumatismes, troubles du foie.

HISTORIQUE

Utilisé depuis des milliers d'années en Inde, en Chine et en Indonésie, c'est une des plantes majeures de la pharmacopée ayurvédique. Traditionnellement, on l'utilisait pour cicatriser les plaies et revitaliser le système nerveux et le cerveau. On l'employait aussi comme aide à la méditation. Après avoir observé que les éléphants mangeaient de grandes quantités de gotu kola, les Sri Lankais ont depuis longtemps attribué la longévité et la mémoire légendaire des éléphants à leur grande consommation de gotu kola. Dès lors, elle est devenue une plante de longévité et de clarté mentale.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou allaitez, si les symptômes persistent ou s'aggravent, si vous souffrez de problème du foie. Cesser l'usage si des symptômes de foie se manifestent tels que le jaunissement de la peau et du blanc des yeux, une urine foncée, de la nausée, des vomissements, de la fatigue inhabituelle, des faiblesses ou des douleurs abdominales. Ne pas utiliser si vous êtes allergique aux plantes de la famille des apiacées/carottes.

INTERACTIONS

Consulter un praticien de la santé si vous prenez des médicaments contre le diabète ou le cholestérol. Ne pas prendre avec des breuvages alcoolisés ou tout autre médicament ou produit naturel ayant des effets sédatifs.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Aschuler Lise. What was that herb again? Botanicals for Cognitive Support. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2017.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Chandra J., Joshi H., Bahuguna P., Shanker K., Kumar R. Experimental studies on *Centella asiatica* for anxiolytic activity in rats. *Sch. Acad. J. Biosci.*, 2013; 1(6):283-289; 2013.
- Cooper Raymond. Botanical Medicine: From Bench to Bedside. New Rochelle: Mary Anne Liebert; 2009.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Frawley D., Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Gladstar Rosemary. Herbs for Long-Lasting Health. North Adams: Storey Publishing; 2014.
- Gohil K.J., Patel J.A., Gajjar A.K. Pharmacological Review on *Centella asiatica*: A Potential Herbal Cure-all. *Indian J Pharm Sci.* 2010 Sep-Oct; 72(5): 546–556. doi: 10.4103/0250-474X.78519; 2010.
- Gray N.E., Sampath H., Zweig J.A., Quinn J.F., Soumyanath A. *Centella asiatica* attenuates β -amyloid-induced oxidative stress and mitochondrial dysfunction. *J Alzheimers Dis.* 2015 January 1; 45(3): 933–946. doi:10.3233/JAD-142217; 2015.
- Green James. The Male Herbal. Freedom: The Crossing Press; 1991.
- Hawkins Ernest B. From Tradition to Modernity. *HerbalGram.* 2001; 53:64-69, American Botanical Council; 2001.
- Hobbs Christopher. East West Article: Herbal Adaptogens ver. 1.1; 2014.
- Hoffman David. An Herbal Guide to Stress Relief. Rochester: Healing Arts Press; 1991.
- Hussin F., Eshkooor S.A., Rahmat A., Othman F., Akim A. The *Centella asiatica* juice effects on DNA damage, apoptosis and gene expression in hepatocellular carcinoma (HCC). *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2014, 14:32; 2014.
- 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.
- Kabir A.U., Samad M.B., D'Costa N.M., Akhter F., Ahmed A., Hannan JMA. Anti-hyperglycemic activity of *Centella asiatica* is partly mediated by carbohydrase inhibition and glucose-fiber binding. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2014, 14:31; 2014.
- Kwon K.J., Bae S., Kim K., An I.S., Ahn K.J., An S., Cha H.J. Asiaticoside, a component of *Centella asiatica*, inhibits melanogenesis in B16F10 mouse melanoma. *Molecular Medicine Reports* 10: 503-507, 2014, DOI: 10.3892/mmr.2014.2159; 2014.
- Leung A.Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- McIntyre Anne. Herbal Treatment of Children. London: Elsevier; 2005.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Mills S., Bone K. The essential Guide to Herbal Safety. St. Louis: Elsevier; 2005.
- Mowrey Daniel. The Scientific Validation of Herbal Medicine. Lincolnwood: Keats Publishing; 1986.
- Murray Michael. The Healing Power of Herbs. Rocklin: Prima Health; 1995.
- PDR. PDR for Herbal Medicines, 3rd Edition. Montvale: Thomson; 2004.
- Pengelly Andrew. The Constituents of Medicinal Plants, 2nd Edition. Cambridge: CABI Publishing; 2004.
- Premila M.S. Ayurvedic Herbs. Binghamton: Haworth Press; 2006.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis: Churchill Livingstone; 2010.
- Schulz, Hänsel, Blumenthal, Tyler. Rational Phytotherapy, 5th Edition. Berlin: Springer; 2004.
- Sharma S., Gupta R., Thakur S.C. Attenuation of Collagen Induced Arthritis by *Centella asiatica* Methanol Fraction via Modulation of Cytokines and Oxidative Stress. *Biomed Environ Sci*, 2014; 27(12): 926-938, doi: 10.3967/bes2014.133; 2014.
- Singh Khalsa K.P., Tierra M. The Way of Ayurvedic Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2008.
- Subramoniam Appian. Plants with Anti-Diabetes Mellitus Properties. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Van Wyk B.-E., Van Oudtshoorn B., Gericke N. Medicinal Plants of South Africa. Pretoria: Briza Publications; 1997.
- 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.
- Zhao Y. et al. Effect of *Centella asiatica* on Oxidative Stress and Lipid Metabolism in Hyperlipidemic Animal Models. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* Volume 2014, Article ID 154295, doi: 10.1155/2014/154295; 2014.

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.

