



## Sureau baie INFUSION

### ANTIVIRAL

### Tonique immunitaire

#### Ingrédient

Sureau noir	baie	<i>Sambucus nigra</i>	Biologique
-------------	------	-----------------------	------------

#### POSOLOGIE

**DÉCOCTION** : ¼ tasse, 1 à 2 fois par jour, durant plusieurs semaines.

**SIROP** : 1-2 c. à table, 1 à 2 fois par jour, durant plusieurs semaines.

#### MODE D'EMPLOI

**DÉCOCTION** : 4 c. à soupe de baies dans 1 litre d'eau, tremper quelques heures, mijoter et filtrer.

**SIROP** : préparer une décoction concentrée avec 150 g de baies dans 2 litres d'eau. Tremper durant 2 heures, couvrir et mijoter 45 minutes. Éteindre le feu et laisser tiédir. Tamiser et retourner le liquide au feu. Mijoter à feu doux à découvert, brasser de temps en temps pour réduire de moitié. Ajouter 150 ml de sucre brut bio, refroidir et ajouter 50 ml de teinture (astragale, usnée, reishi). Embouteiller et garder au frais.

#### MODE D'ACTION

La baie de sureau est un puissant antiviral actif sur plusieurs pathogènes (Influenza A et B, herpès simplex, zona, Epstein-Barr), recommandé pour combattre les rhumes et gripes. On a démontré que les flavonoïdes contenus dans les baies de sureau bloquent l'adhésion des virus aux récepteurs cellulaires, ce qui inhibe la prolifération virale. Son utilisation dans le traitement du rhume et de la grippe permet de réduire significativement la durée de l'infection. On a pu observer une amélioration des symptômes en aussi peu que 24 heures lorsqu'elle est utilisée en début d'infection. C'est aussi un agent de prévention hors-pair, à utiliser quand le risque de contagion est grand.

Son action immunomodulatrice permet de fortifier et d'améliorer la réponse immunitaire, tant chez les sujets sains que ceux combattant une infection. La baie de sureau stimule la production de certaines cytokines qui activent les phagocytes et facilitent leur déplacement vers les tissus inflammés pour favoriser la guérison. Par ailleurs, l'action anti-inflammatoire de ses anthocyanes explique son efficacité à soulager courbatures, douleur et fièvre associées à la grippe.

La baie de *Sambucus nigra* est également reconnue pour ses vertus diaphorétiques, antiseptiques et expectorantes. Elle est utilisée dans le traitement des affections des voies respiratoires supérieures. Anticatarrhale, la baie de sureau réduit la sécrétion de mucus. Elle contribue à libérer les bronches, à réduire la congestion et l'écoulement nasal associés aux infections virales et à la fièvre des foins.

La baie de sureau contient des polyphénols, principalement des flavonoïdes (isoquercétine, rutine, anthocyane : cyanidine 3-glucoside, cyanidine 3-sambubioside). Elle contient des triterpènes ( $\alpha$  et  $\beta$ -amyrin, acide oléanolique, acide ursolique), des minéraux (K, Ca, P, Fe), des vitamines (A, C, P), des acides gras (linoléique, linolénique, palmitique) et des huiles volatiles. Elle contient également des glucosides (sambunigrine), des acides (chlorogénique, citrique, malique), des tanins et des mucilages.

Ses anthocyanes sont une excellente source d'antioxydants, ils contribuent à neutraliser les radicaux libres et améliorent la protection des cellules face au stress oxydatif, réduisant ses effets néfastes sur la santé.

Altérative, la baie de *Sambucus nigra* augmente la circulation sanguine au niveau des tissus, améliore le métabolisme et les processus de détoxification. Il en résulte une action bénéfique sur les troubles de la peau tels que l'eczéma, l'acné et les furoncles.

#### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**DRASTIX** dans les cas de rhume et grippe.

**PULMONATHÉ** dans les cas d'affection des voies respiratoires.

**GRIPPETHÉ** infusion ou capsule, en cas de rhume et grippe.

**SIROP DE PLANTAIN** pour la toux et l'irritation des voies respiratoires.

**ORME ROUGE** infusion dans les cas d'amygdalite et de laryngite.

**ASTRAGALE** teinture, en prévention, pour fortifier l'immunité.

#### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Systèmes immunitaire et respiratoire** : rhume, grippe, congestion nasale chronique accompagnée de surdité, sinusite, allergies, troubles respiratoires, amygdalite, laryngite, mal de gorge, mononucléose, herpès, zona, maladies infantiles.

**Système digestif** : constipation, inflammation de la muqueuse intestinale.

**Autres usages** : rhumatisme, mal de tête, mal de dents, régulation de la tension artérielle, hyperglycémie, rétention d'eau, anémie, névralgie.

#### HISTORIQUE

Le sureau était utilisé comme médecine dans l'Égypte et la Grèce anciennes. Hippocrate mentionne le sureau comme purgatif en l'an 400 av. J.-C. tandis que Dioscorides (60 apr. J.-C.) parle des vertus médicinales du sureau dans ses écrits, après un voyage dans l'Empire romain. Le sureau était largement utilisé dans les premières écoles de médecines italiennes. Les hôpitaux européens servaient de la confiture de baies de sureau à leurs patients au début du 19<sup>e</sup> siècle. Du vin de baies de sureau chaud était vendu dans les rues de Londres jusqu'à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. En Amérique, plusieurs tribus des Premières Nations intégraient les baies à leur alimentation lors des voyages et des sorties de chasse. Les Iroquois en faisaient usage en cataplasme pour abaisser la fièvre causée par les oreillons et le jus de baie de sureau était utilisé par les Cherokee pour traiter les rhumatismes.

#### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si vous êtes enceinte, allaitez ou si les symptômes persistent ou s'aggravent.

#### INTERACTIONS

Aucune connue.

## RÉFÉRENCES

- Alternative Medicine Review.** Monograph on Sambucus nigra (Elderberry), Volume 10, Number 1; 2005.
- Barak V., Mumcuoglu M.** The Effect of Sambucol on the Immune System (Cytokines Production). Minnesota Elderberry Cooperative: Jerusalem; 2013.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillison J.D.** Herbal medicines, 3rd edition. London : Pharmaceutical Press ; 2007.
- Bone, Kerry.** A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann.** Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Blumenthal, Mark.** The ABC Clinical Guide to Herbs. Austin: American Botanical Council. 2003.
- Bove Mary.** An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- Brinker Francis.** Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- Charlebois D.** Elderberry as a Medicinal Plant. ASHS Press: Alexandria; 2007.
- 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.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V.** Materia Medica: Flora Medicina; 2009
- Gladstar Rosemary.** Herbal Remedies for Children's Health. Storey Publishing: North Adams; 1999.
- Gladstar Rosemary.** Medicinal Herbs. North Adams: Storey Publishing; 2012.
- Gray A.M., Abdel-Wahab Y.H.A., Flatt P.R.** The Traditional Plant Treatment, Sambucus nigra (elder), Exhibits Insulin-Like and Insulin-Releasing Actions In Vitro<sup>1</sup>. Journal of Nutrition: Coleraine; 2000.
- Green James.** The Herbal Medicine-Maker's Handbook. The Crossing Press: Freedom; 2000.
- Hoffmann David.** Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Houghton P., Mukherjee P.K.** Evaluation of Herbal Medicinal Products. Pharmaceutical Press: London; 2009.
- Kong Fan-kun.** Pilot Clinical Study on a Proprietary Elderberry Extract: Efficacy in Addressing Influenza Symptoms. Singapore: Online Journal of Pharmacology and Pharmacokinetics Volume 5: 32-43; 2009.
- Krawitz C., Mraheil M.A., Stein M., Imirzalioglu C., Domann E., Pleschka S., Hain T.** Inhibitory activity of a standardized elderberry liquid extract against clinically-relevant human respiratory bacterial pathogens and influenza A and B viruses. BMC Complementary and Alternative Medicine 11:16: Giessen; 2011.
- Mahmoudi M., Ebrahimzadeh M.A., Dooshan A., Arimi A., Ghasemi N., Fathiazad F.** European Review for Medical and Pharmacological Sciences Antidepressant activities of Sambucus ebulus and Sambucus nigra. European Review for Medical and Pharmacological Sciences: Tabriz; 2014.
- Mars Brigitte.** Elder. New Canaan: Keats Publishing Inc.; 1997.
- Mc Guffin Michael et al.** Botanical Safety Handbook. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Romm Aviva.** Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Tiralongo E., Wee S.S., Lea R.A.** Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travellers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. Nutrients: Queensland; 2016.
- Tobyn G., Denham A., Whitelegg M.** The Western Herbal Tradition. Churchill Livingstone. 2011.
- Van Wyk B.-E., Wink M.** Phytomedicines, Herbal Drugs and Poisons. Chicago: Kew Publishing; 2014.
- Williamson E., Driver S., Baxter K.** Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.
- Williamson E.M.** Potter's Herbal Cyclopaedia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- Wu X., Cao G., Prior R.L.** Absorption and Metabolism of Anthocyanins in Elderly Women after Consumption of Elderberry or Blueberry. Journal of Nutrition: Little Rock; 2002.
- Zakay-Rones Z., Thom E., Wollan T. Wadstein J.** Randomized Study of the Efficacy and Safety of Oral Elderberry Extract in the Treatment of Influenza A and B Virus Infections. Jerusalem: The Journal of International Medical Research; 32: 132 – 140 132; 2004.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

