



Énergithé INFUSION

TISANE TONIQUE

Énergie

Ingrédients			
Avoine verte	tige verte en fleur	<i>Avena sativa</i>	Biologique
Ginseng	racine	<i>Panax quinquefolius</i>	Biologique
Hibiscus	fleur	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Biologique
Mélisse	feuille	<i>Melissa officinalis</i>	Biologique
Menthe poivrée	feuille	<i>Mentha x piperita</i>	Biologique
Ortie	feuille	<i>Urtica dioica</i>	Biologique

POSOLOGIE

TRAITEMENT : 1 à 4 tasses par jour.

MODE D'EMPLOI

Ébouillanter 4 c. à table de plantes avec 1 litre d'eau, couvrir, infuser 20 minutes et tamiser. Boire chaud ou froid.

MODE D'ACTION

Énergithé est un mélange qui augmente l'énergie physique et mentale, sans puiser dans les réserves de l'organisme. Constitué de plantes nutritives et toniques, il apporte une grande quantité de vitamines, minéraux et autres nutriments qui assurent le bon fonctionnement du métabolisme et du système nerveux.

Énergithé améliore l'endurance et accélère la récupération à la suite d'un effort physique. Il retarde l'accumulation d'acide lactique et d'acide urique dans le sang. Désaltérant, il aide le corps à rétablir ses niveaux d'électrolytes et à évacuer l'excès de chaleur. On sert l'infusion froide pour accentuer son côté rafraîchissant.

Combinant des effets calmants et stimulants, Énergithé réduit les impacts nocifs du stress et dissipe l'agitation mentale tout en éveillant les fonctions cognitives. Il améliore la concentration et la mémoire, diminue la fatigue cérébrale et aide le corps à récupérer en favorisant un sommeil de qualité.

Aromatique et légèrement acidulé, Énergithé optimise la digestion et soulage les inconforts digestifs (crampes, ballonnements), particulièrement en infusion chaude.

AVOINE VERTE : tonique nerveux majeur, l'avoine verte nourrit, protège et régénère l'ensemble du système nerveux. Grâce à l'abondance de ses minéraux, elle améliore la transmission des influx nerveux. L'avoine a un effet équilibrant : elle procure de l'énergie en cas de faiblesse ou d'épuisement et calme lorsqu'il y a anxiété ou hyperactivité.

GINSENG : cette plante adaptogène diminue les impacts du stress sur le corps tout en stimulant doucement le système nerveux. Elle permet de récupérer plus rapidement à la suite d'un effort physique. Ses effets toniques sur l'immunité augmentent la résistance aux infections. Le ginseng ralentit le vieillissement cérébral. Il améliore plusieurs fonctions métaboliques, incluant la gestion des lipides et des glucides et l'homéostasie énergétique du cœur.

HIBISCUS : sa fleur augmente l'endurance physique et constitue une excellente source d'électrolytes. Elle aide le corps à se rafraîchir en ouvrant les pores de la peau et en augmentant la

circulation sanguine à sa surface. Antioxydant, l'hibiscus protège le foie et diminue les taux de cholestérol. Son goût acidulé est attribuable à l'acide citrique.

MÉLISSE : cette nervine améliore l'humeur en empêchant la dégradation du GABA et en agissant sur le système limbique. Elle diminue l'agitation nerveuse et améliore le sommeil. Calmante et carminative, elle est grandement efficace pour diminuer les troubles digestifs causés par le stress. La mélisse apporte au mélange une touche citronnée agréable.

MENTHE POIVRÉE : elle accroît la vigilance et les performances cognitives tout en diminuant la fatigue causée par des tâches mentalement exigeantes. Elle améliore la mémoire, la qualité du sommeil et l'humeur. La menthe poivrée a aussi un impact positif sur les performances physiques. Très aromatique, elle facilite la digestion.

ORTIE : cette grande tonique nutritive redonne énergie et vitalité. Très riche en minéraux et en oligo-éléments, elle aide à prévenir l'anémie, participe au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme et améliore plusieurs fonctions métaboliques. Elle est indiquée pour diminuer la fatigue, l'épuisement et toute forme de dégénérescence.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

RHODIOLA en cas de difficulté de concentration.

ROMARIN teinture en cas de fatigue mentale ou de troubles cognitifs.

BASILIC SACRÉ capsules en cas de fatigue mentale ou de troubles cognitifs.

ÉLEUTHÉRO teinture en cas de fatigue ou d'épuisement.

ESTOMIX en cas de troubles digestifs.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : fatigue mentale, épuisement, difficultés cognitives, dépression légère ou modérée.

Système locomoteur : exercice physique.

Système digestif : spasmes, ballonnements, dyspepsie.

CONTRE-INDICATIONS

Aucune connue.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Abdelhalim Abeer R. The effect of *Mentha piperita* L. on the mental health issues of university students: A pilot study. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research* 9 (1): 49-57; 2021.
- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Ali B.H., Al Wabel N., Blunden G. Phytochemical, Pharmacological and Toxicological Aspects of *Hibiscus sabdariffa* L.: A Review. *Phytotherapy Research* 19: 369-375; 2005.
- Al-Snafi Ali Esmail. Therapeutic Properties of Medicinal Plants: A Review of Medicinal Plants With Central Nervous Effects (Part 1). *International Journal of Pharmacology & Toxicology* 5 (3): 177-192; 2015.
- Bhusal K.K., Magar S.K., Thapa R., Lamsal A., Bhandari S., Maharjan R., Shrestha S., Shrestha J. Nutritional and pharmacological importance of stinging nettle (*Urtica dioica* L.): A review. *Heliyon* 8 (6): <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09717>; 2022.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Fatima T., Naseer B., Hussain S.Z. Stinging Nettle: A herb with tremendous pharmacological potential. *International Journal of Unani and Integrative Medicine* 2 (2): 24-28; 2018.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica*. Montréal: Flora Medica; 2009.
- Guilde des Herboristes. Monographie de l'avoine. 2016.
- Islam A.K.M.A., Jamini T.S., Islam A.K.M.M., Yeasmin S. Roselle: A Functional Food with High Nutritional and Medicinal Values. *Fundamental and Applied Agriculture* 1 (2): 44-49; 2016.
- Kennedy D., Okello E., Chazot P., Howes M.-J., Ohiomokhare S., Jackson P., Haskell-Ramsay C., Khan J., Forster J., Wightman E. Volatile Terpenes and Brain Function: Investigation of the Cognitive and Mood Effects of *Mentha x piperita* L., Essential Oil with In Vitro Properties Relevant to Central Nervous System Function. *Nutrients* 10 (8): DOI:10.3390/nu10081029; 2018.
- Kennedy D.O., Little W., Scholey A.B. Attenuation of Laboratory-Induced Stress in Humans After Acute Administration of *Melissa officinalis* (Lemon Balm). *Psychosomatic Medicine* 66: 607-613; 2004.
- Kennedy D.O., Wake G., Savelev S., Tildesley N.T.J., Perry E.K., Wesnes K.A., Scholey A.B. Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties. *Neuropsychopharmacology* 28: 1871-1881; 2003.
- Lipoksenla, Kera V., Nath S., Kotso A., Resuh V., Dutta A., Wankhar W. *Melissa officinalis*: A Review on the Antioxidant, Anxiolytic, and Anti-depressant Activity. *Biosciences Biotechnology Research Asia* 21 (2): 491-500; 2024.
- McKay D.L., Blumberg J.B. A Review of the Bioactivity and Potential Health Benefits of Peppermint Tea (*Mentha piperita* L.). *Phytotherapy Research* 20: 619-633; 2006.
- Meamarbashi A., Rajabi A. The effects of peppermint on exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 10 (15): <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-15>; 2013.
- Miraj S., Rafeian-Kopaei, Kiani S. *Melissa officinalis* L.: A Review Study With an Antioxidant Perspective. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 22 (3): 385-394; 2017.
- Qi B., Liu L., Zhang H., Zhou G.-X., Wang S., Duan X.-Z., Bai X.-Y., Wang S.-M., Zhao D.-Q. Anti-fatigue effects of proteins isolated from *Panax quinquefolium*. *Journal of Ethnopharmacology* 153: 430-434; 2014.
- Qi Y., Chin K.L., Malekian F., Berhane M., Gager J. Biological characteristics, nutritional and medicinal value of roselle, *Hibiscus sabdariffa*. *Circular-urban forestry natural resources and environment* 604: 1-2; 2005.
- Shakeri A., Sahebkar A., Javadi B. *Melissa officinalis* L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology* 188: 204-228; 2016.
- Szczuka D., Nowak A., Zaklos-Szyda M., Kochan E., Szymanska G., Motyl I., Blasiak J. American Ginseng (*Panax quinquefolium* L.) as a Source of Bioactive Phytochemicals with Pro-Health Properties. *Nutrients* 11 (5): 1041-1067; 2019.
- Wang J., Li S., Fan Y., Chen Y., Liu D., Cheng H., Gao X., Zhou Y. Anti-fatigue activity of the water-soluble polysaccharides isolated from *Panax ginseng* C.A. Meyer. *Journal of Ethnopharmacology* 130 (2): 421-423; 2010.
- Wankhede N.L., Kale M.B., Bawankule A., Aglawe M.M., Taksande B.G., Trivedi R.V., Umekar M.J., Jamadagni A., Walse P., Koppula S., Kopalli S.R. Overview on the Polyphenol Avenanthramide in Oats (*Avena sativa* L.), as Regulators of PI3K Signaling in the Management of Neurodegenerative Diseases. *Nutrients* 15 (17): <https://doi.org/10.3390/nu15173751>; 2023.
- Winston D., Maimes S. *Adaptogens*. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Yu Y.-H., Zhang P., Wang C.-L., Liu J.-G., Li P., Zhang D.-W. *Panax quinquefolium* saponin Optimizes Energy Homeostasis by Modulating AMPK-Activated Metabolic Pathways in Hypoxia-Reperfusion Induced Cardiomyocytes. *Chinese Journal of Integrative Medicine* 27: 613-620; 2021.

Plantes fraîches biologiques du jardin.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végétane et non irradié.

