



## L'éleuthérocoque immunostimulant

La "cousine russe" du ginseng aide à s'adapter à tout ce qui fatigue l'organisme, le froid par exemple. D'ailleurs, l'Agence européenne du médicament considère comme traditionnellement établi son usage dans les asthénies.

Cette plante contient surtout des éléuthérosides, et de nombreuses études attestent son efficacité dans la prévention des petites maladies hivernales, pour booster l'immunité.

★ **Comment l'utiliser ?** En gélule, sous

forme d'extrait sec (200 à 400 mg par jour) ou de poudre (1 à 2 g par jour), en cure de 1 à 3 mois.

Il renforce les défenses contre les rhumes, angines...

★ **Les précautions d'emploi :** Il est contre-indiqué pour les moins de 12 ans, les femmes enceintes ou pour les personnes qui ont développé un cancer hormonodépendant.



Éleuthérocoque de Vir'All+, 300 mg d'extrait sec-capsule, 1 capsule par jour, 19,80 € la boîte de 60 capsules, en magasins bio et en pharmacies.

## Le guarana la puissance du café

Originaire de l'Amazonie, le guarana est la plante la plus riche en caféine que l'on connaisse, loin devant le maté, le cola ou le thé vert. Ses graines brun pourpre, bourrées d'ingrédients actifs, sont à l'origine de ses propriétés psychostimulantes immédiates et à court terme. On peut d'ailleurs l'associer utilement au ginseng, à l'éleuthérocoque ou à la maca, dont les effets sont différés mais plus durables. Le guarana, via sa caféine, est encore diurétique, lipolytique (il "dissout" la cellulite) et cardiotonique.

Sa richesse en caféine apporte un effet psychostimulant immédiat.

d'extrait sec de graines de 200 à 400 mg par jour ou en poudre de 1 à 2 g par jour (l'extrait sec étant cinq fois plus concentré que la poudre). Le guarana doit être absorbé sur une durée limitée, 15 jours par exemple.

★ **Les précautions d'emploi :** Inutile d'ajouter à ce concentré de caféine trop de café-boisson ! Évitez chez la femme enceinte.



Arkofitule Stimulant d'Arkopharma (ginseng, guarana, argousier et acérola).

1 ampoule le matin, 13,40 € la boîte de 20. Pharmacies et parapharmacies.



## La maca super-antioxydante

Ce "ginseng péruvien" est traditionnellement utilisé pour ses effets sur les performances sexuelles grâce aux alcaloïdes (les macaridines). Son tubercule renferme aussi des acides gras et des acides aminés essentiels, ainsi que des vitamines B, C et E aux vertus antioxydantes, du fer, du magnésium, du zinc. Aucune étude toutefois n'atteste son efficacité.

★ **Comment l'utiliser ?** Sous forme de poudre de tubercule séché, 500 mg 2 à 3 fois par jour, en cure de un à trois mois.

★ **Les précautions d'emploi :** Réserver à l'adulte, sauf la femme enceinte. ■

Elle permet de lutter contre les radicaux libres générés par la fatigue et le stress.



Ménotonique Bio de Fleurance Nature, 2 comp. par jour, 12,90 € la boîte de 30, sur

[www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)



Maca Bio de ML Com, 500 mg de racine par capsule, 2 à 3 capsules par jour, 35 € le flacon de 100, sur [www.peruessential.com](http://www.peruessential.com)

Dr Brigitte Blond