



NATURE SCIENCES SANTÉ



SOULAGER LES PATHOLOGIES RESPIRATOIRES

GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES
ET À LA GEMMOTHÉRAPIE

ALEXIA JADOT

> P. 16/20



LE SHILAJIT, LES LARMES DE L'HIMALAYA

> P. 11/15



L'OLIVIER,
DE L'USAGE TRADITIONNEL
À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 05/08



LA VESSIE HYPERACTIVE

> P. 22/26

VIT'ALL.+®

Compléments alimentaires

RESSOURCE Fatigue mentale et physique

Robuvit®

Extrait écoresponsable
de chêne français
(Massif Central)
soutenu par plus de 20
études cliniques

Basilic sacré &
Eleuthérocoque



+ de 9 personnes/10

RESSENTENT UNE
AMÉLIORATION DE LEUR
CONCENTRATION
ET UNE DIMINUTION DE
LEUR **SURCHARGE
MENTALE***

9 personnes/10

RECOMMANDENT
RESSOURCE*

L-Taurine
& vitamines B

87%

RESSENTENT UNE
BAISSE DE LEUR
**FATIGUE
PHYSIQUE &
MENTALE***

RESSOURCE
AMÉLIORE
L'HUMEUR
ET LA **SÉRÉNITÉ**
POUR **94%** des
personnes*



BONNE HUMEUR



DETENTE



ENERGIE

*Étude consommateur réalisée en France, en 2023 - 100 personnes - 2 mois de supplémentation



VIT'ALL.+®
5, rue des noisetiers,
72190 Sargé Les Le Mans
Tél. +33(0)2.43.39.97.27

www.vitalplus.com - info@vitalplus.com

Formulateur
Fabricant et distributeur
Français depuis 1987.



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" - www.manger-bouger.fr



L'information indépendante sur la micronutrition et les compléments alimentaires.

ÉDITO



BRIGITTE KARLESKIND

En ce début d'année, j'aimerais saluer la naissance du Synamief, syndicat national de médecine intégrative et fonctionnelle. Créé à l'initiative du Dr Vincent Renaud, qui en assure la présidence, par des médecins et pharmaciens passionnés par la santé intégrative, sa vocation est de défendre et promouvoir des praticiens engagés dans une approche de santé globale, intégrative et fonctionnelle.

En combinant médecine conventionnelle et santé fonctionnelle, l'objectif est de placer chaque patient au cœur de sa prise en charge. La prévention est aussi un enjeu majeur pour lequel il est important d'identifier et de corriger les déséquilibres avant qu'ils ne fassent le lit de pathologies graves.

La médecine intégrative combine la médecine conventionnelle ou allopathique avec des pratiques complémentaires telles que la phytothérapie, l'acupuncture ou les méthodes de gestion du stress. La médecine fonctionnelle, quant à elle, se concentre sur les causes des pathologies. S'appuyant sur des analyses biologiques approfondies et une compréhension des interactions des différents systèmes du corps, elle propose des solutions durables et spécifiques à chacun.

Rejoindre le Synamief, c'est soutenir une médecine intégrative et fonctionnelle qui place chaque patient au cœur de sa prise en charge, valorise la prévention et s'attaque aux causes profondes des pathologies. Et donc s'engager pour une santé globale résolument tournée vers l'avenir.

B.K.

#43 SOMMAIRE

L'OLIVIER,
DE L'USAGE TRADITIONNEL À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 05/08

LE SHILAJIT,
LES LARMES DE L'HIMALAYA

> P. 11/15

ALEXIA JADOT
SOULAGER LES PATHOLOGIES RESPIRATOIRES
GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES ET À LA GEMMOTHÉRAPIE

> P. 16/20

LA VESSIE HYPERACTIVE

> P. 22/26



NATURESCIENCES SANTÉ

Éditeur :

Communication Karleskind

Actionnaires :

Brigitte Karleskind, majoritaire et gérante
Lorraine Karleskind

SÀRL au capital de 20 000 € - RCS Troyes 340 118 199
TVA CEE FR 66 340 118 199 00033

Contact & courrier :

44 rue de la Marne - 10380 BOULAGES

Tél. : +33 (0)6 10 25 10 14

Courriel : accueil@nature-sciences-sante.eu

www.nature-sciences-sante.eu

Directrice de la publication et rédactrice en chef :

Brigitte Karleskind

Conception & réalisation : Influence Graphik*

Publicité : Nathalie Mari - NMVM Agency

Tél. : +33 (0)6 81 60 97 71

Courriel : nathalie.naturesciencesante@gmail.com

Périodicité : bimestrielle

Abonnement annuel (8 numéros) :

- version papier : 39 €

- version électronique : 35 €

- versions papier + électronique : 57 €

- au numéro : 6,5 €

Crédit photos : © iStock, Shutterstock, Adobe Stock,

Orelie Grimaldi

Imprimé en France par Corlet : Corlet

Z.I. Ouest - Rue Maximilien-Vox-Condé-sur-Noireau
14110 Condé-en-Normandie

Dépôt légal : à parution
ISSN 2966-6430

BIOPHENIX

IMMUNITÉ+

Ingrédients 100% naturels



Les principes actifs naturels d'Immunité+ validés cliniquement :

50 % de 1.3 bêta-Glucanes (micro-algue) et les polyphénols concentrés de Naringine et d'Hespéridine ont été objectivés par des études cliniques démontrant leurs capacités à renforcer la santé des voies respiratoires.

Quels bienfaits pour vos patients ?

• Baisse de 70 % des symptômes d'infections des voies respiratoires supérieures.

Résultat issu du groupe 1.3 bêta-Glucanes dans l'étude randomisée en double aveugle versus placebo, spécifiquement lié aux symptômes d'infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) à 30 jours.

• Immunité renforcée :

les polyphénols Hespéridine 80 % et Naringine 5 % modifient significativement la composition des acides gras à chaîne courte et réduisent aussi le taux de cytokines inflammatoires.

• Une posologie simple :

3 gélules / jour de préférence le matin sur une durée de 3 mois renouvelable.

A noter : En cas d'infection respiratoire, l'huile essentielle de Thym vulgaire de B.Remove est particulièrement recommandée ainsi que la formule complète pour toutes les infections hivernales et respiratoires (bronchite, sinusite, pharyngite, angine, courbatures).

Immunité+

Biomasse d'algues euglena gracilis,
concentré de flavonoïdes extraits de
Citrus sinensis et Citrus paradisi,
fibre d'acacia
90 gélules.



Consulter notre site en utilisant le QR code.
Pour toute information complémentaire :
contactpro@biophenix.com ou
www.biophenix.com



L'OLIVIER, DE L'USAGE TRADITIONNEL À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

Historiquement, les feuilles d'olivier sont utilisées pour combattre les fièvres. Traditionnellement, on les retrouve pour soutenir le système cardiovasculaire et favoriser l'élimination urinaire et digestive. Les études précliniques sont nombreuses à montrer les effets bénéfiques des extraits de feuilles d'olivier sur les risques cardiovasculaires.

L'olivier, *Olea europaea L.*, appartient à la famille des oléacées et est cultivé essentiellement autour du bassin méditerranéen depuis la plus haute Antiquité. Il est cultivé pour ses fruits et l'huile qu'on en extrait depuis plus de 3500 ans. Les vertus médicinales de ses feuilles sont également connues de longue date.



UN PEU D'HISTOIRE

Les feuilles de l'olivier étaient largement utilisées par les médecines traditionnelles dans les régions autour de la mer Méditerranée. Elles y étaient employées pour combattre les fièvres et des maladies comme la malaria. Les Grecs leurs attribuaient des vertus antiseptiques et les utilisaient pour désinfecter les blessures.

Le premier rapport officiel mentionnant l'utilisation médicale des feuilles d'olivier est publié en 1854 dans *The Pharmaceutical Journal*. L'auteur parle d'une teinture de feuilles d'olivier qu'il utilise avec succès dans la prise en charge des fièvres et de la malaria. Au début du 19^e siècle apparaît un second rapport faisant état de l'utilisation des feuilles d'olivier par des médecins espagnols comme fébrifuge. Pendant la guerre d'Espagne de 1808-1813, des officiers de santé français l'utilisent fréquemment pour soigner des cas de fièvre intermittente. Cette méthode arrive ensuite en Angleterre, où elle est employée pour soigner les Britanniques malades au retour des colonies tropicales.

Plusieurs dizaines d'années plus tard, des scientifiques isolent dans les feuilles une substance amère qu'ils nomment oleuropéine. En 1962, un chercheur italien rapporte que cette substance, chez des animaux, abaisse la pression sanguine. C'est le début de l'intérêt des chercheurs pour les feuilles d'olivier. De plus, des scientifiques constatent qu'elles augmentent le flux sanguin dans les artères coronaires, atténuent l'arythmie et préviennent les spasmes des muscles intestinaux.



UN USAGE TRADITIONNEL

Traditionnellement, les feuilles d'olivier sont utilisées pour soutenir le système cardiovasculaire et favoriser les fonctions d'élimination urinaires et digestives, ainsi que pour leurs propriétés antipyrétiques. Les populations méditerranéennes consomment également des tisanes de feuilles d'olivier, auxquelles elles attribuent de nombreux effets bénéfiques. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) considère les feuilles d'olivier comme un produit médicinal de phytothérapie utilisé pour favoriser l'élimination rénale de l'eau dans des cas de rétention légère, après qu'un médecin a éliminé l'existence d'un problème sérieux.

LES PRINCIPAUX COMPOSANTS ACTIFS DES FEUILLES

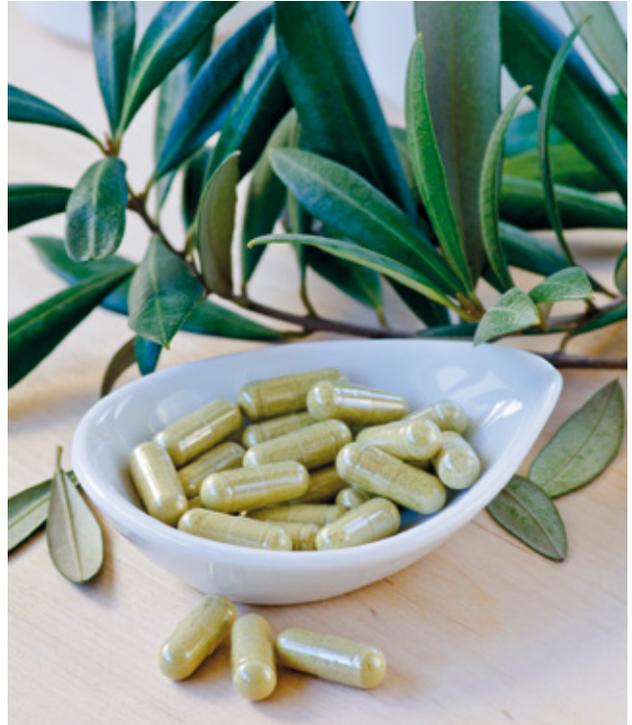
Les principaux constituants actifs des feuilles d'olivier incluent des sécoiridoïdes tels que l'oleuropéine, la ligs-troside ou l'oléoside, des flavonoïdes comme l'apigénine, le kaempférol, la lutéoline et le chrysoériol, ainsi que des composants phénoliques comme l'acide caféique, le tyrosol ou l'hydroxytyrosol. Ce dernier et l'oleuropéine sont les plus étudiés pour leurs effets bénéfiques sur la santé.

L'hydroxytyrosol

L'hydroxytyrosol est un composé phénolique que l'on trouve naturellement dans les olives et leur pulpe, ainsi que, dans une moindre mesure, dans les feuilles d'olivier. Chez des animaux, il réduit les niveaux du cholestérol total, des triglycérides et de certains facteurs inflammatoires⁽¹⁾. C'est un puissant antioxydant capable d'inhiber le peroxyde d'hydrogène, un radical libre dont les taux augmentent avec le passage des années. Il exerce également son pouvoir antioxydant en augmentant l'activité et l'expression d'enzymes antioxydantes de l'organisme, comme la glutathion peroxydase. Le comité scientifique de l'EFSA a conclu que 5 mg par jour d'hydroxytyrosol contribuaient à protéger les lipides sanguins contre l'oxydation par les radicaux libres.

L'oleuropéine

C'est le principal constituant de la famille des séco-iridoïdes présent dans l'olivier, en quantité importante dans ses feuilles et en faible quantité dans son huile. Elle est responsable du goût amer et de l'odeur âcre de l'huile d'olive. Les feuilles en contiennent environ 60 à 90 mg/g. C'est également un puissant antioxydant avec des propriétés anti-inflammatoires. L'oleuropéine est identifiée dans les olives pour la première fois en 1908 par Bourquelot et Vintilesco. Elle possède des activités antimicrobiennes, antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle inhibe l'agrégation plaquettaire et la production d'eicosanoïdes.



UNE ACTION BÉNÉFIQUE SUR LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

Des données épidémiologiques et des études randomisées contrôlées montrent que le régime méditerranéen est associé à une incidence significativement plus faible de maladies cardiovasculaires. L'huile d'olive serait au moins en partie responsable de cette diminution de risque.

Des études indiquent également que des extraits de feuilles d'olivier riches en polyphénols ont une incidence bénéfique sur les risques cardiovasculaires. Chez des personnes présentant une hypertension, un diabète ou un surpoids, ils affectent de façon bénéfique la pression sanguine, le métabolisme du glucose ou le profil lipidique. Mais toutes les études ne donnent pas les mêmes résultats. Les variations dans ces résultats peuvent être imputées notamment à des différences dans les doses de polyphénols utilisées, le type d'extrait, la durée et la structure des études.

Réduit l'hypertension et agit sur le profil lipidique

Les effets hypotenseurs et hypolipémiants de l'extrait de feuilles d'olivier ont été démontrés dans de nombreuses études sur des animaux. Il agirait sur l'hypertension, probablement en inhibant l'enzyme de conversion de l'angiotensine et en bloquant les activités des canaux calciques.

(1) Wang L et al., *The anti-atherosclerotic effect of olive leaf extract is related to suppressed inflammatory response in rabbits with experimental atherosclerosis*. *European Journal of Nutrition* 2008; 47(5): 235-243.

(2) Cherif S et al., *A clinical trial of a titrated Olea extract in the treatment of essential arterial hypertension*. *J Pharm Belg* 1996 Mar-Apr; 51(23): 69-71.

(3) Perrinjaquet-Mocchetti T et al., *Food supplementation with an olive (Olea europaea L.) leaf extract reduces blood pressure in borderline hypertensive monozygotic twins*. *Phytotherapy Research* 2008 August 8; 22(9): 1239-1252.



Ainsi, chez des personnes présentant une hypertension artérielle, la prise pendant trois mois de 1,6 g quotidiens d'extrait de feuilles d'olivier a diminué la pression sanguine. Une petite baisse de la glycémie et du calcium a également été constatée⁽²⁾.

Des jumeaux monozygotes présentant une hypertension borderline ont reçu pendant huit semaines 500 ou 1000 mg d'un extrait de feuilles d'olivier ou un placebo. L'hypertension a nettement diminué (une réduction moyenne de 13 mmHg de la pression systolique et de 5 mmHg de la pression diastolique) avec la prise de la dose la plus élevée et est restée inchangée avec la plus faible dose et le placebo. Les niveaux de cholestérol ont été réduits de façon dose-dépendante⁽³⁾.

Dans un autre essai, la prise d'un extrait de feuilles d'olivier (136 mg d'oleuropéine + 6 mg d'hydroxytyrosol) pendant six semaines a significativement diminué les pressions sanguines systolique et diastolique de personnes pré-hypertendues. Le cholestérol total, le cholestérol-LDL et les triglycérides ont également été abaissés⁽⁴⁾.

Les effets d'un extrait de feuilles d'olivier ont été comparés à ceux du captopril chez des personnes hypertendues. Après huit semaines de traitement, la réduction de la pression sanguine était comparable dans les deux groupes. La baisse de la pression sanguine diastolique était en moyenne de 12 mmHg et celle de la pression diastolique

de 5 mmHg. L'extrait de feuilles d'olivier a en plus abaissé les triglycérides. Les participants avaient reçu deux fois par jour 500 mg d'extrait ou 12,5 ou 25 mg de captopril⁽⁵⁾.

Une méta-analyse portant sur cinq études randomisées contrôlées et un total de 145 personnes conclut que la consommation de feuilles d'olivier a un effet significatif sur la pression systolique et diastolique⁽⁶⁾.

Une action sur le métabolisme du glucose

De nombreuses études cellulaires et sur l'animal montrent que l'extrait de feuilles d'olivier, et plus spécifiquement l'oleuropéine, a la capacité de diminuer la glycémie et le cholestérol, ainsi que d'améliorer la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline. Ainsi, une alimentation riche en oleuropéine, sur un modèle de diabète de type 2 de la souris, a atténué l'hyperglycémie et la tolérance au glucose. Elle a également réduit le stress oxydant. Les auteurs de l'étude en ont conclu que l'oleuropéine pourrait, sur le long terme, ralentir la progression du diabète⁽⁷⁾.

Les mécanismes précis liés à ces effets bénéfiques ne sont pas encore bien compris. Des travaux suggèrent que ses effets antidiabétiques s'exerceraient à travers une augmentation de l'absorption périphérique du glucose et de la sécrétion postprandiale d'insuline et par une stimulation de la production du GLP-1 (glucagon-like peptide)⁽⁸⁾.

(4) Lockey S et al., Impact of phenolic-rich olive leaf extract on blood pressure, plasma lipids and inflammatory markers: a randomised controlled trial. *Eur J Nutrition* 2016 Mar 7; 56(4): 1421-1432.

(5) Susalit E et al., Olive (*Olea europaea*) leaf extract effective in patients with stage-1 hypertension: comparison with captopril. *Phytomedicine* 2011 February 15; 18(4): 251-258.

(6) Fatahian A et al., The effect of olive leaf use on blood pressure; a systematic review and meta-analysis. *Journal of Renal Injury Prevention* 2022; 11(3): e31933.

(7) Murotomi et al., Oleuropein-rich diet attenuates hyperglycemia and impaired glucose tolerance in type 2 diabetes model mouse. *J Agric Food Chem* 2015 Aug 5; 63(30): 6715-6722.

(8) Al-Azzawie HF et al., Hypoglycemic and antioxidant effect of oleuropein in alloxan-diabetic rabbits. *Life Sci* 2006; 7: 1371-1377.



Ces effets ont été confirmés chez l'homme. Ainsi, la prise de 20 mg d'oleuropéine juste avant un repas a amélioré la glycémie postprandiale de participants en bonne santé. Elle a également contré la formation d'espèces réactives de l'oxygène pendant la phase postprandiale⁽⁹⁾.

Chez des diabétiques de type 2, la prise quotidienne de 500 mg d'extrait de feuilles d'olivier pendant quatorze semaines a, par rapport au placebo, abaissé significativement les niveaux d'hémoglobine glyquée, un marqueur du contrôle de la glycémie, et les niveaux plasmatiques d'insuline à jeun. Elle n'a pas eu d'incidence sur les niveaux d'insuline postprandiale⁽¹⁰⁾.

La consommation quotidienne pendant douze semaines d'un extrait de feuilles d'olivier (51,10 mg d'oleuropéine et 9,7 mg d'hydroxytyrosol) par des hommes d'âge moyen,

en surpoids et à risque de syndrome métabolique a significativement amélioré la sensibilité à l'insuline et la capacité des cellules bêta du pancréas à sécréter de l'insuline⁽¹¹⁾.

La consommation pendant douze semaines de 330 ml de tisane de feuilles d'olivier trois fois par jour a réduit les niveaux du cholestérol-LDL et des triglycérides chez des personnes prédiabétiques. Elle n'a cependant pas induit de modifications significatives sur la glycémie à jeun ou les niveaux de l'insuline⁽¹²⁾.

Cependant, chez des personnes obèses ou en surpoids avec des niveaux de cholestérol total légèrement élevés, la prise quotidienne de 500 mg d'extrait de feuilles d'olivier pendant huit semaines n'a pas eu d'effet significatif sur leur profil lipidique⁽¹³⁾.

DES EFFETS BÉNÉFIQUES À LA MÉNOPAUSE ?



Au cours de la ménopause, la diminution des œstrogènes est associée à une augmentation du risque d'ostéoporose. En Europe, la plus faible incidence d'ostéoporose est retrouvée dans les régions méditerranéennes. Cela peut suggérer que la consommation de polyphénols de l'huile d'olive, généralement associée au régime méditerranéen, jouerait un rôle important dans ce domaine. Des études sur des modèles animaux indiquent que les olives, l'huile d'olive et leurs principaux polyphénols exercent un effet protecteur et préviendraient la perte osseuse. Chez des femmes ménopausées présentant une ostéopénie, la prise quotidienne pendant un an de 250 mg d'extrait de feuilles d'olivier standardisé en

oleuropéine a augmenté le taux sérique d'ostéocalcine. Leur densité minérale osseuse est restée stable, tandis qu'elle a diminué dans le groupe placebo. De plus, la supplémentation a amélioré leur profil lipidique, diminuant le cholestérol total et le cholestérol-LDL⁽¹⁴⁾.

L'oleuropéine et l'hydroxytyrosol ont tous les deux dans leur structure un anneau aromatique qui ressemble à celui de l'œstradiol. Cela soulève l'hypothèse qu'ils pourraient entrer en compétition avec les œstrogènes au niveau des sites de liaison à leurs récepteurs, comme peuvent le faire des phytoœstrogènes. Une étude a évalué les effets d'une supplémentation quotidienne pendant douze semaines avec 250 mg d'extrait de feuilles d'olivier sur la qualité de vie de femmes ménopausées, leur composition corporelle, leur force musculaire et leur profil lipidique. Les résultats montrent, par rapport au placebo, une amélioration des symptômes liés à la ménopause, de la densité minérale osseuse et du profil lipidique. La supplémentation n'a cependant pas eu d'effet sur la composition corporelle des participantes. D'autres études devront chercher à élucider les mécanismes impliqués dans ces effets⁽¹⁵⁾.

(9) Carnevale R et al., Oleuropein, a component of extra virgin olive oil, lowers postprandial glycaemia in healthy subjects. *British Journal of Clinical Pharmacology*. 2018 May 2 84(7): 1566-1574.

(10) Wainstein J et al., Olive leaf extract as a hypoglycemic agent in both human diabetic subjects and in rats. *Journal Of Medicinal Food* 2012 June 26; 15(7).

(11) De Bock M et al., Olive (*Olea Europaea* L.) leaf polyphenols improve insulin sensitivity in middle-aged overweight men; a randomized, placebo-controlled, crossover trial. *PLoS One* 2013 Mar 13; 8(3): e57622.

(12) Araki R et al., Olive leaf tea is beneficial for lipid metabolism in adults with prediabetes: an exploratory randomized controlled trial. *Nutr Res* 2019 Jul; 67: 60-66.

(13) Stevens Y et al., The effect of olive leaf extract on cardiovascular health markers: a randomized placebo-controlled clinical trial. *Eur J Nutrition* 2020 Oct 9; 60(4): 2111-2120.

(14) Filip R et al., Twelve-month consumption of a polyphenol extract from olive (*Olea europaea*) in a double-blind, randomized trial increases serum total osteocalcin levels and improves serum lipid profiles in postmenopausal women with osteopenia. *The Journal of Nutrition, Health and Aging* 2015 January; 19(1): 77-86.

(15) Imperatrice M et al., Olive leaf extract supplementation improves postmenopausal symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled parallel study on postmenopausal women. *Nutrients* 2024 Nov 14; 16(22): 3879.

laboratoire
NATURVEDA

plantes et santé depuis 1998

EFFICACITÉ
SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉE



Sujet aux migraines ?

**Réduisez la fréquence
de vos crises***

**71% de
SATISFACTION**



Sans accoutumance,
ni toxicité.



Compatible avec vos traitements
de fond et de crise habituels.



*Études cliniques sur www.naturveda.fr

DISPOSITIF MÉDICAL

MIGSPRAY : Fabricant VITROBIO SAS. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Pas avant 12 ans - déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Lire attentivement la notice pour plus d'information. Ne pas utiliser en cas d'allergie ou d'hypersensibilité à l'un des ingrédients.

également disponible
en résine



SIHO



shilajit purifié

70% min. d'acide fulvique

Retrouvez nos produits en pharmacies, herboristeries, magasins bio
et sur thesihoeffect.com

conditionné en France





LE SHILAJIT, LES LARMES DE L'HIMALAYA

Le shilajit (*Asphaltum punjabianum*) est un remède important de la médecine ayurvédique, qui lui attribuait le pouvoir de guérir pratiquement toutes les maladies. La recherche scientifique concernant les possibles effets sur la santé du shilajit en est encore à ses débuts. Des données précliniques ont démontré tout un éventail d'activités biologiques incluant notamment de effets antioxydants, anti-inflammatoires, immunomodulateurs et neuroprotecteurs. Mais il existe encore assez peu d'études cliniques pour valider son usage traditionnel et confirmer ces données précliniques.



Dans sa forme naturelle, le shilajit est une substance bitumineuse, un exsudat, qui suinte des roches sédimentaires des régions de haute altitude comme l'Himalaya ou les montagnes du Caucase. En sanskrit, shilajit signifie « conquérant des montagnes et destructeur de faiblesse ».

Dans la médecine traditionnelle orientale, le shilajit est utilisé pour lutter contre la fatigue chronique, les effets du vieillissement - dont les troubles de l'érection - mais aussi, entre autres, pour soulager l'asthme, les troubles digestifs ou le mal aigu des montagnes.

UNE PRÉSENCE MILLÉNAIRE

Des textes sacrés sanskrits vieux de plus de 3000 ans font déjà référence à une mystérieuse substance appelée shilajit, qu'ils décrivent comme destructeur de la faiblesse. Les textes listent ses puissants bénéfices pour la santé et l'esprit, et les changements positifs qu'il apporte dans la vie de ceux qui l'utilisent. Cette substance sacrée a été prescrite pendant des milliers d'années pour de nombreux problèmes de santé et est devenue un outil de la médecine ayurvédique. Les textes ayurvédiques qualifient



le shilajit de «*rasayana*», terme utilisé pour des substances qui favorisent la vitalité et la longévité. Dans la médecine traditionnelle indienne, le shilajit est considéré comme un puissant adaptogène. Dans la médecine perse et arabe, il est connu sous le nom de «*mumiyo*». Son usage est également documenté dans les médecines traditionnelles chinoise et tibétaine, où il est employé pour renforcer les performances physiques et le fonctionnement mental. Dans l'Égypte ancienne, le shilajit était employé pour embaumer les momies. Les médecins grecs l'utilisaient comme antipoison et pour soulager différents problèmes de santé liés à l'inflammation.

LA REDÉCOUVERTE DU SHILAJIT

On raconte que ce sont des villageois de l'Himalaya qui ont redécouvert les vertus du shilajit. Ils avaient observé que, pendant les mois chauds de l'été, les grands singes blancs migraient dans les montagnes. Ils les ont vus recueillir et mâcher une substance qui suintait entre les parois des roches. Les villageois ont pensé que cette substance contribuait à la grande force, la longévité et la sagesse de ces animaux. Ils ont alors commencé à en consommer eux-mêmes et ont constaté que leur santé s'améliorait. Le shilajit semblait leur donner plus d'énergie,

soulager leurs problèmes digestifs, accroître leur libido, améliorer leur mémoire et leur cognition, leur permettre de mieux contrôler leur diabète, réduire leurs allergies, améliorer la qualité et la durée de leur vie. Pour résumer, il semblait guérir toutes les maladies.

UN USAGE ALIMENTAIRE TRADITIONNEL

Traditionnellement, le shilajit est consommé par les populations du Népal et du nord de l'Inde. Les enfants en prennent habituellement pour leur petit déjeuner avec du lait. Les Sherpas vivent à haute altitude dans les montagnes himalayennes du nord-est du Népal. Ce sont pour la plupart des hommes forts avec un pourcentage élevé de longévité en bonne santé. Ils revendiquent le fait que le shilajit fait partie de leur alimentation.

LES PRINCIPES ACTIFS

Le shilajit est un exsudat organique qui se forme par la décomposition lente et progressive de plantes, et éventuellement d'animaux, sous l'action de microorganismes. C'est un processus qui peut évoluer sur plusieurs centaines d'années. Le shilajit est principalement composé d'humus, des matières organiques décomposées qui ont été compressées par les couches de rocs des montagnes.

Sa composition varie en fonction du lieu d'où il provient et notamment des espèces de plantes à partir desquelles il s'est formé, de la nature géologique des roches, de la température, de l'humidité et de l'altitude.

L'humus est constitué en part importante par les substances humiques, les acides fulviques et humiques et l'humine. Le shilajit renferme également des dibenzo- α -pyrones ou urolithines, ainsi que de nombreux oligo-éléments sous forme ionique.

L'acide fulvique possède de puissantes propriétés antioxydantes capables de neutraliser les radicaux hydroxyle et superoxyde. Dans les sols, il joue un rôle essentiel pour la croissance des végétaux. Agissant comme un chélateur, il forme des complexes avec des minéraux tels que le fer, le calcium ou le magnésium, favorisant ainsi leur absorption par les racines des plantes. Dans l'organisme de l'homme, il pourrait également favoriser l'entrée des minéraux dans les cellules.

DES PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES

Une étude a évalué chez des rats les possibles activités anti-inflammatoires et protectrices du shilajit sur l'ulcère gastrique. Les résultats indiquent que le shilajit augmente le rapport hydrates de carbone sur protéines et diminue l'index d'ulcère gastrique, indiquant une augmentation de la barrière mucoale ⁽¹⁾. D'autres études, toujours sur des animaux, portant sur un ulcère gastrique induit par de l'aspirine et sur des ulcères du duodénum suggèrent que le shilajit favoriserait une baisse de la sécrétion de pepsine et produirait une augmentation significative de la sécrétion de mucus ⁽²⁾.

UNE ACTION CONTRE LE STRESS OXYDANT

Des études cellulaires et sur animaux indiquent que le shilajit augmente l'activité d'enzymes antioxydantes incluant la superoxyde dismutase, la catalase et la glutathion peroxydase ⁽³⁾. Elles montrent également qu'il inhibe la peroxydation des lipides de façon dose-dépendante ^{(4), (5)}.

Des données montrent l'implication du stress oxydant vasculaire dans le développement d'un dysfonctionnement endothélial, de la rigidité artérielle et de l'hypertension. Une petite étude a évalué les effets de la prise deux fois par jour pendant douze semaines de 250 mg de shilajit sur la fonction endothéliale de diabétiques de type 2. Par rapport au placebo, les résultats montrent une amélioration significative du fonctionnement de l'endothélium vasculaire avec la prise de shilajit. Une réduction des paramètres de l'inflammation et du stress oxydant, ainsi que du cholestérol total, du cholestérol-LDL et des triglycérides, a également été observée. Elle s'est accompagnée d'une augmentation de la glutathion peroxydase, de l'oxyde nitrique et du cholestérol-HDL ⁽⁶⁾.

Un autre essai a évalué, chez des personnes âgées hypertendues, les effets d'une supplémentation en shilajit en complément de leur traitement hypotenseur. Pendant 30 jours, elles ont pris deux fois par jour 500 mg de shilajit ou un placebo. Par rapport au placebo, la prise de shilajit a entraîné une baisse significative de marqueurs du stress oxydant et des protéines basse densité oxydées, ainsi qu'une augmentation de la capacité antioxydante totale, de l'enzyme superoxyde dismutase et du glutathion réduit. Elle n'a en revanche pas eu d'impact sur le



(1) Acharya SB et al., Pharmacological actions of shilajit. Indian J. Exp Biol 1988; 26: 775-777

(2) Goel RK et al., Antiulcerogenic and antiinflammatory studies with shilajit. J Ethnopharmacol 1990; 29: 95-103.

(3) Ghosal S et al., Interaction of shilajit with biogenic free radicals. Indian J Chem 1995; 34B: 586-602.

(4) Bhattacharya SK et al., Effects of shilajit on biogenic free radicals. Phytother Res 1995; 9: 56-59.

(5) Ghosal S: Free radicals, oxidative stress and antioxidant defense. Phytomedica 2000; 1: 1-8.

(6) Niranjani K et al., Evaluation of the effect of purified aqueous extract of shilajit in modifying cardiovascular risk with special reference to endothelial dysfunction in patients with type 2 diabetes mellitus. International Journal of Ayurveda and Pharma research, 2016 April; 4(4): 1-7.



fonctionnement de l'endothélium ni sur la rigidité artérielle ⁽⁷⁾. Bien que certains éléments de résultats soient contradictoires, ces deux études confirment les effets antioxydants du shilajit chez l'homme. Ces effets peuvent être attribués à la présence d'acide fulvique et de dibenzo- α -pyrone.

QUELS EFFETS SUR LA SANTÉ REPRODUCTIVE ?

En Ayurveda, le shilajit est employé pour traiter chez l'homme les troubles de la reproduction. Une étude sur des souris a évalué son efficacité sur l'infertilité des mâles. On leur a donné du shilajit après qu'ils ont été exposés à du cadmium, une substance toxique pour le système reproducteur qui perturbe la fertilité. Le shilajit a augmenté le poids des organes reproducteurs, la production quotidienne de spermatozoïdes, l'activité des enzymes testiculaires et le taux sérique de testostérone. Il a rétabli la spermatogenèse et contré les effets néfastes du cadmium sur la concentration en spermatozoïdes et leur motilité ⁽⁸⁾. D'autre part, les effets du shilajit sur la spermatogenèse et l'ovogenèse ont été étudiés chez des rats mâles et femelles. Chez les mâles, le nombre de spermatozoïdes dans les testicules des rats ayant reçu du shilajit était plus élevé que chez les animaux sous placebo. Chez les femelles, l'ovulation a été introduite chez sept animaux sur neuf avec le shilajit contre trois sur neuf avec le placebo. Les auteurs de l'étude concluent que le shilajit possède des effets spermatogénétiques et favorise l'ovulation ⁽⁹⁾.

Les effets du shilajit sur la synthèse de la testostérone ont été évalués chez des hommes en bonne santé, âgés de 45 à 55 ans. Les résultats indiquent que la prise de 250 mg de shilajit deux fois par jour pendant trois mois a accru, par rapport au placebo, les concentrations de testostérone totale, de testostérone libre et de déhydroépiandrostérone (DHEA). Cette augmentation était soutenue par l'entretien des niveaux de la LH et de la FSH, deux hormones gonadotropes ⁽¹⁰⁾. L'activité spermatogénétique du shilajit a été évaluée chez des hommes oligospermiques. Ils ont reçu deux fois par jour pendant trois mois 100 mg de shilajit. Les résultats montrent une amélioration de la qualité du sperme, du nombre de spermatozoïdes et de leur motilité. Une diminution significative des concentrations de malondialdéhyde, un marqueur du stress oxydant, a également été observée, ainsi qu'une augmentation de celles de testostérone. D'autres études devront venir confirmer l'intérêt de la prise de shilajit en cas d'infertilité ⁽¹¹⁾.

UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR LES OS ET LES MUSCLES

La médecine persane utilisait le shilajit pour réparer les os. Une petite étude a regardé les effets de la prise de cette substance sur la guérison d'une fracture du tibia. Pendant 28 jours, 160 personnes âgées de 18 à 60 ans présentant une fracture du tibia ont consommé quotidiennement 1000 mg de shilajit ou un placebo. A la fin de l'étude, la durée moyenne de réparation du tibia était de 153 jours avec le placebo contre seulement 129 avec le shilajit. D'autres études devront venir confirmer l'intérêt de la prise de shilajit pour réduire le temps de consolidation d'une fracture ⁽¹²⁾.

La masse et la densité osseuses s'accroissent à partir de la naissance jusqu'au début de l'âge adulte. Ensuite, au fil des ans, la résorption osseuse prenant le pas sur la formation des os, elles déclinent. Le rythme de ce déclin est particulièrement élevé chez les femmes après la ménopause, augmentant le risque d'ostéoporose et de fractures. Le vieillissement est associé à une inflammation chronique qui est amplifiée chez les femmes ménopausées par la déficience en œstrogènes. Et les cytokines inflammatoires favorisent la perte osseuse. Par ailleurs, le stress oxydant, également accru par le passage des années, est aussi associé à la perte osseuse.

Soixante femmes ménopausées, âgées de 45 à 65 ans, présentant une ostéopénie ont reçu quotidiennement pendant 48 semaines 250 ou 500 mg d'un extrait aqueux de shilajit ou un placebo. Les résultats indiquent que, par rapport au placebo, l'extrait de shilajit a renforcé la densité minérale osseuse des participantes. Cet effet serait obtenu, au moins en partie, par une atténuation de l'accélération du renouvellement osseux, de l'inflammation et du stress oxydant ⁽¹³⁾.

Chez des personnes obèses ou en surpoids, une supplémentation en shilajit associée à la pratique d'exercices physiques favoriserait l'adaptation des muscles squelettiques. Cette adaptation interviendrait à travers une régulation à la hausse des gènes liés à la matrice extracellulaire qui contrôlent les propriétés de mécanotransduction des muscles, leur élasticité, leur réparation et leur régénération ⁽¹⁴⁾.

FAVORISERAIT LA SYNTHÈSE DU COLLAGÈNE

Le collagène de type 1 est une protéine de structure abondante, importante pour la peau, les yeux, les ligaments, les tendons, les muscles et les os. Il a été montré qu'une

(7) Patil SG et al., Effect of purified Shilajit (Asphaltum punjabianum) on oxidative stress, arterial stiffness and endothelial function in elderly with hypertension: a randomised controlled study. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 2023 July-September; 67(3): 197-204.

(8) Mishra RK. Profertility effects of Shilajit on cadmium-induced infertility in male mice. *Andrologia* 2018 May 3; e13064.

(9) Park J-S et al., The spermatogenic and ovogenic effects of chronically administered Shilajit to rats. *Journal of Ethnopharmacology* 2006 April 18; 106: 349-353.

(10) Pandit S et al., Clinical evaluation of purified Shilajit on testosterone levels in healthy volunteers. *Andrologia* 2016 June; 48(5): 570-575.

(11) Biswas TK et al., Clinical evaluation of spermatogenic activity of processed Shilajit in oligospermia. *Andrologia* 2010; 42: 48-56.

(12) Sadeghi SMH et al., Efficacy of Momiai in tibia fracture repair: a randomized double-blinded placebo-controlled clinical trial. *J Altern Complement. Med* 2020 April; 26(6): 521-528.



supplémentation en shilajit augmente l'expression de gènes liés à la synthèse du collagène. Cependant, on ne savait pas si cet effet se traduisait par une augmentation des niveaux circulants. Une étude portant sur 35 sportifs du dimanche a montré que la prise quotidienne pendant 8 semaines de 500 ou 1000 mg de shilajit augmentait la synthèse du collagène de type 1, indiquée par celle des taux sériques de Pro-C1 α 1⁽¹⁵⁾.

Le collagène est également un composant majeur de l'endomysium et est impliqué dans la transmission de la force générée par le muscle squelettique. Une dégradation du collagène a été envisagée comme une possible explication des lésions sur les os, les tendons et les muscles. L'hydroxyproline est souvent utilisée comme marqueur indirect, après un exercice de haute intensité, de la dégradation du collagène et de l'intégrité des tissus conjonctifs.

Une étude a examiné les effets de la prise quotidienne pendant huit semaines de 250 ou 500 mg de shilajit par des sportifs amateurs sur la force isométrique maximale, le pic de couple de force, le pourcentage de déclin de la force induit par la fatigue et l'hydroxyproline sérique. Les résultats indiquent que la prise de 500 mg de shilajit favorise le maintien de la force musculaire maximale après un protocole fatigant et diminue l'hydroxyproline sérique par rapport au début de l'étude. Ils suggèrent que le shilajit provoque des adaptations bénéfiques des

muscles et des tissus conjonctifs. D'autres études sont nécessaires pour déterminer dans différentes conditions d'exercices physiques si le shilajit a des effets ergogènes⁽¹⁶⁾.

DES EFFETS POTENTIELS SUR LE CERVEAU

Des investigations sur une possible activité adaptogène du shilajit ont fait émerger certaines caractéristiques suggérant qu'il pourrait avoir une activité nootropique et anxiolytique. Une équipe de chercheurs a étudié ces deux actions du shilajit en utilisant des paradigmes comportementaux acceptables sur des rats albinos. Les modifications dans les monoamines ou leurs métabolites ont été examinées chez ces animaux pour expliquer les effets pharmacologiques observés. Les résultats montrent que le shilajit a une activité nootropique et anxiolytique significative. Les études neurochimiques ont indiqué que le shilajit induisait dans le cerveau des rats un ralentissement du renouvellement du 5-HTP associé à une augmentation de l'activité dopaminergique qui explique ces effets⁽¹⁷⁾. Le shilajit est utilisé dans la médecine indienne chez des patients en gériatrie pour atténuer des déficits dans le fonctionnement cérébral, incluant l'amnésie. Une étude sur des rats a montré les effets stimulants sur la mémoire et la cognition d'extraits d'ashwagandha (*Withania somnifera*) et de shilajit. Ils se sont accompagnés d'une augmentation de la capacité des récepteurs de l'acétylcholine de type muscarinique⁽¹⁸⁾. Reste à savoir si le shilajit exercerait également ces effets chez l'homme.

(13) Pingali U et al., *Shilajit extract reduces oxidative stress, inflammation, and bone loss to dose-dependently preserve bone mineral density in postmenopausal women with osteopenia: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.* *Phytomedicine*, 2022;105: 154334.

(14) Das A et al., *The human skeletal muscle transcriptome in response to oral shilajit supplementation.* *Journal of Medicine Food* 2016 Jul 1; 19(7): 701-709.

(15) Neltner TJ et al., *Effects of 8 weeks of shilajit supplementation on serum pro-c1 α 1; a biomarker of type 1 collagen synthesis: a randomized control trial.* *J Diet Suppl.* 2024; 21(1): 1-12.

(16) Keller JL et al., *The effects of Shilajit supplementation on fatigue-induced decreases in muscular strength and serum hydroxyproline levels.* *Journal of the international society of sport nutrition.* 2019; 16:3.

(17) Jaiswal AK et al., *Effects of Shilajit on memory, anxiety and brain monoamines in rats.* *Indian Journal of Pharmacology* 1992; 2 : 12-17.

(18) Schliebs R et al., *Systemic administration of defined extracts from Withania somnifera (Indian Ginseng) and Shilajit differentially affects cholinergic but not glutamatergic and GABAergic markers in rat brain.* *Neurochem Int* 1997 Feb;30(2):181-90.



SOULAGER LES PATHOLOGIES RESPIRATOIRES

GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES ET À LA GEMMOTHÉRAPIE

.....

Le froid affaiblit le système immunitaire, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections. En hiver, nous avons tendance à rester dans des espaces confinés, ce qui accroît les contacts rapprochés et facilite la diffusion des agents pathogènes. De plus, l'air sec généré par le chauffage affaiblit nos muqueuses respiratoires, les rendant plus sensibles aux infections.

Dans cet article, découvrez pourquoi les huiles essentielles et les bourgeons sont des alliés précieux pour affronter cette saison hivernale, ainsi que des conseils pour les choisir et les utiliser, dans un climat où l'antibiorésistance est de plus en plus présente.



ALEXIA JADOT,

Dr en pharmacie,
École d'aromathérapie scientifique
et de gemmothérapie intégrative
- Pranazen.

Souffle de vie et souffle de mort, la respiration nous accompagne tout au long de notre existence. Elle consiste en une inspiration d'oxygène et un rejet de dioxyde de carbone, fournissant l'énergie nécessaire à chaque cellule de notre corps par le biais du système sanguin.

LES MÉCANISMES DE DÉFENSE DU SYSTÈME RESPIRATOIRE

Premièrement, le mucus agit comme une barrière mécanique : il peut être avalé, expulsé par un mouchage ou recraché pour éliminer les pathogènes, tandis que les cils vibratiles facilitent l'évacuation de ce mucus.

Deuxièmement, les cellules épithéliales respiratoires produisent des substances antimicrobiennes telles que les défensines, les lysozymes, les interférons de type I et II, ainsi que l'oxyde nitrique, pour protéger l'organisme contre les infections. Ces composés jouent un rôle crucial dans la neutralisation et l'élimination des agents pathogènes, tels que les bactéries et les virus, réduisant ainsi le risque d'infections respiratoires. En renforçant la première ligne de défense de l'organisme, ces cellules contribuent à maintenir l'intégrité des voies respiratoires. De plus, les interférons activent d'autres cellules du système immunitaire et inhibent la réplication virale, tandis que l'oxyde nitrique modère la réponse inflammatoire, permettant de contrôler la réaction immunitaire et d'éviter des dommages aux tissus. Ainsi, la production de ces substances antimicrobiennes est essentielle pour assurer une défense efficace contre les menaces infectieuses.

Enfin, si des pathogènes parviennent à franchir ces défenses, des cytokines et des chimiokines sont recrutées pour mobiliser des cellules immunitaires : les neutrophiles, les éosinophiles, les cellules dendritiques, les macrophages, les cellules NK (naturelles tueuses) et les lymphocytes T.

Pour éviter de tomber malade, il est donc essentiel de soutenir à la fois le système mucociliaire et le système immunitaire.

HUILE ESSENTIELLE PHARE DE L'HIVER : EUCALYPTUS RADIÉ (*EUCALYPTUS RADIATA SSP RADIATA*)

Dans l'article précédent, nous avons souligné que notre huile essentielle phare pour renforcer l'immunité était le Ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct *cineole*).

L'huile essentielle d'Eucalyptus radié se distingue comme l'alliée idéale pour apaiser nos voies respiratoires et lutter contre les infections, ce qui en fait la référence pour la sphère respiratoire. Elle soutient à la fois le système mucociliaire et le système immunitaire.

L'Eucalyptus radié est efficace contre toutes les pathologies respiratoires et convient à toute la famille.

Il est recommandé d'en appliquer 3 à 4 gouttes 3 à 4 fois par jour par voie cutanée en regard de l'organe cible. La



voie orale est également possible. Pour cela, avalez 1 à 2 gouttes de cette huile essentielle 3 à 4 fois par jour. Une amélioration est généralement observée en 48 heures.

Cette huile essentielle possède des propriétés antivirales⁽¹⁾, antibactériennes⁽²⁾, stimulantes pour le système immunitaire et anti-inflammatoires⁽³⁾, ainsi que des effets anticatarrhaux et expectorants. Il est donc crucial d'intégrer cette huile essentielle dans nos synergies hivernales.

Pour les enfants de 6 à 12 ans, il est conseillé de diviser la dose adulte par deux. Pour les moins de 6 ans, seule la voie cutanée est autorisée en respectant des règles de dilution : 10 % pour les 0 à 2 ans, 20 % pour les 2 à 3 ans, et 30 % pour les 3 à 6 ans.

Concernant les femmes enceintes, l'utilisation de cette huile essentielle est autorisée, mais la voie orale est interdite et il est déconseillé de l'appliquer sur la ceinture abdominale. Une dilution de 10 % est recommandée chez elles en raison de la sensibilité de leur peau.

LE RHUME

Le rhume est une infection courante qui se manifeste par des symptômes désagréables tels que le nez bouché et qui coule. Ces désagréments sont souvent accompagnés d'éternuements et de fatigue.

Pour soulager ces symptômes, voici la synergie d'huiles essentielles recommandée.

Dans un flacon compte-gouttes en verre brun de 10 ml, mélangez :

- **3 ml d'huile essentielle de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)** : anti-infectieux à large spectre
- **5 ml d'huile essentielle d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata ssp radiata*)** : antivirale et expectorante
- **2 ml d'huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha x piperita*)** : antidouleur et décongestionnante



Applications

- **Sur les ailes du nez** : 2 gouttes 3 à 4 fois par jour, en fermant les yeux pour éviter toute irritation.
- **Inhalation** : 3 gouttes de la synergie dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur en plastique. Inhalez cette synergie 3 fois par jour. Évitez de sortir pendant 20 minutes après l'inhalation, car vos bronches seront dilatées et le froid pourrait provoquer des douleurs.
- **Gouttes nasales** : Diluez ces huiles essentielles à 3 % dans une huile végétale, comme l'huile végétale de calendula, qui possède de belles propriétés anti-inflammatoires. Versez 3 gouttes de cette synergie dans chaque narine 4 fois par jour, après avoir rincé votre nez à l'eau de mer.
- **Stick inhalateur** : Versez 10 gouttes de cette synergie sur un tampon, replacez-le dans le stick et respirez à volonté tout au long de la journée.

Précautions

Cette synergie n'est pas recommandée pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans et les épileptiques ou asthmatiques.

En complément, vous pouvez avaler 5 gouttes de bourgeon de charme dans un fond d'eau, 3 fois par jour hors des repas.

Le bourgeon de charme est le choix idéal pour la sphère respiratoire en raison de ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. Il aide à réduire les irritations des muqueuses et favorise une meilleure circulation sanguine dans la zone concernée. De plus, il soutient le drainage lymphatique, ce qui peut être bénéfique en cas d'infections respiratoires et de congestion. Ces caractéristiques en font un allié précieux pour soulager les symptômes liés aux affections ORL hautes.

(1) Mieres-Castro F. et al et al., Antiviral Activities of Eucalyptus Essential Oils: Their Effectiveness as Therapeutic Targets against Human Viruses. *Pharmaceuticals*, 2021, 14 (12): 1210.

(2) Merghni A et al., 1,8-Cineol (Eucalyptol) Disrupts Membrane Integrity and Induces Oxidative Stress in Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*. *Antioxidants*, 2023, 12(7): 1388.

(3) Juergens LJ et al., New Perspectives for Mucolytic, Anti-inflammatory and Adjunctive Therapy with 1,8-Cineole in COPD and Asthma: Review on the New Therapeutic Approach. *Adv Ther* 2020; 37: 1737-1753



BIEN UTILISER LES BOURGEONS

La dose journalière recommandée varie de 5 à 15 gouttes par jour. Dans le cadre d'un traitement de fond, la dose doit être administrée en une seule prise quotidienne, en commençant toujours par la plus petite dose efficace, soit 5 gouttes, à prendre le matin à jeun, pendant 3 semaines sur 4.

Après 4 semaines de traitement, si les résultats escomptés ne sont pas atteints, il est possible d'augmenter la dose à 10 gouttes, puis à 15 gouttes au cycle suivant si les effets souhaités ne se manifestent toujours pas. Il est essentiel de respecter une seule prise quotidienne.

En cas de traitement de crise, la dose doit être fractionnée en trois prises par jour, à raison de 5 gouttes le matin, à midi et le soir.

Ce bourgeon ne possède aucune contre-indication et peut être utilisé dès la naissance à raison d'une goutte par année d'âge et un maximum de 5 gouttes 3 fois par jour.

LES OTITES

L'otite est une inflammation de l'oreille, souvent d'origine virale. Elle se manifeste généralement par des douleurs aiguës dans l'oreille, une sensation de pression, des difficultés d'audition et parfois de la fièvre. Les enfants sont particulièrement susceptibles de développer des otites.

Pour soulager les symptômes, voici la synergie d'huiles essentielles recommandée :

- **4 ml d'huile essentielle d'Eucalyptus radié** (*Eucalyptus radiata ssp radiata*) : antivirale
- **2 ml d'huile essentielle de Camomille noble** (*Chamaemelum nobile*) : anti-inflammatoire
- **4 ml d'huile essentielle de Lavande aspic** (*Lavandula latifolia spica*) : décongestionnante, anti-infectieuse et antidouleur



Massez 3 à 4 gouttes de cette synergie autour de l'oreille, 6 à 8 fois par jour, pendant 48 heures.

Attention : Respectez les règles de dilution chez l'enfant de moins de 6 ans.

Si aucune amélioration n'est constatée après 48 heures, il est crucial de consulter un médecin en urgence, car il existe un risque de perte d'audition.

LES MAUX DE GORGE

L'huile essentielle phare pour soulager les maux de gorge est l'huile essentielle de Thym à thujanol (*Thymus vulgaris ct thujanol*).

Cette huile possède plusieurs vertus puissantes : anti-infectieuses⁽⁴⁾, anti-inflammatoires, immunostimulantes, stimulantes hépatocytaires, anti-génotoxiques et équilibrantes pour le système nerveux.

Pour lutter contre les maux de gorge, on l'associera à l'huile essentielle de Menthe poivrée (*Mentha x piperita*), qui possède un effet antidouleur en modulant l'activité des canaux TRP⁽⁵⁾.

Pour soulager les symptômes, voici la synergie d'huiles essentielles recommandée :

- **7 ml d'huile essentielle de Thym à thujanol**
- **3 ml d'huile essentielle de Menthe poivrée**

Voie cutanée :

Appliquez 4 gouttes de cette synergie sur la gorge et massez jusqu'aux ganglions du cou, 6 fois par jour.

Vous devriez constater une amélioration en 48 heures.

Voie orale :

Avalez 2 gouttes de cette synergie 3 fois par jour, pures ou mélangées dans du miel.

(4) Schmidt E et al., Chemical composition, olfactory analysis and antibacterial activity of *Thymus vulgaris* chemotypes geraniol, 4-thujanol/terpinen-4-ol, thymol and linalool cultivated in southern France. *Nat Prod Commun* 2012. 7 (8): 1095-1098.

(5) Petitjean H et al., RP channels and monoterpenes: Past and current leads on analgesic properties. *Front Mol Neurosci*, 2022, 15: 945450.



Ces deux voies d'administration peuvent être utilisées simultanément.

Précautions :

La menthe poivrée ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou allaitante, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques ou asthmatiques.



LA TOUX SÈCHE

La toux sèche peut être épuisante et inconfortable, mais il existe des solutions naturelles pour l'apaiser. L'huile essentielle de Cyprés de Provence (*Cupressus sempervirens*) est particulièrement efficace pour soulager la toux sèche grâce à ses propriétés anti-infectieuses⁽⁶⁾, anti-inflammatoires et antispasmodiques.

Pour l'utiliser, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de Cyprés de Provence dans une cuillère à café d'huile végétale de nigelle et avalez cette synergie jusqu'à 4 fois par jour. Cette synergie peut également être appliquée en massage directement sur les bronches. Cependant, il est important de noter que cette synergie ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ni chez les enfants de moins de 6 ans. L'huile végétale de nigelle offre de belles propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes, bénéfiques pour les toux sèches.



LA TOUX GRASSE

La toux grasse est un réflexe naturel qui permet de dégager les voies respiratoires en éliminant le mucus accumulé. Dans ce cas, l'objectif des huiles essentielles que nous allons sélectionner pour réaliser notre synergie est de fluidifier les sécrétions et de favoriser leur expulsion.

L'huile essentielle phare pour soulager la toux grasse est celle d'Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives* et *pipe-ritone*). Cette huile essentielle possède des propriétés fluidifiantes et anti-inflammatoires. Elle aide à dégager les voies respiratoires, facilite la respiration et réduit l'inflammation des muqueuses.

Il est important d'associer cette huile essentielle avec celle d'Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata* ssp *radiata*), qui possède de belles propriétés expectorantes. Ensemble, ces deux huiles essentielles agiront en synergie pour dégager les voies respiratoires.

Pour soulager les symptômes, voici la synergie d'huiles essentielles recommandée

- 5 ml d'Eucalyptus radié
- 5 ml d'Eucalyptus mentholé

Pour l'utiliser, ajoutez 2 gouttes de cette synergie dans une cuillère à café d'huile végétale de nigelle et avalez ce mélange 4 fois par jour. Vous pouvez également masser cette synergie sur les bronches jusqu'à 4 fois par jour.

Si les bronches sont très encombrées, vous pourrez compléter cette synergie en rajoutant des huiles essentielles de Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) et de Sarriette des montagnes (*Satureja montana*), qui sont anti-infectieuses à large spectre⁽⁷⁾. Elles possèdent une activité sur les germes sensibles et résistants aux antibiotiques, car elles ont une action multimodale. Ces 2 huiles essentielles vont agir en synergie tout en préservant le microbiote intestinal.



La synergie sera alors :

- 3 ml d'Eucalyptus radié
- 3 ml d'Eucalyptus mentholé
- 2 ml de Cannelle de Chine
- 2 ml de Sarriette des montagnes

Précautions :

Cette synergie ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou allaitante, les enfants de moins de 6 ans et les personnes asthmatiques ou épileptiques.

CONCLUSION

Les huiles essentielles et la gemmothérapie constituent des approches naturelles efficaces pour soulager les pathologies respiratoires. En intégrant ces méthodes dans votre pratique quotidienne, vous pouvez offrir à vos patients des solutions douces et efficaces pour traverser la saison hivernale en toute sérénité.

(6) Schwarzova M et al., Biological Activity of Cupressus sempervirens Essential. Plants, 2023, 12(5), 1097

(7) Didry N et al., Antibacterial activity of thymol, carvacrol and cinnamaldehyde alone or in combination. Pharmazie1993; 48(4):301-4

RESISTIM®

Protection des voies respiratoires & buccales



En stick-pack,
solution buvable,
prêt à l'emploi

Des huiles essentielles sélectionnées pour leurs vertus désinfectantes et équilibrantes :

- LAVANDE OFFICINALE (antiseptique)
- CANNELLE DE CEYLAN (antiseptique et tonique)
- EUCALYPTUS GLOBULEUX (antiseptique des voies respiratoires)
- SARRIETTE DES MONTAGNES (antiseptique et tonique)

Associées à un extrait fluide d'avoine.

En préventif :

1 sachet matin et midi pendant 10 jours.

En cas de refroidissement :

2 sachets matin, midi et soir pendant 5 jours.

Code ACL : 3 401544 283503

Complément alimentaire.

RESISTIM®, association d'huiles essentielles, aide à stimuler vos défenses immunitaires.

RESISTIM® est recommandé pour les :

- rhumes,
- rhinites allergiques,
- sinusites,
- états grippaux,
- affections buccales.



LABORATOIRE
motima
Les compléments de vie

WWW.MOTIMA.FR

Les produits du Laboratoire Motima sont disponibles en pharmacie et directement auprès du Laboratoire. Pour toutes demandes, notre équipe basée à Nantes est à votre écoute par téléphone du Lundi au Vendredi de 9h à 18h sans interruption, ou par email : contact@motima.fr

LABORATOIRE MOTIMA • 17, rue Sanlecque • 44000 Nantes • Tél : 01 42 24 98 73



LA VESSIE HYPERACTIVE

L'hyperactivité de la vessie touche un grand nombre de personnes et de plus en plus au fur et à mesure du vieillissement. Les mécanismes impliqués sont encore mal connus et les études cliniques sur l'impact de l'alimentation ou de la micronutrition encore peu nombreuses.

Le syndrome d'hyperactivité vésicale est caractérisé par l'envie irrésistible d'uriner, appelée urgenturie, accompagnée ou non par une incontinence urinaire. Les mictions de jour comme de nuit sont souvent plus fréquentes. Il est la conséquence, au moins en partie, d'une hyperactivité du muscle vésical qui se contracte avec une fréquence et une urgence anormales.

L'hyperactivité vésicale concerne essentiellement les femmes, mais touche également les hommes. Elle affecte 27 % des hommes et 43 % des femmes de plus de 40 ans. Sa prévalence augmente avec l'âge et atteindrait un tiers de la population des plus de 75 ans. Chez l'homme, l'hyperactivité vésicale peut se dissimuler derrière une hypertrophie bénigne de la prostate.



Seulement un tiers des femmes présentant une hyperactivité vésicale souffrent d'incontinence par impériosité, c'est-à-dire d'une fuite urinaire involontaire, précédée ou accompagnée d'urgence mictionnelle.

LES DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

L'hyperactivité vésicale peut conjuguer différents symptômes urologiques d'intensité variable selon les individus :

- l'urgenterie, appelée autrefois impériosité mictionnelle, se manifeste par un besoin impérieux et irrésistible d'uriner, qu'il est difficile de réfréner. Cette urgenterie peut être source de fuites urinaires. Il s'agit alors d'incontinence urinaire par urgenterie.
- La pollakiurie, une augmentation de la fréquence des mictions (plus de 8 par 24 heures)
- La nycturie ou réveil nocturne causé par une envie d'uriner.

L'hyperactivité de la vessie se manifeste donc par une envie d'uriner qui apparaît de manière brusque et irrésistible, la plupart du temps avant que la vessie ne soit pleine. C'est à ce moment que l'incontinence d'urgence peut apparaître. Le nombre de mictions journalières augmente, très souvent avec de petits volumes.

LES MÉCANISMES IMPLIQUÉS

L'étiologie de l'hyperactivité vésicale est la plupart du temps idiopathique. Parfois, elle peut aussi être secondaire à un dysfonctionnement neuroendocrinien, une infection urinaire, une lithiase, des lésions locales ou une tumeur.

Le fonctionnement de l'urètre et de la vessie sont régis par les systèmes nerveux central et périphérique. Des facteurs de régulation locaux interviennent également. Le détrusor, la couche de muscles lisses de la paroi de la vessie, est richement innervé de fibres cholinergiques. Des récepteurs muscariniques sont les principaux responsables des contractions vésicales. C'est la fixation de l'acétylcholine sur ces récepteurs qui les déclenche.

Dans des conditions normales, la vessie transmet progressivement, au fur et à mesure qu'elle se remplit, des informations au cerveau. Elle lui indique son degré de remplissage jusqu'à arriver au besoin d'uriner.

Pendant la phase de remplissage, sous l'effet d'une stimulation par le système sympathique, le détrusor, la couche de muscles lisses de la paroi de la vessie, se relâche pour permettre le remplissage, en même temps que le sphincter urétral se contracte pour prévenir une vidange involontaire.

Ensuite, lorsque la capacité maximale de la vessie est atteinte et que les circonstances le permettent, le détrusor se contracte sous l'effet de la stimulation des récepteurs muscariniques. C'est la fixation de l'acétylcholine sur ces récepteurs qui produit cette contraction. Dans le même temps, le cerveau lève l'inhibition du centre mictionnel et relâche le sphincter urétral pour permettre l'écoulement de l'urine.

Le mécanisme de l'hyperactivité vésicale n'est pas totalement élucidé. Il serait la conséquence d'un traitement défaillant de l'information entre le muscle de la vessie et le système nerveux. Les récepteurs du détrusor enverraient une mauvaise transmission au cerveau, indiquant que la vessie est plus remplie qu'elle ne l'est en réalité. Une stimulation des récepteurs muscariniques pendant la phase de stockage, même s'il y a peu d'urine dans la vessie, provoquerait des contractions musculaires involontaires.

LES TRAITEMENTS

Des médicaments anticholinergiques et des modifications du comportement sont les premiers choix de traitements lorsque la cause de l'hyperactivité vésicale n'a pas pu être identifiée. Les anticholinergiques constituent la pierre angulaire du traitement. Malheureusement, ils sont associés à un taux élevé d'effets secondaires sur d'autres organes que la vessie, ce qui peut entraîner un arrêt du traitement.

L'IMPACT DE L'ALIMENTATION

Des données montrent une relation significative entre les symptômes d'hyperactivité vésicale et l'obésité, le tabagisme et la consommation de boissons gazeuses. Elles indiquent également que l'alimentation semble jouer un rôle important. Les premières mesures hygiéno-diététiques conseillées incluent l'arrêt du tabac, ainsi que la réduction de la consommation d'alcool et de café. Une consommation de caféine supérieure à 400 mg par jour multiplierait le risque d'hyperactivité de la vessie par 2,4.

La caféine est l'un des nutriments dont l'impact sur la vessie est le plus étudié. Plusieurs mécanismes biologiques peuvent expliquer cet éventuel impact. D'abord, son effet diurétique pourrait favoriser l'incontinence chez des personnes présentant une suractivité du détrusor ⁽¹⁾. Ensuite, des études de laboratoire indiquent que de faibles doses de caféine peuvent accroître la vitesse de contraction des muscles lisses de la vessie en agissant

(1) Giokno AC et al., Relationship between use of diuretics and continence status in the elderly. *Urology* 1991; 38: 39.



sur la libération du calcium intracellulaire ⁽²⁾. Enfin, une étude cas-contrôle chez l'homme montre que l'instabilité du détrusor serait associée à une consommation élevée de caféine ⁽³⁾. Les études cliniques donnent des résultats quelque peu contradictoires. Un essai clinique montre que 48,1 % des personnes de plus de 60 ans souffrant d'hyperactivité vésicale consomment quotidiennement plus de 300 mg de caféine ⁽⁴⁾. Une revue systématique de la littérature conclut qu'une diminution de la consommation de caféine et de liquides améliorerait efficacement les symptômes de l'hyperactivité vésicale. Les auteurs de l'étude recommandent malgré tout d'autres recherches pour identifier leurs effets à long terme ⁽⁵⁾.

L'IMPACT DU STATUT HORMONAL

La prévalence de l'hyperactivité vésicale est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Par ailleurs, des études sur modèles animaux et des essais cliniques épidémiologiques montrent une corrélation élevée entre une déficience en œstrogènes et des symptômes d'hyperactivité vésicale chez les femmes.

Les œstrogènes agissent en effet directement sur le fonctionnement du détrusor à travers des modifications des récepteurs muscariniques et par l'inhibition de l'entrée des ions calciques extracellulaires dans les cellules musculaires. De plus, on a montré que l'œstradiol réduit l'amplitude et la fréquence des contractions spontanées du détrusor ⁽⁶⁾. Des données indiquent également qu'une déficience en œstrogènes pourrait augmenter le risque de développer une hyperactivité de la vessie après la ménopause ⁽⁷⁾. Les hormones sexuelles sont également reconnues pour influencer sur le contrôle neurologique central de la miction.

Les phytoœstrogènes ont-ils un intérêt ?

Rappelons que les phytoœstrogènes sont des composés non stéroïdiens présents dans des végétaux qui, en raison de leur structure, ont une activité œstrogénique imitant celle de l'œstradiol. Ils sont répartis en quatre groupes principaux, les isoflavones, les flavanones, les lignanes et les coumestanes.

Des études sur des animaux ont montré l'intérêt potentiel d'une alimentation enrichie en soja pour la santé de la vessie. De plus, des chercheurs ont observé que la génistéine, un isoflavone, réduisait l'expression des récepteurs muscariniques M2 et M3 sur la paroi de la vessie chez des rats ovariectomisés. Cette réduction s'accompagnait d'une diminution de modifications morphologiques néfastes associées à l'hyperactivité de la vessie. Ces données suggèrent que les isoflavones pourraient aider à relâcher le muscle de la vessie et ainsi améliorer les symptômes de l'hyperactivité vésicale.

Seuls quelques essais cliniques ont été conduits sur des produits riches en isoflavones, avec des résultats discordants, et la plupart d'entre eux se sont concentrés sur les symptômes d'incontinence urinaire. Les données provenant de 1789 femmes ménopausées, âgées de 50 ans et plus et participant à un des cycles de la *National and Nutrition Examination Survey*, ont été analysées. Les chercheurs ont dosé dans les urines des participantes quatre isoflavones issus du soja et deux lignanes dérivés du lin. L'analyse des données suggère que les lignanes, mais pas les isoflavones, exerceraient un effet protecteur contre l'incontinence chez des femmes ménopausées ⁽⁸⁾.

Une étude randomisée contrôlée contre placebo a évalué les effets d'un extrait de trèfle rouge fermenté chez des femmes ménopausées avec une hyperactivité vésicale et une incontinence urinaire. L'extrait contenait une concentration élevée en formononétine et en biochanine A, deux isoflavones sous forme d'aglycone. Les résultats indiquent que la prise de l'extrait deux fois par jour pendant trois mois n'a pas nettement soulagé les symptômes d'hyperactivité vésicale. Seules des tendances non significatives vers une réduction des scores de symptômes d'hyperactivité et d'urgence ont été observées. Cela signifie que, chez quelques femmes, la supplémentation a diminué les urgences urinaires. Les auteurs de l'étude recommandent cependant de faire d'autres essais sur de plus vastes populations pour essayer de mieux comprendre le rôle potentiel des isoflavones dans les troubles de la vessie ⁽⁹⁾.

(2) Lee JG et al., *The effect of caffeine on the contractile response of the rabbit urinary bladder to field stimulation*. *Gen Pharmacol* 1993; 24: 1007.

(3) Aria LA et al., *Dietary caffeine intake and the risk for detrusor instability: a case-control study*. *Obstet Gynecol*: 2000; 96: 85.

(4) Kosilov KV et al., *Caffeine as a probable factor for increased risk of OAB development in elderly people*. *Current Urology* 2016; 9: 124-131.

(5) Park J et al., *Effectiveness of fluid and caffeine modifications on symptoms in adults with overactive bladder: a systematic review*. *Int Neurol J* 2023; 27(1): 23-35.

(6) Shenfeld OZ et al., *Rapid effects of estrogen and progesterone on tone and spontaneous rhythmic contractions of the rabbit bladder*. *Neurol. Urodyn.* 1998; 17(4): 408-409.

(7) Robinson D et al., *The role of estrogens in female lower urinary tract dysfunction*. *Urology* 2003; 62: 45-51.

(8) Kreydin El et al., *Urinary lignans are associated with decreased incontinence in postmenopausal women*. *Urology* 2015 October; 86(4): 716-720.

(9) Villadsen AB et al., *Use of fermented red clover isoflavones in the treatment of overactive bladder in postmenopausal women: a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial*. *Nutrients* 2023; 15(19): 4165.

LES GRAINES DE COURGE

Les graines et l'huile de graines de courge sont utilisées depuis de nombreuses années pour soulager les difficultés associées à l'hypertrophie bénigne de la prostate et aux problèmes de miction liés à une vessie irritable.

Les graines de courge contiennent approximativement 50 % d'huile, essentiellement des acides linoléique et oléique, ainsi que des tocophérols, et ses principaux constituants actifs sont des stérols : sitostérol, stigmastérol, avénastérol et spinastérol. Des lignanes, donc des phytoœstrogènes, sont également présents. L'extrait de graines de courge exerce notamment un effet relaxant directement sur les muscles de la prostate, avec pour conséquence une diminution de la fréquence du besoin d'uriner. L'usage traditionnel indique que les graines de courge (*Curcubita pepo* L.) pourraient avoir leur utilité en cas de vessie hyperactive. Ainsi, une étude a porté sur des hommes et des femmes présentant une vessie hyperactive. Ils ont pris quotidiennement pendant douze semaines 10 g d'huile de graines de courge. Aucun des hommes participant à l'étude n'avait un diagnostic d'hypertrophie bénigne de la prostate et leur niveau sérique de PSA se situait dans la normale. Les résultats montrent une amélioration significative des symptômes d'hyperactivité de la vessie⁽¹⁰⁾. Ces résultats préliminaires demandent à être confirmés par d'autres essais randomisés et contrôlés contre placebo.



LE PALMIER DE FLORIDE



Le palmier de Floride (*Serenoa repens* ou *Sabal serrulata*) est traditionnellement et fréquemment employé chez l'homme dans la prise en charge des symptômes urinaires de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Les études cliniques sont nombreuses à confirmer son utilité dans cette indication. Il semblerait également avoir son utilité en cas d'hyperactivité de la vessie chez la femme.

Chez des rats femelles, un extrait de baies de palmier de Floride a atténué les symptômes urodynamiques dans la vessie. Il a augmenté la capacité de la vessie et prolongé l'intervalle entre les mictions. L'amélioration des symptômes urodynamiques pourrait être au moins en partie attribuée à sa liaison dans la vessie à des récepteurs muscariniques et à l'inhibition de récepteurs vanilloïdes sur les nerfs afférents de la vessie. Dans ce cas, le palmier de Floride pourrait avoir des effets bénéfiques sur les symptômes urinaires également chez les femmes.

L'efficacité et l'innocuité d'un extrait de palmier de Floride ont été évaluées chez soixante-seize femmes âgées de plus de 50 ans. Les résultats indiquent que, par rapport au placebo, la prise quotidienne pendant 12 semaines de 320 mg d'extrait de palmier de Floride a nettement réduit la fréquence des symptômes diurnes et nocturnes. D'autres études devront confirmer ces premiers résultats prometteurs⁽¹¹⁾.

(10) Nishimura M et al., Pumpkin seed oil extracted from *Curcubita maxima* improves urinary disorder in human overactive bladder. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. 2014; 4(1): 72-74.

(11) Yamada S et al., Beneficial effects of saw palmetto fruit extract on urinary symptoms in Japanese female subjects by a multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Nutrients*. 2022 Ma; 14(6): 1190.



D'autres études ont évalué les effets d'extraits de graines de courge associés à des isoflavones de germes de soja. Ainsi, dans un essai ouvert, la prise quotidienne de ce mélange pendant six semaines par des femmes ménopausées a fait baisser de 79% le nombre d'épisodes d'incontinence urinaire, et la fréquence urinaire diurne et nocturne respectivement de 16 et 39%. De plus, les améliorations se sont fait sentir dès les deux premières semaines de prise du mélange⁽¹²⁾. Dans un autre essai randomisé contrôlé contre placebo, des femmes âgées de 35 à 70 ans présentant une hyperactivité vésicale ont pris quotidiennement pendant douze semaines un extrait de graines de courge et d'isoflavones de soja. Par rapport au début de l'étude, la supplémentation a significativement diminué la fréquence urinaire diurne et nocturne, les urgences, la fréquence des incontinences et l'échelle des symptômes d'hyperactivité⁽¹³⁾. Dans un autre essai, la prise du mélange pendant six semaines a diminué de 68 % les épisodes d'incontinence de stress chez des femmes âgées de 35 à 84 ans présentant une hyperactivité vésicale⁽¹⁴⁾.



Attention, tout comme le traitement hormonal de la ménopause, les plantes et extraits de plantes contenant des phytoœstrogènes sont contre-indiqués chez les femmes avec des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants. Et, dans tous les cas, ils doivent être utilisés sous surveillance médicale.

(12) Sogane H et al, Open clinical study of effects of pumpkin seed extract soybean germ extracts mixture containing processed food on nocturia. *Jpn J Med Pharm Sci.* 2001 Nov; 46(5): 727-37.

(13) Shim B et al., A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial of a product containing pumpkin seed extract and soy germ extract to improve overactive bladder-related voiding dysfunction and quality of life. *Journal of Functional Foods* 2014 May; 8: 111-117.

(14) Yanagisawa E et al., Study of effectiveness of mixed processed food containing *Curcubita pepo* seed extract and soybean seed extract on stress urinary incontinence in women. *Jpn J Med Pharm Sci* 2003; 14(3): 313-322.

Compléments alimentaires



DIVINACTIV

Le Bien-être au NATUREL
+ de 60 formules
élaborées par des Naturopathes

- ✓ Minéraux
- ✓ Vitamines
- ✓ Extraits de plantes standardisés
- ✓ Formules complètes



- ✓ Beauté & Minceur
- ✓ Nutrition Sportive
- ✓ Bien-être

Vous êtes Praticien de santé, coach ou vous avez une boutique ?

Vous souhaitez devenir REVENDEUR ?
Contactez-nous : serviceclienthnl@gmail.com
et Demandez notre catalogue GRATUIT

Téléphone : 04 30 82 52 57

Passez votre commande sur : www.divinactiv.com



Reprenez le contrôle de votre transit intestinal

 **PhytoQuant**
l'énergie par les plantes



1 PRISE LE SOIR



1 SELLE LE MATIN



TOUTE UNE JOURNÉE
L'ESPRIT LIBÉRÉ !



Quanta Transit

Faites profiter vos proches et vos clients de **10% de remise** avec le code **NSS10**

Quanta Transit est un produit naturel à base de lactulose, de manne de frêne, de jus de pruneau et de tamarin.

Découvrez



0 800 902 371

Service & appel gratuits

www.phytoquant.mc

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

