

GUARANA

Réf.: RÉF : GUARANA EPS



Propriétés stimulantes en raison d'un fort taux de caféine il contribue

- à la combustion des corps gras ;
- accroissement du métabolisme de base des cellules;
- stimulant général de l'organisme ;
- neurostimulant ;
- euphorisant ;
- thermorégulateur ;
- régulateur de satiété ;
- diurétique ; antinévralgique ;
- antidiarrhéique ;
- tonique cardiaque.

Flacon de 60 ml

13.80€

Flacon de 125 ml

24.60€

CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Une cuillère à café d'EPS Guarana 1 à 2 fois/jour.

Durée de la complémentation : 9 à 18 jours. À renouveler en fonction des besoins.

À prendre en dehors des repas, à diluer dans un grand verre d'eau, ou un jus de fruit.

PRÉSENTATION:

Ce sont les Indiens d'Amérique de la branche Tupi-Guarani qui ont découvert, il y a fort longtemps, les propriétés du guarana.

Le guarana est un arbuste qui pousse au Brésil et au Venezuela; ses baies contiennent guaranine, une substance très semblable à la caféine, mais plus puissant.

Même si une riche source de caféine, de ses consommateurs doivent comprendre qu'il contient trois fois la quantité de caféine que le café.

Ses graines étaient déjà utilisées en phytothérapie, à l'époque précolombienne (soit plus de 2 000 ans av. J.-C.), pour lutter contre la fatigue et contrôler l'appétit, lors des périodes de disette ou de longues expéditions en forêt.

En Europe, le guarana n'est découvert qu'au XIXe siècle, mais il devient vite populaire et on le consomme en boisson.

DESCRIPTION;

Le guarana est originaire des forêts tropicales sud-américaines, plus particulièrement de deux affluents de l'Amazone : les fleuves Tapajos et Madeira.

Les fruits, capsules membraneuses de couleur rouge, sont récoltés, à maturité, en septembre. Ils sont ensuite séchés pour faciliter l'extraction de chacune des graines contenues dans trois loges différentes.

PARTIES DE LA PLANTE UTILISÉES:

Les vertus du guarana résident dans ses graines.

Les Indiens du Brésil les broient sur une pierre plate et chaude ou sur la langue d'un imposant poisson de leur région, le pirarucu.

Ils ont pour coutume de les consommer en poudre ou sous forme de boisson en les mélangeant à de l'eau, du cacao et du manioc.

PROPRIÉTÉS:

La graine de guarana contient différents types d'alcaloïdes : théobromine, théophylline, caféine, xanthine, hypoxanthine, guanine et adénine.

Elle contient également des sels minéraux et des oligo-éléments (calcium, magnésium, fer, potassium, phosphore, sélénium...), des acides gras essentiels, des acides aminés protéiques, des tanins, des saponines, des vitamines A, E, B1, B3, PP et des huiles essentielles.

Les principales vertus du guarana agissent sur :

Les asthénies d'ordre physique et psychologique : le guarana est reconnu pour sa puissance en caféine, donc pour l'énergie qu'il procure. Il éveille le corps et l'esprit en agissant sur les centres nerveux encéphaliques. Il aide à redonner vitalité, dynamisme et sentiment de bien-être, notamment en période de régimes amaigrissants. Il semble revigorer la vivacité intellectuelle et contribue à soulager les maux de tête, engendrés par une mauvaise circulation sanguine.

La caféine, souvent appelée "guaranine", est contenue dans le fruit du guarana dans une proportion deux fois et demie plus grande que celle retrouvée dans le café ou le thé. Représentant 3 à 5 % du poids des graines, la guaranine se diffuse lentement et efficacement à travers le corps. Grâce à une importante quantité de tanins et de saponines, le guarana participe à activer l'organisme, sans effet excitant et sans incidence particulière sur le rythme cardiaque. Il agit comme antiasthénique et anti-stress, mais également comme thermorégulateur. Certains indigènes d'Amérique du Sud le mélangent à la feuille de coca, pour accroître encore cet effet stimulant.

INDICATION:

Les asthénies d'ordre physique et psychologique : le guarana est reconnu pour sa puissance en caféine, donc pour l'énergie qu'il procure. Il éveille le corps et l'esprit en agissant sur les centres nerveux encéphaliques.

Il aide à redonner vitalité, dynamisme et sentiment de bien-être, notamment en période de régimes amaigrissants. Il semble revigorer la vivacité intellectuelle et contribue à soulager les maux de tête, engendrés par une mauvaise circulation sanguine.

La caféine, souvent appelée "guaranine", est contenue dans le fruit du guarana dans une proportion deux fois et demie plus grande que celle retrouvée dans le café ou le thé. Représentant 3 à 5 % du poids des graines, la guaranine se diffuse lentement et efficacement à travers le corps.

Grâce à une importante quantité de tanins et de saponines, le guarana participe à activer l'organisme, sans effet excitant et sans incidence particulière sur le rythme cardiaque.

Il agit comme antiasthénique et anti-stress, mais également comme thermorégulateur. Certains indigènes d'Amérique du Sud le mélangent à la feuille de coca, pour accroître encore cet effet stimulant.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI:

Le guarana est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants.

Les personnes sensibles ou allergiques à la caféine ou aux xanthines ne doivent pas consommer de guarana.

Il est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires, d'ulcères gastriques, d'anxiété, d'insomnies, d'hypertension artérielle, d'hyperthyroïdie.

Effets indésirables :

Aux doses recommandées, les effets secondaires sont rares. La consommation de guarana peut, toutefois, entraîner une augmentation de la pression artérielle, des palpitations cardiaques ou des irritations gastriques.

La prise régulière de guarana peut développer une accoutumance et une dépendance.

En cas de surdosage, des difficultés à uriner, des vomissements, des maux de tête, des crampes musculaires peuvent apparaître.

Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments :

Le guarana étant riche en caféine, il convient de ne pas l'associer à d'autres plantes ou compléments alimentaires en contenant également.

Il est déconseillé de consommer du guarana en même temps que de l'éphédra ou des extraits d'orange amère . Il peut être associé sans risque au ginseng, à la gelée royale, au rhodiola, au curcuma ou à la spiruline.

Interactions avec des médicaments :

La consommation de guarana est déconseillée avec un traitement à base d'aspirine, d'anticoagulants, d'inhibiteurs de plaquettes, d'inhibiteurs MAO.

Les effets des analgésiques peuvent être augmentés, alors que ceux des sédatifs et des calmants seront diminués. Les effets secondaires de certains médicaments peuvent être renforcés par le taux de caféine.

Il peut y avoir des interférences avec les traitements contre le diabète.

La consommation de guarana est fortement déconseillée avec les médicaments suivants : cimétidine (ulcères gastroduodénaux), clozapine, inhibiteurs de la monoamine oxydase, antiacides, alendronate (ostéoporose).

AVERTISSEMENT:

En aucun cas les informations et les conseils donnés, ne peuvent constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen auprès de son médecin.

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en phytothérapie.

On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.

Les informations de ce site sont à titre informatif uniquement pour votre bien être, votre confort. Pour tout usage des EPS dans un but thérapeutique, consultez un médecin.

Ils ne se substituent pas non plus à une consultation auprès de celui-ci.
Elles ne doivent en aucun cas se substituer à un traitement médical.

Ce complément alimentaire ne peut pas se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

A conserver à température ambiante.

A tenir hors de portée des enfants.

PRÉPARATION DES EPS:

La préparation des EPS se réalise par des techniques physiques naturelles (la congélation) le froid assure la conservation de l'intégrité des principes actifs des plantes, une technique mécanique (le cryo broyage) elle facilite l'extraction de ces mêmes substances actives et un procédé physico chimique d'extraction par de l'alcool (la lixiviation).

On effectue une évaporation à basse température sous vide de l'alcool, ainsi on n'a plus d'alcool dans le produit fini.

La qualité des produits suppose en amont une qualité irréprochable des matières premières, autant dire des plantes. Or leur composition peut être très variable d'une année à l'autre, selon les conditions climatiques, périodes de récolte, stade végétatif, nature du sol...

Face à ces inégalités et pour garantir une concentration constante dans le traceur sélectionné, le procédé d'extraction breveté repose sur une standardisation de nos produits.

L'ajout de glycérine végétale lors de l'étape ultime du procédé d'extraction permet d'ajuster la concentration finale en traceur.

La glycérine végétale est extraite à partir d'huile végétale après saponification, sans ionisation et sans OGM.

Choix minutieux et précis des plantes :

Elles sont sélectionnées selon des critères précis : période de récolte, stade végétatif...

Ces plantes sont cueillies en France (ex : aubépine dans la Drôme) et/ou à l'étranger en fonction de la période de récolte et de la partie prélevée (fleurs, fruits, feuilles, racines...) dans des champs de préférence de culture biologique ou des zones sauvages non polluées.

La congélation et le stockage des plantes fraîches :

Pour garder l'intégrité des principes actifs de la plante sans ajout de produits chimiques (conservateur, stabilisant...et autres) , les plantes fraîches sont ensuite congelées dans les heures qui suivent pour éviter qu'elles ne s'oxydent et perdent leurs propriétés puis elles sont stockées à -18° dans des chambres froides. Cette étape suppose ainsi une maîtrise parfaite de la chaîne du froid.

Cryo broyage :

L'étape suivante consiste à broyer mécaniquement les plantes encore congelées.

Le broyat recueilli dans la cuve est recouvert d'une eau faiblement alcoolisée.

Lixiviation :

La lixiviation ou percolation est en gros la technique que vous utilisez quand vous préparez votre café. Si vous avez une machine à expresso, vous effectuez une lixiviation forcée avec de l'eau chaude. C'est donc, de façon classique, le traitement d'une substance, d'un mélange par un liquide pour en extraire les constituants solubles. Mais dans cette technique on utilise de l'alcool à ce mélange, en augmentant progressivement le degré alcoolique.

Ajout de glycérine :

Après évaporation de l'alcool et dosage du traceur, la dernière opération consiste à ajouter de la glycérine d'origine végétale pour garantir une standardisation produit.