

HOUBLON

Réf.: RÉF : HOUBLON EPS



Traitement des troubles du sommeil (propriétés sédatives).

Traitement des spasmes digestifs mineurs, de l'éructation et des "crampes" digestives.

Action apéritive : amélioration de l'appétit.

Troubles de la ménopause : réduction des bouffées de chaleur et du nervosisme.

Effet fébrifuge : rôle régulateur.

Flacon de 60 ml

13.80€

Flacon de 125 ml

24.60€

CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

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

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

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

PRÉSENTATION:

Déjà utilisé par les Romains dans l'Antiquité, le houblon ne fut introduit comme plante médicinale en phytothérapie que vers le Xe siècle. Ce sont des médecins arabes qui lui reconnaissent, les premiers, ses propriétés apaisantes soporifiques.

Durant l'époque médiévale, certains herboristes l'ont utilisé, en Europe, contre la mélancolie et l'insomnie. Des cônes de houblon étaient alors placés dans l'oreiller, ou en dessous, pour favoriser le sommeil, particulièrement chez les enfants nerveux.

L'utilisation contemporaine du houblon en phytothérapie concerne, en général, les troubles du sommeil, les problèmes liés à la ménopause et le traitement de certains cancers (cancers du sein et du col de l'utérus).

DESCRIPTION:

Le houblon est une plante herbacée, grimpante et vivace. Haute de 5 à 6 m (10 m dans certains cas), sa tige est quadrangulaire, duveteuse et relativement rêche, s'enroulant, en général, dans le sens horaire. Ses feuilles, palmées (3 à 5 lobes), sont opposées, insérées sur des tiges volubiles et allongées.

C'est une plante dioïque, dont l'inflorescence est un cône. Les fleurs des pieds femelles sont des chatons, évoluant en cônes ovoïdes enveloppés d'une résine (lupuline), odorante et farineuse.

L'inflorescence mâle est une grappe insérée à l'aisselle des feuilles. La pollinisation se fait par le vent (anémogame) et les fruits sont des akènes.

Plante spontanée et sauvage, le houblon se cultive bien sur sols riches, dans des zones humides et ombragées (bordures de rivières, haies, fossés).

PARTIES DE LA PLANTE UTILISÉES:

Le cône de houblon est la partie utilisée en phytothérapie.

PROPRIÉTÉS:Principes actifs :

Sesquiterpènes : humulène et bêta-caryophyllène. Monoterpènes.

Les sesquiterpènes constituent 50 à 80% des huiles essentielles du houblon. Les monoterpènes sont présents dans une moindre proportion.

Les sesquiterpènes agissent comme hypotenseurs, anti-inflammatoires, calmants, décongestionnants nerveux lymphatiques, antihistaminiques et antitumorales.

Les monoterpènes ont des propriétés lymphotoniques, antiseptiques, antivirales, stimulantes et antalgiques. Ce sont également des décongestionnants respiratoires et des expectorants.

INDICATIONS:

Propriétés médicinales du houblon :

Utilisation interne

Traitement des troubles du sommeil(propriétés sédatives).

Traitement des spasmes digestifs mineurs, de l'éructation et des "crampes" digestives.

Action apéritive : amélioration de l'appétit.

Troubles de la ménopause : réduction des bouffées de chaleur et du nervosisme.

Effet fébrifuge : rôle régulateur.

Utilisation externe:

Préparations cosmétiques pour tonifier et réparer les peaux fragiles.

Indications thérapeutiques usuelles

Troubles du sommeil et anxiété (action sédative et calmante), troubles de l'appétit (effet apéritif), troubles ménopausiques (action contre les bouffées de chaleur et la nervosité), affections gastriques d'origines nerveuses, dyspepsies, ulcères cancéreux, problèmes articulaires (rhumatismes), affections liées à l'hyperuricémie (goutte).

Autres indications thérapeutiques démontrées :

Améliore le sommeil (antioxydant et anti-inflammatoire), réduit le développement du cancer du sein (action des phytoestrogènes), possède un effet sédatif (traitement de la dystonie végétative), traite les troubles de la ménopause (rôle des phytoestrogènes), corrige les troubles sexuels d'origines neurologiques (éjaculation précoce, absence de libido), diminue les douleurs articulaires (arthrite, rhumatismes), renforce la fonction rénale (diurétique). Le houblon permet d'apaiser certains troubles digestifs (dyspepsies, gêne épigastrique, brûlures), de même que l'hyperémotivité chez l'enfant.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI:

Précautions d'emploi du houblon :

L'usage du cône de houblon chez les personnes atteintes d'un cancer hormonodépendant (cancer du col de l'utérus, cancer du sein, etc.) doit se faire de façon très prudente (lorsqu'il n'est pas interdit), en raison de la présence d'oestrogènes.

Contre-indications :

La consommation d'alcool pendant la prise de houblon est déconseillée. On recommande de cesser l'utilisation du houblon au moins 14 jours avant toute intervention chirurgicale. La plante peut interagir avec les anesthésiants. Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent pas consommer de houblon, de même que les personnes qui y sont allergiques (ou allergiques à toute autre plante de la même famille). Les personnes souffrant de dépression ou de troubles bipolaires ne doivent pas prendre du houblon, sans avis médical.

Effets indésirables :

Les effets indésirables sont rares et liés à une prise de longue durée : jaunisse, troubles de l'érection, vertiges, fatigue intellectuelle, etc.

Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments :

Pas d'interaction connue.

Interactions avec des médicaments :

En raison de son action sédative, le houblon pourrait interagir avec certains médicaments, comme les somnifères et les tranquillisants (benzodiazépines), les antiépileptiques, les antidépresseurs, les antalgiques opiacés (dérivés de l'opium), les neuroleptiques antipsychotiques, les antihistaminiques H1. La prise de ces produits, concomitamment au houblon, devrait faire l'objet d'un avis médical.

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.