

Des plantes pour rester belle (beau) plus longtemps

Dr. K. Hostettmann

**Professeur honoraire aux Universités de
Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et
à l'Académie chinoise des Sciences à
Shanghai , Professeur invité, Chulabhorn
Research Institute, Bangkok, Thaïlande**

U3A, Neuchâtel, 28 octobre 2014





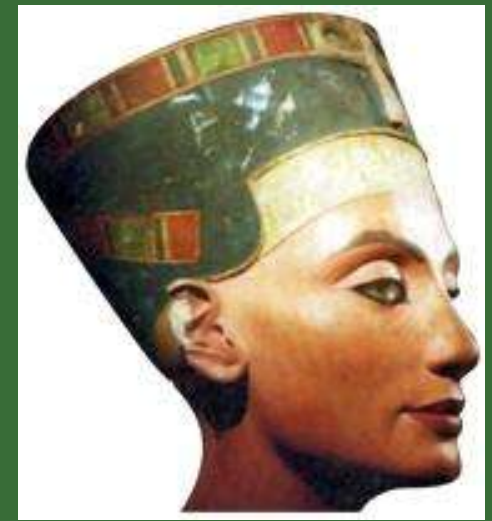
Papyrus d'Ebers (16ème siècle av. J.-C.)

Papyrus d'Ebers

- Traité médical égyptien datant du 16ème siècle av. J.-C. (Bibliothèque Universitaire, Leipzig)
 - découvert par Edwin S. Smith (1822-1906) à Louxor en 1862
 - acheté par Georg M. Ebers (1837-1898) qui en fit la traduction
 - parchemin de 110 pages (18.6 m x 30 cm) qui décrit plus de 700 substances médicamenteuses, dont le pavot, le saule, l'aloès, le safran, etc.

L'utilisation de l'aloès dans l'Égypte ancienne

- Néfertiti (14^e siècle av. J.-C) : le gel d'aloès était déjà connu
- Cléopâtre (69 - 30 av. J.-C.) : sa beauté est liée à *Aloe vera*
- Elle voulait rester belle après sa mort et essaya divers poisons sur des esclaves avant son suicide



Le suicide de Cléopâtre



The Death of Cleopatra by Reginald Arthur (d. 1896), 1892 Roy Miles Gallery, London





Goûter la beauté

avec le nouveau yaourt
Aloe Vera Sensitive



Nous sommes aujourd'hui plus conscients de notre santé et de nos besoins. En nous tournant vers des produits plus naturels, nous avons redécouvert les vertus curatives d'anciennes plantes médicinales. Parmi elles, l'aloès figure en bonne place, car on a pu identifier dans sa sève plus de 100 substances essentielles à notre bien-être. Découvrez toute sa fraîcheur revitalisante dans le yaourt Emmi Aloe Vera Sensitive et dans le yogourt drink Aloe Vera Sensitive. Délicieusement gourmands, ils vous invitent à retrouver votre harmonie intérieure, pour une minute de beauté et de plaisir.



Les yaourts Emmi Aloe Vera Sensitive sont de véritables produits naturels exempts d'agents de conservation, de sucre et pauvres en calories (1,5 % de gras) seulement. Le yaourt contient 1% d'aloès vera, le drink 2% d'aloès vera. Cette forte concentration est composée d'extrait pur d'aloès vera (anthraquinone libre, la même des plantes médicinales). www.emmi-aloe-vera.com



AloeDent  **Aloe Vera**
dentifricio

+ Co-Q10 • Tea Tree • Chitosano
protezione naturale contro:

- Placca
- Tartaro
- Carie
- Alito cattivo
- Disturbi gengivali

100% origine naturale

Freschezza Menta Fredda

AloeDent **Aloe Vera**
toothpaste

+ Co-Q10 • Tea Tree • Chitosan
natural protection against bacteria,
the principal cause of:

- Plaque
- Tartar
- Cavities
- Bad Breath
- Gum Disease

100% Natural Origin

AloeDent Aloe Vera toothpaste + CO-Q10
+ **Tea Tree Oil** + **Chitosan** + **Co-Q10**
Regular brushing helps prevent cavities, plaque, tartar
and gum problems. AloeDent Toothpaste's unique
combination of natural active ingredients include:

- **Aloe Vera**- naturally soothing gel
- **CO-Q10**- for healthy gums
- **Tea Tree Oil**- natural antiseptic
- **Chitosan**- attacks bacteria
- **Silica**- natural whitener
- **Horse Chestnut**- for healthy gums
- **Peppermint & Menthol**- natural flavour

TRIPLE ACTION
TOTAL PROTECTION

Cleans, Protects and
Whitens Naturally

THIS PRODUCT
HAS ACT BEEN TESTED
ON ANIMALS

Triple Action - soothes, protects and whitens... Naturally

Cool Mint Freshness **FLUORIDE FREE**



Moisten and protect skin with aloe!



NYÅR OCH VINN
PALMOLIVE DEODORANT:
VINN FÅRA PRODUKTER
FRÅN PALMOLIVE!
Prova på nya Palmolive Soft
Balance med blommig doft ...

SAKER VINNARE - ÄVEN UNDER PRESS

NYHET:
STARKT SKYDD -
SKONSAM MOT HUDEN:
Palmolive Deodorant med
lugnande Aloe Vera

Maria Sharapova
Wimbledon Champion 2004
litar på Palmolive Deodoranter

The advertisement features a tennis player, Maria Sharapova, in a white Nike tank top, reaching up to catch a tennis ball. The background is a blurred tennis court. The text is in Swedish. At the bottom, there are two Palmolive deodorant cans, one white and one green. The overall theme is about staying fresh and confident during a tennis match.

Cool Cosmetic Tights with Aloe Vera

Aloe

Aloe perryi Baker (Asphodelaceae) Aloès de Socotra

Aloe barbadensis Mill. Aloès de Curaçao

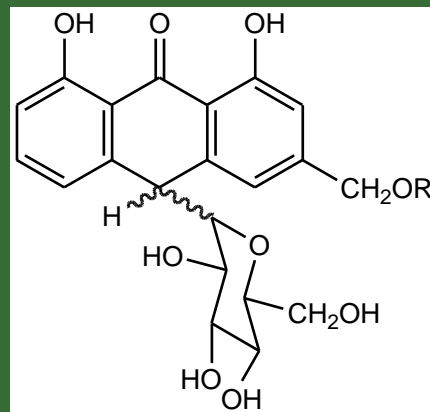
Aloe ferox Mill. et hybrides avec *Aloe africana* Mill. et *Aloe spicata* Baker Aloès du Cap

feuilles:

résine séchée obtenue par excrétion (Aloe)

- **dérivés hydroxyanthracéniques (25 - 40%):** principalement sous forme de glycosides: aloïne A/B (=barbaloïne)

- laxatif puissant



aloïne : R = H

aloïnoside: R = α -L-Rha

• Aloe vera Gel:

- jus visqueux obtenus à partir des cellules mucilagineuses du parenchyme foliaire

- polysaccharides.

- acides aminés et acides organiques (ac. lactique, ac.salicylique).

- phytostérols, triglycérides, sels inorganiques (Ca^{2+} , Na^+ , K^+ ; Mg^{2+} , Cl^-).

- cosmétique: traitement des brûlures, comme hydratant, anti-inflammatoire et antibactérien.



Edelweiss - description

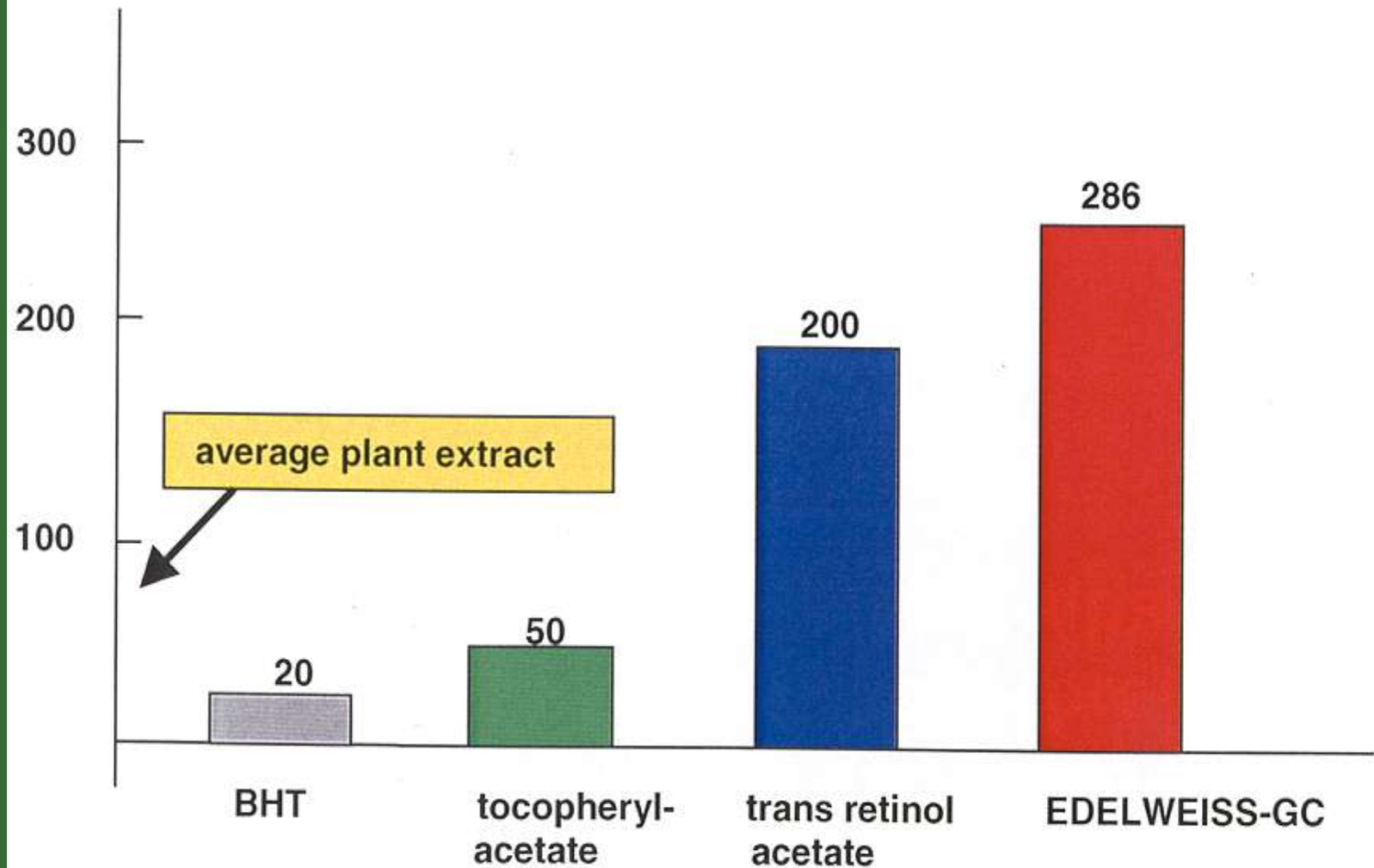
- *Leontopodium alpinum* Cass. (Asteraceae)
- *Leontopodium* in Greek = “lion’s paw“
- 41 species of genus *Leontopodium* found in the Himalayas
- *L. alpinum* found in European Alps, Carpathian Alps, Himalayas and Tibet
- Protected plant!

K. Hostettmann (2001) Tout savoir sur les plantes médicinales des montagnes, Editions Favre, Lausanne

Popular medicinal uses of Edelweiss

- Astringent and antidiarrheic tea (Austria)
- Treatment of infections of respiratory tract (boiled with milk and honey)

Radical protection factor





NOUVEAU

Soin Anti-âge naturel

Crème de Jour

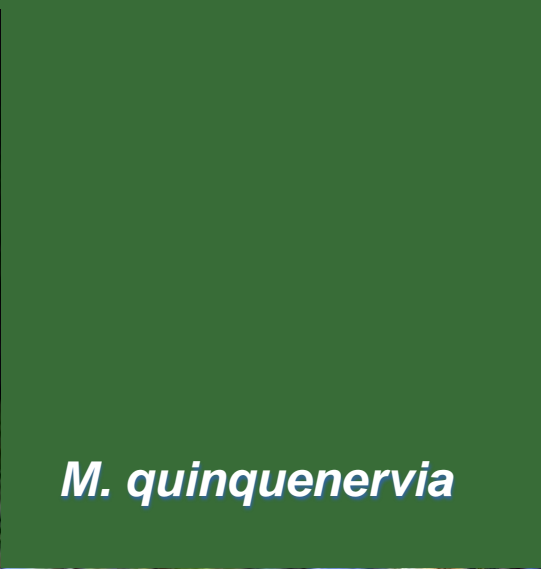
Crème de Nuit

à l'extrait

d'EDELWEISS



Melaleuca alternifolia



M. quinquenervia



M. cajuputi



Melaleuca ssp.

Melaleuca alternifolia L. (Myrtaceae)

Arbre à thé, Teebaum

Melaleuca quinquenervia (Cav.) S.T.

Blake

Niaouli

Melaleuca cajeputi Powell

Cajeput

L'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)

Partie utilisée: Feuilles

Composition de l'huile essentielle

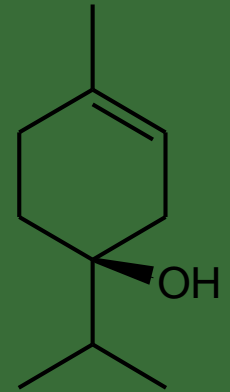
- 30% eucalyptol, 15% terpinen-4-ol

Activités et utilisations de l'huile essentielle

- antifongique
- antibactérien
- frictions
- cystites, vaginites

Toxicité

- HE dose létale LD₅₀ 2 ml/kg (rat) - neurotoxique



terpinen-4-ol



Viola tricolor L.

Viola tricolor L. (Violaceae)

Pensée sauvage

Usage interne:

- Teinture de pensées en fleurs, traitement de soutien d'une thérapie locale spécifique lors de maladies de la peau telles que l'acné

Usage externe:

- Pommade utilisée en cas d'inflammations cutanées non infectieuses peu étendues, d'origine non clairement établie (dermatites); en cas de desquamation sèche. Chez les enfants en cas de croûtes de lait, peau sèche, squameuse et en prévention pour les érythèmes fessiers.



Le mangoustan

Fruit du mangoustanier ou *Garcinia mangostana* L.
(Clusiaceae)

- originaire de l'Asie du Sud-Est
- introduit en Amérique du Sud et en Afrique
- utilisé en médecine traditionnelle pour:
 - Le traitement des diarrhées infectieuses
 - La prévention de l'athérosclérose
 - Le renforcement des défenses immunitaires
 - Le traitement, en application locale, des plaies purulentes, de l'eczéma et de l'acné

Le mangoustan

Constituants chimiques:

- surtout présence de xanthones anti-oxydantes et anti-inflammatoires

Conseils pratiques:

- ne pas croquer le mangoustan comme une pomme: le péricarpe est très amer et astringeant!
- fruit délicieux et tonique lors de manque d'énergie et états d'épuisement
- produits cosmétiques pour le traitement des affections purulentes de la peau et de l'acné



Symphytum officinale L.

Symphytum officinale L. (Boraginaceae)

Consoude, Beinwell

Usage externe:

- Gel calme les douleurs, atténue les inflammations et accélère la guérison. Utilisé en cas de lésions fermées, telles que contusions, entorses, distorsions et courbatures.



Eviter de l'appliquer sur des plaies ouvertes!

Usage interne:

- contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques hépatotoxiques

N. Mei et al., Mutagenicity of comfrey (*Symphytum officinale*) in rat liver, *British Journal Cancer* 92, 873-875 (2005)





Arnica montana L.

Arnica montana L. (Asteraceae)

Arnica, Arnika

fleurs:

- flavonoïdes: en particulier, isoquercitrine, astragaline et lutéoline-7-O-glucoside
- lactones sesquiterpéniques de type pseudoguaianolide (env. 0.2%): en particulier hélénaline et dihydrohélénaline, libres ou estérifiées
- huiles essentielles (0.2-0.3%): formées en particulier d'acides gras (40-50%), d'alcanes, de monoterpènes et de sesquiterpènes
- polyacétylènes
- acides phénoliques: acide caféique, acide chlorogénique, acide férulique
- coumarines: scopolétine et ombelliférone en traces

Arnica montana L.

usage externe:

- propriétés vulnéraires, antiseptiques, antiphlogistiques, antinévralgiques et antirhumatismales.
- traitement des contusions, des distorsions et des hématomes.
- indiqué en cas de phlébite, de thrombose, de douleurs articulaires et rhumatismales, de furoncles, de piqûres d'insectes et d'inflammation des muqueuses



éviter de l'appliquer sur des plaies ouvertes



usage interne : prohibé

toxicité



Calendula officinalis L.

Calendula officinalis L. (Asteraceae)

Souci des jardins, Garten-Ringelblume

fleurs:

- flavonoïdes: glycosides de l'isorhamnétine et de la quercétine
- huiles essentielles: monoterpènes et sesquiterpènes
- saponines triterpéniques: glucuronides de l'acide oléanolique
- stérols et triterpènes
- caroténoïdes et xanthophylles
- polyacétylènes
- acides phénoliques

Calendula officinalis L.

Usage externe:

- adoucissant et antiprurigineux
- traitement des petites plaies, des crevasses, brûlures superficielles, les coups de soleil,
- traitement des érythèmes fessiers et lors de contusions et d'inflammations de la peau.
- antalgique dans les affections de la cavité buccale et de l'oropharynx.
- largement utilisée en cosmétologie comme adoucissant,
Peut être appliquer sur une plaie ouverte

Usage interne:

- antiphlogistiques et spasmolytique (danger ?)



Hamamelis virginiana
Sertürner Photo CD

Hamamelis virginiana L.

Hamamelis virginiana L. (Hamamelidaceae)

Hamamélis, Hexenhasel, Virginische Zaubernuss

feuilles:

- tanins (3-10%): mélange de tanins galliques et de tanins catéchiques

hamaméltanin = digallate d'hamamélose

- flavonoïdes: glycosides de kaempférol, de quercétine et de myricétine

- huiles essentielles (0.01-0.5%): alcanes alcooliques, acétaldéhyde et ionones

écorces:

- composition qualitativement comparable aux feuilles, mais avec une teneur en tanins 5 à 6 fois plus importante

Hamamelis virginiana L.

usage externe:

astrigent et antiseptique en dans le traitement de diverses affections cutanées, pour l'hygiène buccale et en cas d'irritation ou de gêne oculaire.

usage interne et externe:

anti-inflammatoire, astrigent et hémostatique dans le traitement

des diverses manifestations d'insuffisances veineuses

cosmétique:

eau distillée d'hamamélis: astrigent et anti-inflammatoire



Foto: Arne Anderberg



Mahonia aquifolium (Pursh) Nutt.

Mahonia aquifolium (Pursh) Nutt. (Berberidaceae)

Mahonia à feuilles de houx

Pharmacopées américaines et asiatiques:

**Racines, feuilles et écorces (propriétés antibactériennes)
contiennent**

**des alcaloïdes assez toxiques (berbérine et hydrastine); utilisées
pour le traitement des affections dermatologiques (psoriasis,
acné,
eczéma)**

M. Augustin et al., Effects of Mahonia aquifolium ointment on the expression of adhesion, proliferation, and activation markers in the skin of patients with psoriasis, *FORSCHENDE KOMPLEMENTARMEDIZIN* 6: 19-21 Suppl. 2, APR 1999

Psoriasis





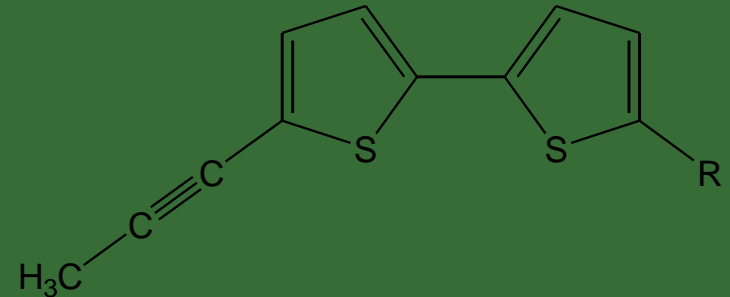
La bardane

Arctium lappa L. (Asteraceae)
Klettenwurzel, burdock root

Racines séchées:

- **Voie orale:** diurétique, sudorifique
et laxatif

- **Usage externe:** eczéma, psoriasis
et autres problèmes de la peau



Arctinone: R = $\text{CO}-\text{CH}_2\text{OH}$

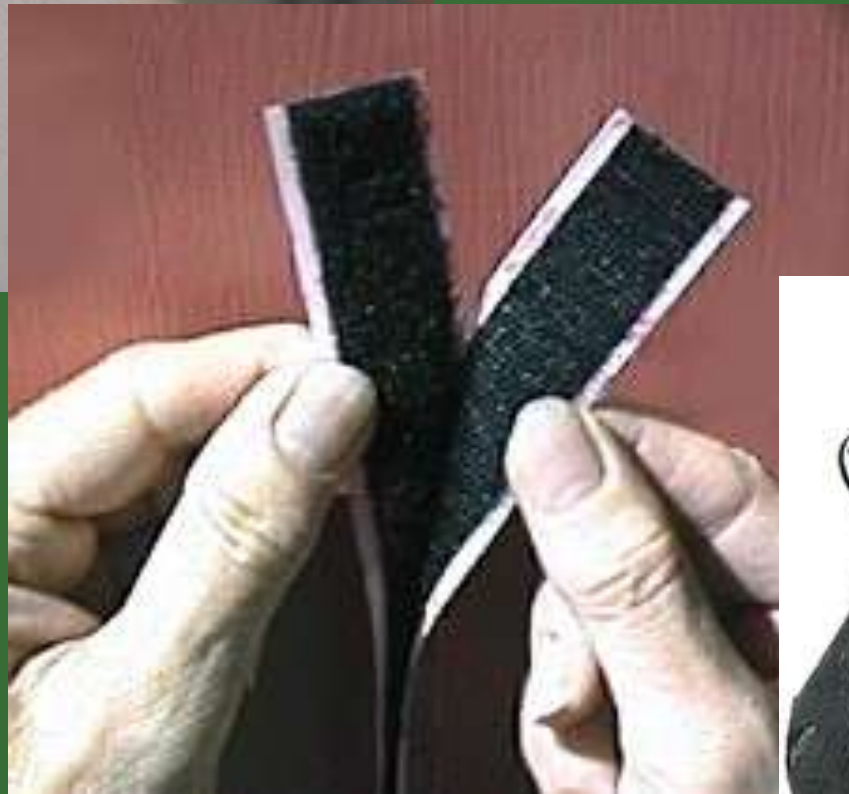
Arctinol : R = $\text{CHOH}-\text{CH}_2\text{OH}$

Arctinal : R = CHO



Indications de la médecine populaire

- pas de preuves scientifiques et cliniques suffisantes pour le moment

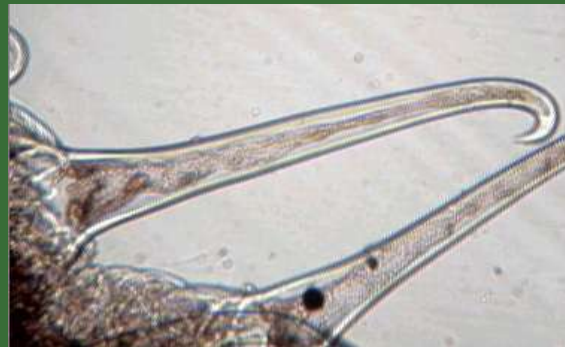


Bardane et Velcro®

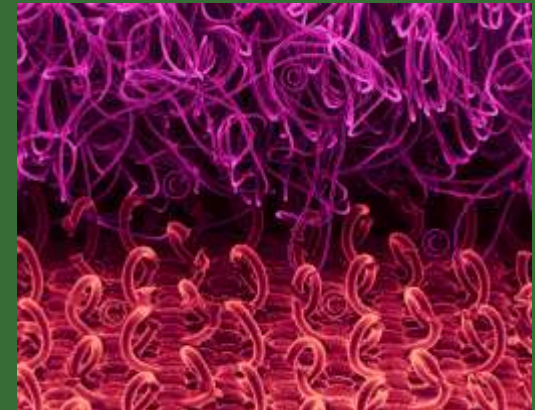
- Georges de Mestral (1907-1990): ingénieur suisse qui a vécu à Aubonne
 - **1941**: idée du Velcro® (fruits de bardane accrochés au pelage de son chien et à ses habits lors de promenades)
 - **1951**: brevet déposé en Suisse
 - **1952**: brevet déposé dans le monde
- Velcro = velours crochets**



Fruit de bardane



Crochet



Velcro®

Le stress en Suisse



- **OMS : le stress est un des plus grands risques pour la santé du 21e siècle**
- **Env. 65% des travailleurs en Suisse se plaignent de stress et d'être sous pression**
- **Le stress et ses suites coûtent environ 4,2 milliards de Francs par an**
- **4 travailleurs sur 5 se sentent stressés (82.6%)**
- **Un travailleur sur 4 se sent stressé souvent à très souvent (26.6%)**
- **Un travailleur sur 8 ne peut pas maîtriser son stress (12.2%)**

Causes du stress

Elles sont multiples:

-maladies, accidents,, problèmes familiaux, problèmes financiers, difficultés au travail, peur de perdre son emploi, peur des examens, délais urgents, bouchons sur les routes, etc.

En Europe, 65% des travailleurs se plaignent de stress et d'être sous pression

Les réactions de stress

Systeme nerveux végétatif :

Activation du sympathique (augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression sanguine, transpiration etc.)

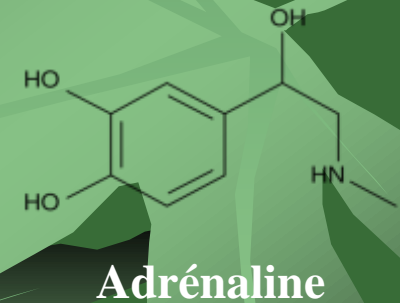
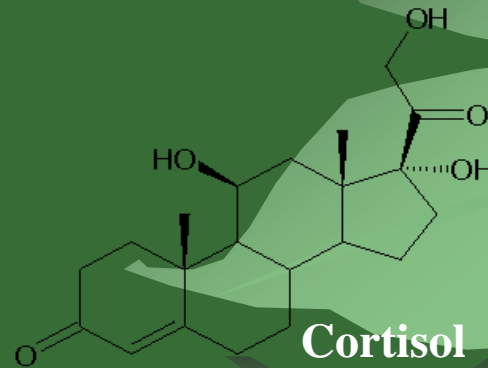
→ Réaction rapide – première vague

Réactions endocriniennes :

Activation de l'axe hypothalamus-hypophyse-corticosurrénale (cortisol □, adrénaline □)

→ Réaction lente – deuxième vague

(Source: Schwabe Pharma)



„Coping“ - venir à bout du stress

- Eviter le stresser (par ex. changer de travail)
 - Faire des modifications concernant les stresser (par ex. ne vérifier les emails qu'une fois par jour)
 - Sport
 - Sexe
 - Sorties
 - Méditation
 - Famille
 - Améliorer la planification du temps
 - Phytothérapie: extrait de *Rhodiola rosea* pour mieux maîtriser le stress
- (Source: Schwabe Pharma)

Newsweek

newsweek.msnbc.com

TheTipSheet

Smart Strategies for Your Money, Health, Family, Technology, Design, Real Estate, Travel

HEALTH

HERBAL STRESS BUSTER?

BY ANNE UNDERWOOD

AS A SOVIET SOLDIER in Afghanistan in 1979, Zakir Ramazanov discovered a tonic that helped him reduce stress, while boosting mental and physical energy. It wasn't alcohol, but tea—made from the golden-yellow roots of a Siberian plant called *Rhodiola rosea*, which the Siberian soldiers received in their mothers' packages from home. Now a plant physiologist and president of National BioScience Corp. in Chester, N.Y., he is supplying extracts of the same root to U.S. supplement makers and researching its beneficial properties. "Given the frenetic pace of American life," he says, "America needs rhodiola."

Although rhodiola is just starting to create a buzz in this country, it has been used for centuries in Russia, Scandinavia and Iceland. Even the



how it works, the effects make sense," says Dr. Richard Brown of Columbia University, who has given rhodiola to 300 patients for depression and other disorders. "It has no side effects that we've noticed—only side benefits."

Still, doctors note that more research is needed on long-term complications and adverse drug interactions. (So far none have been noted.) And they sound the standard warning that pregnant women should not try new herbs. Even doctors who are open to rhodiola caution that any benefits may be modest. Dr. Andrew Weil, perhaps the nation's leading herbal arbiter, has been taking rhodiola for six months and notes "increased energy, but nothing dramatic." Others may have no energy boost at all, if the real problem is a medical disorder such as an underactive

Rhodiola rosea (Russian Rhodiola) -

Anti-Aging Medicine of 21st Century



A large proportion of all aging diseases (perhaps 70-80%) is believed to occur because the stress level is too high, and/or too long-term.

High-stress modern living is probably the main factor causing chronic disease and premature aging.

Fortunately, Mother Nature has an answer to this challenge - a unique class of herbal products called "adaptogens". Adaptogens have the broadest spectrum of healing properties of any herbal medicine, but their unique value is that they specifically relieve stress.









***Rhodiola rosea*: une plante contre la fatigue et le stress**

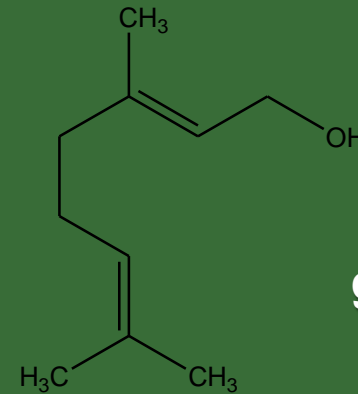
- Citée en 77 après J.-C. par Dioscoride dans *De Materia Medica*
- Utilisée en médecine traditionnelle en Russie, dans les pays scandinaves et en Islande pour augmenter l'endurance physique et la résistance au mal d'altitude, pour le traitement de la fatigue, des infections et des désordres du SNC

Orpin rose: composition chimique

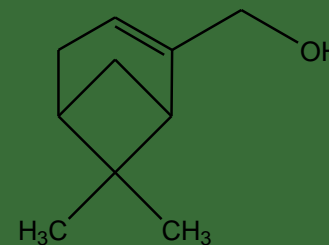
Racines séchées: 0.20 - 0.25 % d'huile essentielle

Constituants principaux de cette huile :
géraniol (48-56 %)
et myrtenol (12-28 %)

Géraniol (constituant principal de l'essence de rose) : d'où le nom d'orpin rose alors que les fleurs sont jaunes !



géraniol

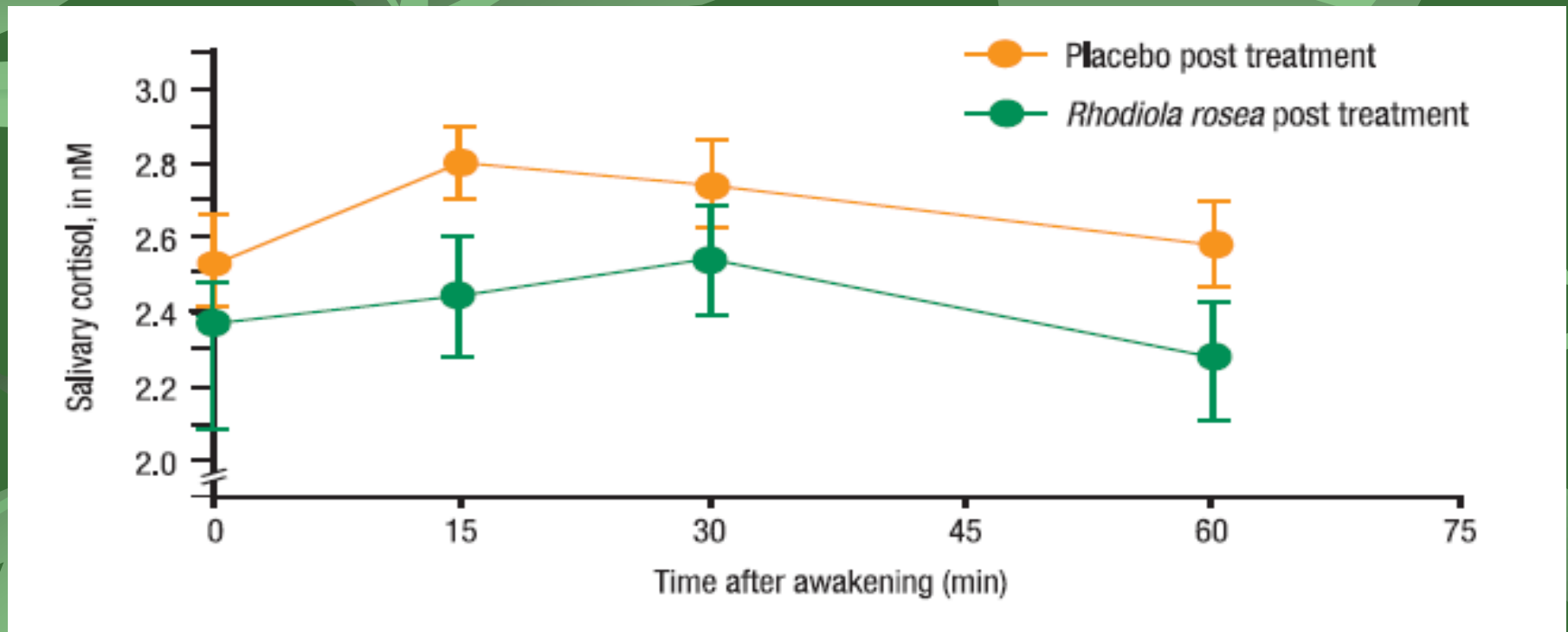


myrtenol

L.Evstatieva et al., Chemical composition of the essential oil of *Rhodiola rosea* L. of three different origins, *Pharmacognosy Magazine* 6, 256-258 (2010)

Résultats

- La concentration de cortisol dans la salive après 28 jours de traitement par *Rhodiola* était nettement réduite



Le Matin Dimanche du 13 mars 2011



BURN-OUT: UN DIAGNOSTIC PAR LA SALIVE

Des chercheurs du Centre d'études sur le stress humain de l'Université de Montréal estiment qu'il est possible de diagnostiquer un syndrome d'épuisement professionnel à l'aide d'un test de salive et d'une prise de sang. L'idée? Mesurer la production de cortisol (l'hormone de stress) par le corps via un échantillon de salive et la combiner à d'autres indicateurs comme la glycémie, le cholestérol, la tension artérielle afin d'évaluer l'existence d'un stress chronique. •

LeMatinDimanche

13mars 2011

Orpin rose: indications

- **Contre le stress et le surmenage**
- **-fatigue, épuisement, irritabilité, tension**
- **Pour améliorer les performances physiques (sportives)**
- **Pour améliorer les performances intellectuelles (mémoire, concentration)**
- **Contre les dysfonctions sexuelles**
- **Contre la déprime et l'anxiété**
- **Pour prévenir les infections**

Effets secondaires de l'orpin rose

- En général: bonne tolérance et peu d'effets secondaires
- Au début du traitement: ne pas prendre des doses trop élevées : augmenter progressivement les doses jusqu'à 400 mg d'extrait max.
- Surdosage: accélération du rythme cardiaque et palpitations, agitations, insomnies
- A prendre avant le petit-déjeuner et le repas de midi (pas avant le repas du soir: problèmes pour l'endormissement)
- Rarement: sécheresse buccale et maux de tête

Contre-indications de l'orpin rose

- Contre-indiqué chez l'enfant en bas âge (moins de 12 ans et les femmes enceintes et allaitantes (absence d'études)
- Contre-indiqués chez les personnes bipolaires
- La prudence s'impose chez les personnes souffrant d'hypertension ou d'hypotension: l'orpin rose peut conduire à des fluctuations de la tension artérielle (vertiges)
- Ne pas prendre en même temps que des stimulants, y compris la caféine à doses élevées



La passiflore

Passiflore (*Passiflora incarnata*, Passifloracées)

partie utilisée : parties aériennes

indications : sédatif en cas de nervosité, spasmolytique

composition: flavonoïdes, alcaloïdes (?)

dosage : 1-2 g/jour entre 1-4 ans, 2-4 g/jour entre 4-10 ans
(infusion)

dosage chez l'adulte: 4-8 g/jour

Passiflore: lors de nervosité et d'anxiété

Indications thérapeutiques:

Les extraits sont utilisés en cas de tension nerveuse dont les symptômes peuvent être:

- agitation
- troubles digestifs nerveux de type crampes
- irritabilité accrue
- **peur des examens**

La Première Guerre mondiale (1914-1918)

Guerre des tranchées :

utilisation par l'Armée française
de préparations à base de **passiflore**
pour lutter contre l'anxiété

Passiflore : anxiolytique (sans effet sédatifs ?)
qui pourrait remplacer le **kawa-kawa**
retiré du marché en Suisse



Le pavot de Californie: une plante sédative

Eschscholzia californica Cham. (Papaveraceae)

- originaire de la côte Pacifique des USA
- utilisé par les Amérindiens contre les maux de tête et pour faciliter l'endormissement des enfants
- plante riche en alcaloïdes du groupe de la pavine, en phytostérols, caroténoïdes et flavonoïdes
- parties utilisées : feuilles, tiges et fleurs à la fin de la floraison (au moins 5% d'alcaloïdes)

Le pavot de Californie: une plante sédatif

- effets anxiolytique, sédatif, inducteur du sommeil et analgésique démontrés par des études *in vivo*
- certains alcaloïdes se fixent sur les récepteurs aux benzodiazépines
- traitement de l'insomnie chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans
- plante inscrite à la Pharmacopée française
- infusions, nombreuses spécialités sur le marché













Peter Paul Rubens (1577-1640).
***The Union of Earth and Water.* c.1618. Oil on canvas. The Hermitage, St. Petersburg, Russia.**

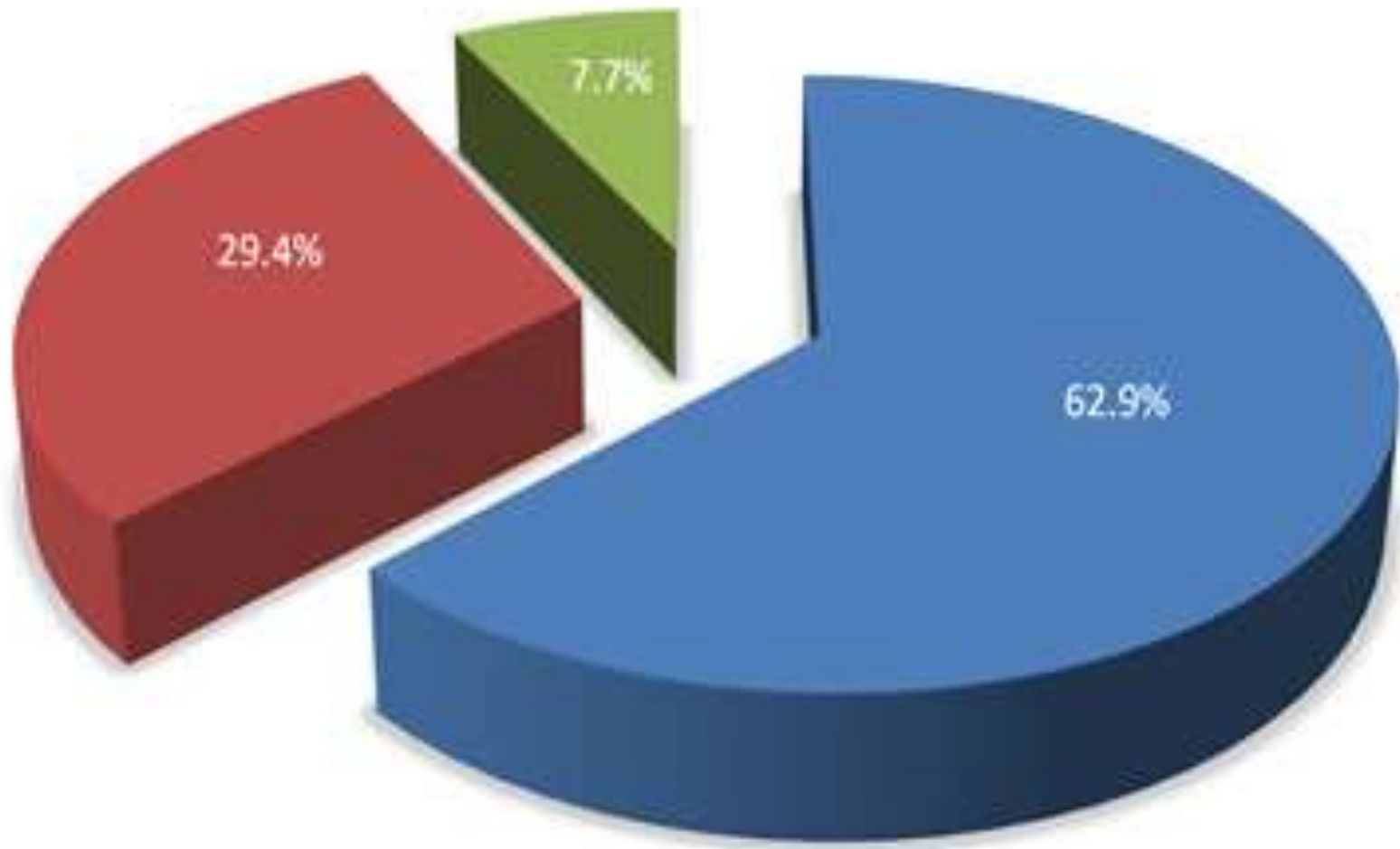


Peter Paul Rubens (1577-1640).
***Les Trois Grâces*. c.1636-38. Oil on canvas. El Prado, Madrid, Spain.**

Mesure de l'excès de poids

- Détermination de l'indice de masse corporelle (IMC) ou *Body Mass Index*
- (*BMI*)
- -il se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré
- -les personnes dont l'IMC est égal ou supérieur à 25 kg/m² présentent un excès de poids

Excès pondéral en Suisse



■ Population sans excès pondéral ■ Excès pondéral (IMC > 25 kg/m²) ■ Adiposité (IMC > 30 kg/m²)



Opuntia ficus-indica (L.) MILL.

(Cactaceae)

- Figuier de Barbarie
- Origine: Mexique (*nopal*) , naturalisé au Sud de l'Europe et en Afrique
- Utilisé pour l'élevage des cochenilles
- Fruits riches en vitamine C, en fer, en magnésium et en fibres
- Propriétés cicatrisantes et anti-âge
- Huile de figue de Barbarie: contre le vieillissement cutané (riche en vitamine E, jusqu'à 100 mg / 100 g de fruits frais et en acides gras polyinsaturés)

La litramine: un capteur de graisses

Complexe naturel breveté à base de fibres du figuier de Barbarie, enrichi de fibres solubles de différentes espèces du genre *Acacia*

- capte une partie des graisses alimentaires ingérées

- les graisses ainsi captées ne sont pas absorbées par l'intestin, mais éliminées par les selles

- réduction de l'apport calorique provenant d'un repas riche en lipides

- action mécanique = dispositif médical (et non un médicament): Liposinol-Biomed

La litramine: un capteur de graisses

Etude clinique en double-aveugle contre placebo avec 123 participants

-perte pondérale cliniquement significative en l'espace de 12 semaines : perte pondérale moyenne de l'ordre de 3.8 kg

Grube,B. et al., A natural fiber complex reduces body weight in the overweight and obese: a double-blind, randomized, placebo-controlled study, *Obesity* 21, 58-64 (2013)

Werbung für Schlankheitspille ist unlauter

Aktualisiert am Mittwoch, 20. Februar 2013, 10:28 Uhr

Nicole Roos

f 11 | t 3 | g+ | 6

10 Kommentare

«8 Pfund weg in 10 Tagen», das verspricht die Pille «Feigenkaktus Medoslim» in ganzseitigen Zeitungsinseraten. «Espresso» hat gegen diese Werbung Beschwerde eingereicht. Urteil der Lauterkeitskommission: Die Werbung ist unlauter und verstösst vermutlich auch gegen das Heilmittelgesetz.



Mehr zu Konsum



Reparatur-Treffs: Flicken statt wegwerfen

22.11.2013



Sommeliers sollen Biertrinker beraten

21.11.2013



«Wir wollen keinen ausländischen Salat!»

20.11.2013



Essen per Internet teilen statt wegschmeissen

19.11.2013



Migros-Rückruf: Albo-Sardellen mit zu viel Histamin

19.11.2013

Konsum >



L'ananas

Ananas comosus (L.) Merr. (Bromeliaceae) et nombreuses variétés et cultivars

- découvert par des explorateurs européens au Brésil en 1493.

- cultivé dans toutes les régions tropicales du monde (Amérique du Sud, Afrique, Asie, Iles du Pacifique et de l'Océan Indien)

L'ananas

Constituants chimiques:

- glucides (15%)
- vitamine C (15-17 mg pour 100 g de fruit frais)
- vitamines B1, B2 et B4
- oligo-éléments; calcium, potassium, magnésium
- caroténoïdes et polyphénols anti-oxydants
- substances volatiles: esters du type méthyl-butanoate
- **bromélaïne** (broméline): enzyme protéolytique surtout dans les tiges

L'ananas

Vertus thérapeutiques:

- l'ananas et la bromélaïne facilitent la digestion et contribuent à la guérison des ulcères gastriques
- accélère la guérison des plaies
- renforce l'action des antibiotiques et autres médicaments

Autres propriétés:

- L'ananas et la bromélaïne sont utilisés pour attendrir la viande dure (tout comme la papaine et la papaye)
- **L'ananas et la bromélaïne ne font pas maigrir!**
(action sur les protéines et non sur les graisses)



Le café pour la prévention du cancer de la prostate

- Etude épidémiologique menée pendant 16 ans sur 47'911 hommes
- 5'035 cas de cancer de la prostate diagnostiqués, dont 642 ont été mortels

Association entre la consommation de café et risque de cancer de la prostate

- Les hommes qui boivent 6 tasses de café par jour: risque de développer un cancer réduit de 60%
- 1-3 tasses par jour réduction de 30%

Café normal/décaféiné : pas de différence!

Annonces Google

Machine Malongo Oh-Disco

La nouvelle machine à café à dose Promotion, remise de 21%, PROFITEZ
www.digeco-online.ch

Machine café automatique

Jura, Gaggia, Solac, etc Le plus large choix de marques
www.MaxiCoffee.com

Matcha, thé vert du Japon

Le matcha de cérémonie ou le matcha pour cuisine et desserts
www.couleursduthé.ch

Perle de thé

Un thé d'une qualité supérieure Thé vert, rouge, blanc, infusions
www.perledethe.ch

Thé Vert

La nouvelle ligne de produits. Pour les jeunes seulement!
www.coop.ch

Autres articles

- [Klamath: l'algue AFA "superaliment" plus riche que la spiruline](#)
- [L'huile de lys : recettes pour les soins du visage et du corps](#)
- [Épices, lesquelles, pourquoi, comment ?](#)
- [Usages et bienfaits des épices](#)
- [Les vertus du citron sur la santé](#)
- [Fatigue et alimentation](#)
- [Lait végétal: les boissons à base de céréales et d'oléagineux](#)
- [Après les fêtes, la détox !](#)

[Lire plus dans produits & ingrédients](#)

Le café vert, bon pour la santé

La graine verte du caféier est riche en caféine et en bienfaits

20 déc. 2009 [Fabienne Aureau-Brunner](#)

f J'aime



grains de café vert - aquadesigne.be

Le café vert, non torréfié, révèle de subtiles saveurs et s'avère très efficace pour lutter contre la fatigue, les migraines, la cellulite ou même le vieillissement...

Connu depuis la préhistoire, le café, tel qu'on le consomme aujourd'hui, est originaire d'Éthiopie. Cueilli avant d'arriver à maturité, le grain de café brut non torréfié est vert. Sous cette forme, il est très riche en caféine. Depuis peu de temps, il est un produit de consommation qui s'impose: reconnu pour ses nombreuses actions sur l'organisme, il permet par exemple de stimuler

l'activité physique et intellectuelle, mais ce n'est pas tout...! L'extrait de café vert est utilisé en homéopathie et en phytothérapie.

Le café vert, en plus d'être très riche en arômes et doux en goût, offre des vertus importantes. La torréfaction prévue pour la fabrication du café noir a pour conséquence de détruire un grand nombre de ces vertus. La dégustation d'une tasse de café vert reste, à l'instar du thé vert, un moment privilégié qui révèle des saveurs douces et des propriétés bienfaitantes.

L'effet drainant du café vert

Le haut taux de caféine contenue dans le grain de café vert permet d'augmenter les dépenses énergétiques en facilitant la perte de poids et en brûlant les graisses accumulées. Il a par ailleurs pour effet d'être un excellent diurétique et favorise l'élimination ainsi que le transit. C'est donc un café idéal dans le cadre d'un régime. Il existe même des crèmes contenant de la caféine qui, appliquées en massage, agissent contre la cellulite.

Un stimulant physique et cérébral

Le café vert, comme le café noir, procure une diminution de la fatigue et une augmentation de l'endurance. Il facilite l'activité cérébrale en évitant la baisse de la concentration. Son action sur l'organisme est stimulante.

Efficace contre les toxines

Le café vert est reconnu comme un détoxifiant. On retrouve dans le café vert le cafestol et le kahweol qui ont pour effet de lutter contre les toxines contenues dans l'environnement (gaz d'échappement, pesticides, produits ménagers, etc.).



Review Article

The Use of Green Coffee Extract as a Weight Loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials

Le café vert pour la perte de poids

- Etude clinique publiée le 29 mars 2012 au Congrès Annuel de l'ACS, San Diego, CA
- -16 personnes en surcharge pondérale âgées entre 22 et 26 ans
- -tous les jours: une capsule avec extrait de café vert (700-1050mg) ou placebo
- -après 22 semaines : perte de poids moyenne de 8.5kg

Ilex paraguariensis
Aquifoliaceae
George K. Linney



Le maté



Aspects historiques

- Utilisés par les indiens Guaranis au Paraguay comme breuvage stimulant
- Premières mentions par les conquérants espagnols vers 1560 ! « infusion favorisant la bonne humeur et chassant la fatigue »



Yerba maté



Etudes cliniques sur le potentiel thermogénique et lipolytique de diverses préparations à base de plantes

Un extrait sec de maté induit un abaissement significatif du quotient respiratoire, indiquant que cet extrait favorise le catabolisme des graisses corporelles et qu'il augmente la lipolyse.



le maté potentiellement efficace contre l'excès pondéral

„Thermogenic effects of commercially available plant preparations aimed at treating human obesity“, A. Martinet, K. Hostettmann, Y. Schütz, *Phytomedicine*, 6(4), 231-238 (1999)







Aronie ou aronia

Fruit de *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot (Rosaceae)

Schwarze Apfelbeere, black chokeberry

- native de l'Amérique du Nord: fruits séchés consommés par les Amérindiens pour mieux supporter la rigueur de l'hiver
- Introduite en Europe de l'Est et en Russie
- Depuis peu : cultures en Suisse (arbuste facile à cultiver , résiste aux très basses températures
- Très riche en polyphénols: jusqu'à 1480 mg d'anthocyanines pour 100 g de fruits frais

Aronie ou aronia

Considéré comme le fruit le plus riche en polyphénols, surtout anthocyanines et anthocyanidines

- propriétés hépatoprotectives et immunostimulantes
- propriétés anti-inflammatoires et cardioprotectives
- normalisation du métabolisme des carbohydrates chez les patients diabétiques
- prévention et traitement (?) de divers cancers
- abaisse le taux de cholestérol sanguin
- indiqué aussi contre la surcharge pondérale

- Zapolska-Downar, D. et al, European Journal of Nutrition 51, 563 – 572(2012)

Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central

Le mode de vie actuel de plus en plus trépidant engendre chez de nombreuses personnes de l'anxiété, de la dépression, du stress et des insomnies. La France est devenue depuis peu l'un des pays où l'on consomme le plus de somnifères au monde et les anxiolytiques suivent de près. Le recours à ces médicaments de synthèse est presque devenu une habitude. Ils apportent certes un soulagement souvent rapide, mais transitoire et aussi des effets secondaires comme la perte de mémoire et de l'équilibre (risques de chutes chez les personnes âgées). Pris durant une longue période, le risque d'induire une dépendance est très grand.

Depuis la nuit des temps, l'Homme a trouvé dans la Nature un grand nombre de médicaments. ... qu'il a tendance à oublier maintenant ! Pourtant les Assyriens et les Grecs connaissaient déjà les vertus narcotiques du pavot somnifère et, avant l'arrivée des premiers Européens, les Indiens de la côte ouest des États-Unis utilisaient le pavot de Californie pour calmer leurs enfants et les faire dormir. Cette plante est maintenant accessible sur le marché comme sédatif naturel avec la valériane, le houblon et bien d'autres encore. L'effet de ces plantes est moins rapide, mais elles n'engendrent que très peu d'effets indésirables. Pour l'anxiété, on fera appel à la passiflore qui est même recommandée pour vaincre la peur des examens ! Contre la déprime, le millepertuis peut apporter un soulagement. Pour vaincre le stress et le burn-out, il y a maintenant une solution : la rhodiola ou orpin rose, plante donnée aux troupes soviétiques lors de l'occupation de l'Afghanistan pour mieux supporter le stress et la fatigue de la guerre. Cette plante très efficace est maintenant cultivée en Suisse et est déjà accessible sous forme de médicaments.

Avec l'augmentation de l'espérance de vie, le nombre de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer augmente évidemment aussi. Il n'y a pas encore de médicament pour guérir cette maladie neurodégénérative, mais des plantes peuvent nettement en ralentir la progression. Il s'agit du ginkgo, du romarin et aussi du curcuma. Pour cette épice, des études récentes ont montré des résultats assez spectaculaires. La vitamine C, la vitamine E et les acides gras du type oméga-3 représentent une nouvelle piste pour le traitement de cette maladie. Quant à la maladie de Parkinson, une autre affection dégénérative du système nerveux central, elle est avant tout due à une déficience en dopamine, un neurotransmetteur. Des travaux récents ont montré qu'il existe des plantes très riches en L-dopa, un précurseur, qui se transforme dans l'organisme en dopamine.



Kurt Hostettmann, docteur en chimie, est professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des sciences à Shanghai. Spécialisé dans les plantes médicinales et phytomédicaments, il jouit d'une renommée internationale. Il est l'auteur de plus de cinq cents publications scientifiques et d'une douzaine de livres, dont certains ont été traduits en japonais, chinois, indonésien, farsi, espagnol et portugais.

ISBN: 978-2-8289-1251-2



FAVRE

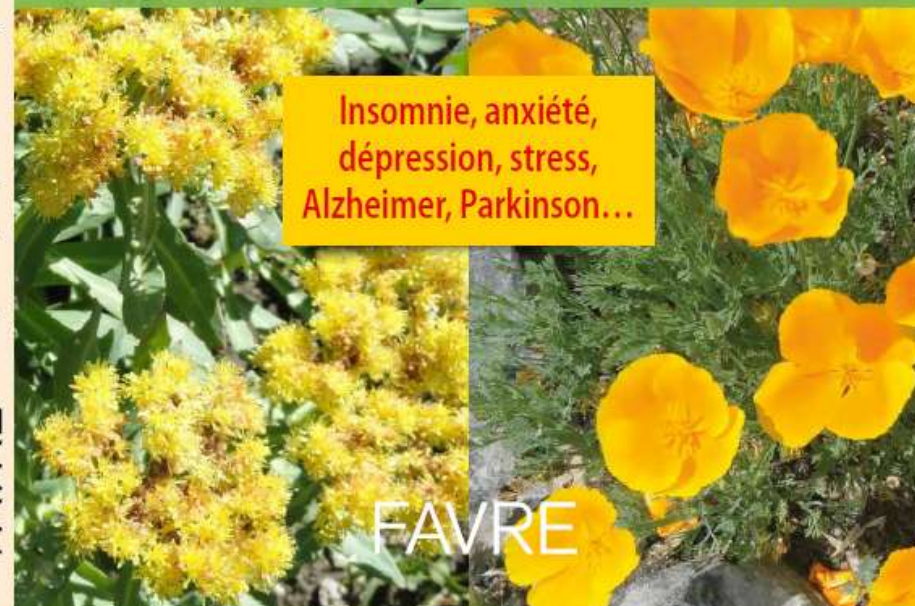
Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central

Prof. K. Hostettmann



Prof. Kurt Hostettmann

Les plantes pour prévenir et soigner les affections du système nerveux central



Insomnie, anxiété,
dépression, stress,
Alzheimer, Parkinson...

FAVRE