



elixir-suedois.fr

Le site de l'éllixir naturel et artisanal

Olivier Almeras pharmacien herboriste naturopathe 06 14 11 17 80

Un point sur le maté vert torréfié, l'éllixir du suédois « énergie-vitalité », et le ginseng rouge sélectionné par le Dr. O. Almeras :

### **1 : MATE VERT FEUILLE TORREFIEE (Yerba maté, Ilex paraguariensis) :**

**La torréfaction apporte une saveur agréable en plus des qualités du maté vert :**

**Fiche dégustation de notre MATE VERT FEUILLES TORREFIEES de 1 er choix, sélectionnées par le Dr. Olivier Almeras :**

**Pendant l'infusion, l'odeur rappelle celle d'un thé noir très fin (odeur discrète et agréable de feuille aromatique)**

**La couleur est fonction de la quantité de maté utilisée : de brun pour une quantité faible vers le noir (comme du café) pour une plus grande quantité**

**La saveur est agréable, discrète, avec quelques notes rappelant le café, la noisette, le tabac**

**Pas d'amertume en bouche**

**Le coté torréfié perdure en bouche, astringence légère en finale**

**En conclusion : boisson aromatique douce et agréable, aux notes torréfiées discrètes**

**Ne nécessite aucun sucrage**

**A boire chaud ou froid (même placé au frigo) ; pour modifier le gout, il est possible d'ajouter du gingembre et/ou de la cannelle pendant l'infusion**

**Les vertus historiquement constatées du MATE VERT :**

**Vertus énergisantes : le maté est un stimulant naturel**

**Sa concentration en caféine rend le maté efficace pour lutter contre la fatigue physique et mentale, pour améliorer la vigilance, et augmenter les performances cognitives**

**Il renforce la mémoire et tonifie les fonctions cardiaques**

**Acuité intellectuelle :**

**Le Maté présente la capacité de stimuler l'esprit et d'augmenter la vivacité mentale et la réactivité intellectuelle**

**Le Maté fournit aussi de l'énergie de manière durable dû à sa combinaison de xanthine alcaloïde et de caféine. Bien que sa teneur en caféine soit comparable au café (mais à noter : la torréfaction diminue le taux de caféine), la stimulation est équilibrée par les composants nutritionnels du maté (tous les principes actifs)**

**Énergie durable et Réduction de la fatigue :**

**Le Maté est un stimulant du système nerveux : Les effets métaboliques du maté semblent inclure la capacité à soutenir la perte d'hydrate de carbone durant des exercices physiques sur une longue période**

**Le résultat : plus de calories sont brûlées, l'efficacité de la fonction cardiaque est améliorée et l'augmentation d'acide lactique est retardée. De plus, le mélange de xanthine alcaloïde du maté (caféine, théophylline et théobromine) fournit de l'énergie de manière permanente**

Les principaux composants du yerba maté sont :

- Caféine (un alcaloïde) à hauteur de 1%
- Théobromine (un autre alcaloïde)
- Théophylline (un troisième alcaloïde, comme la caféine, présent également dans les feuilles de thé)
- Calcium
- Fer
- Phosphore
- Vitamines B1, B2 et C
- Saponines
- Flavonoïdes
- Tanins

En 1988, la commission E (comité scientifique qui a évalué et approuvé l'usage de 254 plantes médicinales) a reconnu que le Maté vert est utile médicalement pour la lutte contre la fatigue

## **2 : ELIXIR DU SUEDOIS MAISON « ENERGIE VITALITE » :**

**24 plantes à votre service !**

1 cuillère à café (5 ml) matin, midi et vers 16 h

**Baisse du tonus ? Manque de punch ?**

**Surmenage, stress, fatigue physique ou psychique ?**

**Baisse de concentration ou de mémoire ?**

**Syndrome d'épuisement...**

Une formule totalement inédite et originale :

L'association des herbes de Maria Treben , des herbes vitalité du Dr. O. Alméras et de la thériaque vénitienne

**Elixir concentré en GINSENG, GINGEMBRE, ECHINACEA, ASTRAGALE, ELEUTHEROCOQUE**

La synergie des 5 plantes les plus efficaces pour la vitalité

Sans colorant, additif, ni conservateur

Fabrication artisanale en bonbonnes de verre

La macération alcoolique des ingrédients permet l'extraction complète des principes actifs, solubles dans l'alcool principalement

## **PROPRIETES HISTORIQUEMENT RECONNUES**

Voici les propriétés historiquement reconnues, de l'élixir du suédois puis des plantes médicinales à visées reconstituantes et antifatique, et du ginseng en gélules se trouvant dans votre kit :

### **Elixir du suédois**

Notre élixir du suédois est de fabrication 100% artisanale :

- Macéré en bonbonnes de verre
- Sans colorants, conservateurs, ni additif
- Une formule non camphrée
- « Très longue macération » (en fonction des lots, la durée peut varier, mais souvent environ 16 mois au soleil et à la lune)

### **Propriétés de l'élixir du suédois :**

- 1) Il désintoxique le corps pour mieux le tonifier
- 2) Il a une action dépurative
- 3) C'est un anti-infectieux
- 4) Il possède une action anti-inflammatoire
- 5) Il est souverain pour le foie et la digestion
- 6) C'est un vrai tonique, intellectuel, fatigue générale et même sexuelle

Son action sur les intestins est très importante : en effet, une meilleure digestion et un bon microbiote intestinal ont un effet favorable sur l'ensemble du corps humain

### **Plantes médicinales :**

#### **Echinacée (échinacea purpurea ou échinacea angustifolia)**

L'échinacée est la plante médicinale la plus connue et la plus efficace pour booster les défenses immunitaires, et combattre la fatigue

L'échinacée augmente la résistance à certaines infections comme la grippe, la rhinite et la bronchite. Une étude menée auprès de 755 personnes a démontré que cette plante pouvait réduire de 26% la fréquence et la durée d'un rhume

Elle est d'ailleurs surtout utilisée dans le traitement des maladies infectieuses, contre l'affaiblissement des défenses immunitaires

#### **Histoire de l'échinacée :**

Elle est originaire des plaines d'Amérique du Nord. Les Amérindiens l'utilisaient contre les infections des voies respiratoires et les morsures de serpent. Les colons européens l'ont ensuite adoptée dans la pratique de leur médecine. Elle a d'ailleurs été inscrite entre 1916 et 1950 sur la liste des ingrédients pharmaceutiques du Formulaire national des Etats-Unis, avant d'être oubliée au profit des antibiotiques

Ce sont des médecins allemands qui l'ont redécouverte vers 1920, et c'est grâce à l'un d'entre eux, Gerhard Madaus, qu'elle est aujourd'hui cultivée en Europe

L'échinacée connaît un regain d'intérêt surtout aux Etats-Unis, depuis la découverte des résistances bactériennes aux antibiotiques

En résumé, voici les principales indications reconnues de l'échinacée:

- Diminuer la durée et la gravité des symptômes du rhume
- Prévenir les infections des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite, laryngite)
- Réduire les infections vaginales à levures

- Atténuer le mal de gorge
- Prévenir la grippe (influenza) ou en réduire les symptômes
- Réduire les effets indésirables de la radiothérapie et de la chimiothérapie
- Diminuer les symptômes de l'anxiété
- Augmenter la performance physique
- Traiter des infections des voies respiratoires et des voies urinaires
- Traiter les ulcères chroniques et les plaies cutanées qui guérissent mal

### **Ginseng blanc** (panax ginseng)

Un régénérant idéal pour dynamiser les jeunes comme les Seniors

Le Ginseng est sans aucun doute la meilleure plante pour lutter contre le mal le plus répandu : la fatigue, que ce soit physique ou intellectuelle

La racine du ginseng possède des vertus énergisantes, défatigantes et tonifiantes reconnues par la médecine chinoise mais pas seulement! La Commission Européenne et l'OMS ont reconnu l'effet tonifiant de cette plante chez les sujets affaiblis physiquement ou intellectuellement et les sujets convalescents

Très utilisé pour réduire la fatigue physique, intellectuelle et sexuelle, la racine de ginseng a trouvé sa place comme aphrodisiaque naturel

En Chine, les empereurs en faisaient bon usage pour satisfaire leurs nombreuses concubines... Cette plante circulait beaucoup dans la cité interdite, et faisait partie du célèbre « TRIO IMPERIAL » !

Mais le ginseng est également utilisé pour ses propriétés de stimulation du système immunitaire :

Stimuler le système immunitaire en faisant une cure régulière de ginseng est certainement l'une des meilleures façons de lutter de façon naturelle contre l'action d'agents pathogènes d'origine virale ou bactérienne et de limiter les conséquences de leur action sur l'organisme en cas de contamination et d'infection

Le ginseng ne peut guérir toutes les maladies mais il contribue à prévenir l'apparition de certaines d'entre elles. Il apporte une réelle revitalisation de l'organisme, il augmente la vitalité et l'énergie vitale du QI (à moyen terme)

Le Ginseng a été classé dans la catégorie des plantes adaptogènes qui aident l'organisme à répondre aux agressions et aux déséquilibres dont il est l'objet

Dans les essais in vitro (sur des cultures de cellules) et chez l'animal, des études ont montré que les extraits de ginseng stimulaient certaines cellules de l'immunité (lymphocytes) et les incitaient à produire des interférons, qui sont des substances capables de neutraliser certains virus. De plus, ces extraits semblent capables d'augmenter le taux de cortisol dans le sang. Le cortisol est l'hormone qui nous permet de réagir au stress et d'inhiber l'action de la prolactine, une hormone qui diminue le désir sexuel chez l'homme

S'il est largement abusif de vouloir comparer le ginseng à un mélange de café, de viagra et de prozac, il n'en reste pas moins qu'il constitue le plus stimulant et le plus défatigant des toniques naturels connus à ce jour

### **Astragale** (astragalus membranaceus)

On utilise les rhizomes (racines) avec les radicules (petites racines)

A l'automne, on enlève les racines des plantes de plus de quatre ans, on les nettoie et on les

laisse sécher au soleil. Puis, on les humidifie et on les découpe

Mentionnée il y a plus de 2000 ans dans le « Shen Nong Ben Eao Jing » comme tonique supérieur et dans la thérapie « Fu Zhen », cette plante de saveur douce est utilisée en médecine traditionnelle chinoise pour tonifier les méridiens de la rate et du poumon

De nombreuses prescriptions pharmaceutiques chinoises incluent l'astragale dans leurs formules. Avec le ginseng, c'est la plante la plus utilisée pour stimuler l'énergie et renforcer les défenses naturelles du corps

Les ingrédients actifs de cette plante sont principalement des saponines (astragalosides, astragalsaponine I, II, III et daucostérol), des polysaccharides et des flavonoïdes. Les polysaccharides d'astragale et l'astragaloside sont responsables de l'action tonifiante sur l'immunité. L'astragale contient aussi des acides aminés, des phospholipides et des oligo-éléments dont le sélénium à l'action anti-oxydante bien connue

Les scientifiques ont confirmé les utilisations traditionnelles de l'astragale et ont prouvé l'effet tonifiant de l'astragale sur le système immunitaire et son action protectrice contre les bactéries et les virus. Cette plante est un complément idéal dans les chimiothérapies à répétition car elle tonifie l'immunité (en particulier les cellules T4), protège les fonctions hépatiques et réduit les œdèmes

### **ELEUTHEROCOQUE** (eleutherococcus senticosus max.)

L'éleuthérocoque est un arbuste originaire de Sibérie, appartenant à la famille du ginseng, d'où son nom : le ginseng sibérien

Les Chinois l'utilisent également depuis plus de 4 000 ans pour accroître leur durée de vie, et plus généralement, pour s'assurer une meilleure santé :

- Appui aux entraînements sportifs intenses
- Atténuation du surmenage intellectuel
- Amélioration de la concentration
- Diminution du stress
- Traitement de l'asthénie fonctionnelle
- Lutte contre les agressions virales
- Optimisation des périodes de convalescence

### Recherches sur l'éleuthérocoque

Beaucoup d'essais cliniques ont été menés sur l'éleuthérocoque en Union soviétique à partir des années 1950 et ont été publiés en langue russe. Leurs résultats, compilés dans des synthèses publiées en anglais dans les années 1980, pointent notamment vers des effets :

- adaptogène (amélioration de la résistance au stress)
- ergogénique (amélioration de la performance et de l'endurance physique et immunostimulant)

Usage reconnu de l'éleuthérocoque dans les problèmes de fatigue, difficulté de concentration, convalescence

La Commission E et l'OMS reconnaissent l'éleuthérocoque comme un tonique qui peut soutenir et stimuler l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse, lorsque la capacité de travail ou de concentration est amoindrie ou au cours d'une convalescence

### **3 : GINSENG ROUGE en gélules (Panax Ginseng) :**

Le nom générique Panax vient des mots grecs Pan, qui signifie « tout », et Akos qui veut dire « guérir ». Le terme ginseng vient des mots chinois Gin, qui désigne « l'homme », et Seng qui veut dire « essence »

On le dit « rouge » lorsque la racine du ginseng blanc a été traitée à la vapeur avant d'être séchée : dans ce cas de figure, les amidons présents prennent un aspect rougeâtre par l'action de la vapeur, d'où le nom de ginseng rouge : il s'agit donc d'un ginseng blanc à l'origine, devenu rouge, mais à ne pas confondre avec le « ginseng rouge coréen », qui pousse en liberté, qui est produit en toute petite quantité, et qui reste souvent dans le pays de production, donc quasiment introuvable en Europe

Voici les éléments les plus importants pour garantir un ginseng de qualité :

**1 : La teneur en ginsenosides Rb1 et Rg1 réelle : c'est le point clef, la valeur la plus importante et souvent mal identifiable lors d'un achat de ginseng ( dans certains cas, les valeurs de saponines sont ajoutées à celles des ginsenosides, pour présenter un meilleur taux , mais sans préciser qu'il s'agit de l'addition de 2 ingrédients) : un faible taux de ginsenosides correspond à un ginseng de faible qualité, un taux élevé à un ginseng de grande qualité**

**2 : La durée de culture : les racines de ginseng trop jeunes ou trop âgées ont un taux bien plus faible en ginsénosides : il faut privilégier une durée de culture de 5 à 6 ans avant la récolte**

**3 : La provenance du Ginseng : Corée ou Chine sont les pays à privilégier**

**4 : teneur en pesticides : privilégier les lots où aucun résidu phytosanitaire recherché n'a été retrouvé**

**5 : le sérieux du fournisseur : un climat de confiance doit s'établir avec son fournisseur , afin de garantir une qualité constante dans les approvisionnements**

**Je suis personnellement très attentif à la provenance du ginseng, à la durée de culture, et à la teneur en ginsenosides : celle-ci doit figurer dans les documents accompagnant un lot de ginseng (doit correspondre à 0.6gr / 100 gr de plante sèche où plus)**

Le ginseng est la plante médicinale qui jouit de la plus grande renommée en Asie. Les médecins chinois considèrent le ginseng asiatique (Panax Ginseng) comme un tonique du Qi, la source de l'« Énergie vitale ». Ils lui attribuent la propriété d'accroître la force et le volume du « Sang », d'augmenter la vitalité, de calmer l'« Esprit » et de procurer de la « Sagesse ». On estime qu'il agit sur l'ensemble de l'organisme de plusieurs manières subtiles et qu'il contribue de manière globale à la santé et au bien-être

Le ginseng est surtout recommandé pour stimuler la tonicité: améliorer l'endurance physique et les performances intellectuelles, lutter contre la dépression, soigner les troubles digestifs et renforcer le système immunitaire. Cette plante médicinale constitue également un excellent appui dans le traitement de nombreuses maladies, comme les problèmes cardio-vasculaires, le

diabète, l'hypercholestérolémie, les maladies neurovégétatives ainsi que les troubles touchant les fonctions cognitives

### La recherche sur le ginseng

Les dernières études menées sur le ginseng portaient sur son action sur la mémoire. Un échantillon d'individus, composé de personnes âgées ayant des troubles de la mémoire, a été soumis à une expérience : une partie de ce groupe prenait, tous les jours, une certaine quantité de ginseng et une autre, un placebo. Une importante amélioration des facultés mémorielles et cognitives a été enregistrée chez les sujets qui consommaient du ginseng. L'effet du ginseng sur le taux de glycémie dans le sang a fait également l'objet d'une expérimentation. Selon les résultats de l'étude, cette plante médicinale agirait positivement chez les diabétiques non-insulinodépendants

**GINSENG** : Vitamines, sels minéraux, acides aminés :

**11 vitamines** présentes : Vitamine B1 (thiamine), Vitamine B2 (riboflavine), Vitamine B3 (niacine), Vitamine B5 (acide pantothénique), Vitamine B6 (pyridoxine), Vitamine B8 (biotine), Vitamine B9 (acide folique), Vitamine B12 (cobalamine), Vitamine C (acide ascorbique), Vitamine E (tocophérol), Provitamine A (bêta carotène)

**Sel minéraux** : Calcium, Magnésium, Potassium, Phosphore, Fer, Cuivre

**Oligo-éléments** : Sélénium, Chrome, Germanium, Vanadium, Manganèse, Zinc, Aluminium, Silicium

**Acides aminés** : Acide aspartique, Acide glutaminique, Alanine, Arginine, Glycine, Histidine, Isoleucine, Leucine, Lysine, Ornithine, Méthionine, Phénylalanine, Proline, Sérine, Taurine, Thréonine, Tyrosine, Valine

## **Précautions d'utilisation des plantes médicinales**

### **Attention !**

Les plantes médicinales contiennent des substances actives et les effets ne sont pas anodins

N'hésitez pas à demander conseil, certaines précisions peuvent vous être utiles

Pour toute question relative aux interactions éventuelles de notre KIT « lassitude fatigue » avec votre traitement médicamenteux, ou votre état de santé, ou pour tout conseil ou question, vous pouvez vous adresser à :

• Votre médecin ou votre pharmacien

• Le pharmacien du site [elixir-suedois.fr](http://elixir-suedois.fr):

Par téléphone : 06 14 11 17 80, ou par mail : [phytopharmadirect@orange.fr](mailto:phytopharmadirect@orange.fr)

## Contre-indications

- 1 : L'éllixir « énergie -vitalité » et le maté vert torréfié ne sont pas indiqués pour les nourrissons, enfants, femmes enceintes ou qui allaitent
- 2 : allergie à l'un des ingrédients
- 3 : prise d'éphédra

## Précautions d'emploi :

Ne pas utiliser d'autres produits classés « excitants »

Les effets stimulants du yerba maté s'ajoutent à ceux des aliments, boissons et autres produits qui contiennent de la caféine ou des excitants

## **QUALITE :**

Les plantes médicinales sont choisies, contrôlées avec traçabilité puis ensachées par un pharmacien herboriste dans le respect des BPP (bonnes pratiques de préparation)