

FRILABIOL Tonus



Acérola

L'acérola est une plante originaire des régions tropicales de l'hémisphère occidental.

Elle est également appelée : Cerise des Antilles, Cerise de la Barbade, Acérola

On pense que cet arbuste est originaire du sud du Mexique et des Caraïbes.

L'acérola produit des baies ressemblant à des cerises, mais ce n'est pas une véritable cerise.

Ces baies, au goût agréable, sont utilisées en médecine moderne et traditionnelle.

Ses usages traditionnels incluent : Troubles hépatiques, Diarrhée, Dysenterie, Toux, Rhumes.

Récemment, l'intérêt s'est porté sur sa richesse exceptionnelle en vitamine C, utilisée sous forme de complément alimentaire.

De nombreuses allégations santé existent, mais toutes ne sont pas encore scientifiquement confirmées.

Ginseng

Le Panax ginseng L. est l'une des plantes médicinales les plus populaires au monde.

Les racines sont largement utilisées en médecine traditionnelle chinoise.

Sa polyvalence pourrait être liée à la forme anthropomorphe de sa racine.

En médecine traditionnelle, le ginseng est utilisé pour ses propriétés : Restauratrices, Stimulantes, Favorisant l'endurance physique, Améliorant la vitalité, Soutenant la longévité.

Pour ces usages généraux, il est administré à faibles doses sur le long terme.

Il est également utilisé pour des indications plus spécifiques.

Dans la Pharmacopée européenne, sont reconnus :

- La racine (Ginseng radix)
- L'extract sec de racine (Ginseng extractum siccum)

EFFICACITÉ ET INDICATIONS

- Les bénéfices santé de l'acérola sont principalement liés à sa richesse en vitamine C.
- Plus le fruit mûrit, plus la teneur en vitamine C diminue (maturation rapide).
- Dans des études comparatives, l'acérola présente une teneur en vitamine C supérieure à celle des oranges et des fraises, dépassée seulement par le cynorhodon (églantier).
- Source importante de vitamine A.
- La vitamine C favorise la synthèse du collagène.
- Protège les muqueuses.
- Prévient le scorbut.
- Soutient le système immunitaire.
- Aide l'organisme à lutter contre les infections, virus et certaines pathologies.

AUTRES USAGES MENTIONNÉS :

- Effet antidépresseur
- Activité antifongique
- Amélioration de l'endurance sportive
- Réduction des marqueurs inflammatoires.
- Protection contre le stress oxydatif.
- Amélioration des fonctions cognitives.
- Amélioration de l'humeur et sensation de calme.
- Effets observés chez sujets sains et chez patients atteints d'Alzheimer.
- Peut améliorer les symptômes de la dysfonction érectile (augmentation flux sanguin pénien).
- Renforcement du système immunitaire (notamment chez patients atteints de cancer).
- Peut améliorer la réponse vaccinale.
- Aide à lutter contre la fatigue.
- Améliore la performance physique en réduisant les dommages oxydatifs et en augmentant la production énergétique cellulaire

