



# GUIDE PRATIQUE DE PHYTOTHÉRAPIE

**IEPP**

INSTITUT EUROPÉEN  
DE PHYSIONUTRITION  
ET DE PHYTOTHÉRAPIE

# UNE SÉLECTION RAISONNÉE DES EXTRAITS DE PLANTES, CHAMPIGNONS ET ALGUES

*Lorsque vous sélectionnez vos extraits de plantes, champignons et algues, privilégiez des extraits dont l'origine, la qualité et l'efficacité sont garanties.*

## 1. Origine et sélection des plantes, champignons et algues

- Préférez des plantes, champignons et algues dont la zone de culture, le climat et le sol bien spécifique sont éprouvés;
- Privilégiez des plantes, champignons et algues dont la culture et la récolte sont réalisées de façon rigoureuse et à un moment précis (degré de maturité, saison, floraison...);
- Choisissez des plantes, champignons et algues qui subissent de nombreux contrôles qualité à chaque étape du processus de fabrication.

## 2. Qualité bactériologique

Les plantes sélectionnées doivent être saines, non parasitées, puis débactérisées à la vapeur d'eau afin de préserver toutes leurs caractéristiques et de répondre aux critères microbiologiques spécifiés par la Pharmacopée Européenne (contrairement à un traitement classique d'autoclave de la poudre, qui entraîne un brunissement des produits et une perte des huiles essentielles).

## 3. Des extraits titrés de plantes, champignons ou algues pour une efficacité optimale

Grâce aux avancées scientifiques, on connaît aujourd'hui les effets bénéfiques de certains principes actifs de plantes ainsi que leurs modes d'action. C'est pour cela qu'il faut utiliser à chaque fois que cela est possible des extraits titrés en actifs, cela garantit ainsi une efficacité optimale.



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>AIL</b> (artères) <i>Extrait titré en allicine</i>	HTA Athérome Thrombus Dyslipidémie	1 gélule 2 fois par jour au cours des repas
<b>AUBÉPINE</b> (cœur) <i>Extrait titré en vitexine</i>	Spasmes et palpitations sur terrain neuro-dystonique Spasmes vasculaires Tachycardie et extrasystoles	2 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>GINGEMBRE</b> (cœur)	Fatigue générale et surtout nerveuse avec effet cardiotonique doux	1 gélule 2 fois par jour avant les repas
<b>KUDZU</b> (cœur et artères) <i>Extrait titré en isoflavones</i>	HTA Angor Risque cardiovasculaire	1 gélule par jour avant le repas
<b>OLIVIER</b> (artères) <i>Extrait titré en oleuropéine</i>	HTA Dyslipidémie	2 à 6 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>PILOSELLE</b> (artères)	HTA légère	2 gélules le matin avant les repas



### **GINGEMBRE + GUARANA** Hypotension

2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas



### **OLIVIER + AUBÉPINE** HTA avec palpitations ou stress

2 gélules 3 fois par jour avant les repas



### **OLIVIER + PILOSELLE** HTA avec rétention d'eau

2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>CASSIS</b> (micro-circulation)	Angio-protecteur Augmentation de la résistance des capillaires	3 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>CYPRÈS</b> (veines)	Hémorroïdes et varices de la ménopause Métrorragies Fragilité capillaire Insuffisance veineuse - Jambes lourdes	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>FRAGON (PETIT HOUX)</b> (veines) <i>Extrait titré en ruscogénine</i>	Insuffisance veineuse - Jambes lourdes Puissant vasoconstricteur veineux Fragilité capillaire Hémorroïdes	6 gélules par jour en 2 ou 3 prises
<b>GINKGO BILOBA</b> (cerveau) <i>Extrait titré en ginkgoflavonoïdes et en terpènes lactones</i>	Circulation cérébrale Troubles de la perméabilité capillaire	2 gélules le matin et 2 gélules le soir avant les repas
<b>HAMAMÉLIS</b> (micro-circulation)	Fragilité capillaire Jambes lourdes Hémorroïdes Couperose - Varicosité	2 gélules 3 fois par jour
<b>MARRONNIER D'INDE</b> (veines - hémorroïdes) <i>Extrait titré en aescine</i>	Tonique veineux et fluidifiant sanguin Hémorroïdes Toubles pelvien et prostatique Fragilité capillaire	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>MÉLILOT</b> (veines) <i>Extrait titré en coumarine</i>	Troubles circulatoires Rétention d'eau en périménopause Insuffisance veineuse - Jambes lourdes Hémorroïdes Lymphœdème	2 gélules 2 fois par jour
<b>VIGNE ROUGE</b> (veines) <i>Extrait titré en polyphénols</i>	Insuffisance veineuse et capillaire Risque ou suite de phlébite Fragilité capillaire Insuffisance veineuse - Jambes lourdes Hémorroïdes	2 gélules 2 fois par jour avant les repas



**COMPLEXE CIRCULATION :**  
**FRAGON + HAMAMÉLIS + MÉLILOT + VIGNE ROUGE**

Insuffisance veino-lymphatique

2 gélules le matin et 2 gélules le soir



**MARRONNIER D'INDE + MÉLILOT**

Hémorroïdes

2 gélules 2 à 3 fois par jour avant les repas



**MYRTILLE + HAMAMÉLIS**

Micro-circulation

2 gélules 2 à 3 fois par jour



**VIGNE ROUGE + FRAGON**

Insuffisance veineuse

2 gélules le matin et 2 gélules le soir



## DIGESTIF

PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>ACHILLÉE MILLEFEUILLE</b> (estomac et intestin)	Troubles gastro-intestinaux Spasmes intestinaux Ballonnements	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>AIL</b> (équilibre du microbiote) <i>Extrait titré en allicine</i>	Dysbioses	1 gélule 2 fois par jour au cours des repas
<b>ARTICHAUT</b> (estomac et foie) <i>Extrait titré en cynarine</i>	Dyspepsies	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>CHARBON VÉGÉTAL</b> (intestin)	Météorismes Flatulences Diarrhées	4 gélules par jour à distance des repas
<b>CHLOROPHYLLE MAGNÉSIENNE</b> (intestin)	Constipation Gaz Flatulences Candidoses digestives	2 gélules le matin avant les repas ou au coucher
<b>CURCUMA</b> (estomac et intestin) <i>Extrait titré en curcumine</i>	Dyspepsies Troubles de la perméabilité intestinale	1 comprimé 3 fois par jour avant les repas
<b>FENUGREC</b> (estomac) <i>Extrait titré en saponines</i>	Troubles de l'appétit	2 gélules le matin et 1 gélule le soir avant les repas
<b>GINGEMBRE</b> (estomac)	Gastrites Nausées Asthénie	1 gélule 2 fois par jour avant les repas
<b>MÉLISSE</b> (estomac et intestin)	Spasmes digestifs d'origine nerveuse Spasmophilie Insomnies d'origine digestive Ballonnements	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>PSYLLIUM BLOND (ISPAGHUL)</b> (intestin)	Constipation Laxatif de lest	3 gélules 2 fois par jour au cours des repas
<b>RÉGLISSE</b> (estomac) <i>Extrait titré en acide glycyrrhizique</i>	Amélioration de la digestion Dyspepsies Gastrites	1 gélule 2 fois par jour avant les repas
<b>ROMARIN</b> (estomac et foie)	Ballonnements Dyspepsies - Digestion lente	1 gélule 3 fois par jour avant les repas



## DIGESTIF



### **CAMOMILLE ALLEMANDE + GUIMAUVE** Gastrite

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



### **CURCUMA + GINGEMBRE** Colite inflammatoire / Hyper-perméabilité

2 gélules le matin et 1 gélule le soir avant les repas



### **GINGEMBRE + RÉGLISSE** Gastrite et nausées

2 gélules le matin et 1 gélule le soir avant les repas



### **MÉLISSE + GUIMAUVE** Colite inflammatoire et spasmodique

2 gélules 1 à 3 fois par jour avant les repas  
en fonction des besoins



### **RÉGLISSE + MÉLISSE** Gastrite nerveuse

2 gélules le matin et 2 gélules le soir avant les repas



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>ARTICHAUT</b> (foie - voies biliaires - reins) <i>Extrait titré en cynarine</i>	Drainage hépato-biliaire Hypercholestérolémie	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>BARDANE</b> (foie - peau)	Draineur hépatique et peau Dermatoses Élimination de l'acide urique	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>CHARDON-MARIE</b> (foie) <i>Extrait titré en silymarine</i>	Amélioration de la fonction hépatique Insuffisance hépatique et portale	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>CURCUMA</b> (foie - voies biliaires)	Hépatoprotecteur Drainage hépato-biliaire	1 comprimé 3 fois par jour avant les repas
<b>DESMODIUM</b> (foie)	Protection des hépatocytes contre les agressions (virales, toxiques, chimiothérapies...) Élévation des transaminases	1 cuillère à café par jour, à diluer dans 1 verre d'eau, à consommer à jeun
<b>ORTHOSIPHON</b> (reins)	Rétention d'eau Œdème Insuffisance rénale	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>PILOSELLE</b> (reins)	Rétention d'eau Œdème Cellulite Surpoids	2 gélules le matin avant les repas
<b>PISSENLIT</b> (foie - reins)	Rétention d'eau Œdème Insuffisance rénale	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>RADIS NOIR</b> (foie - voies biliaires)	Drainage hépato-biliaire Goutte	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>ROMARIN</b> (foie)	Drainage hépato-vésiculaire Protection du foie Antioxydant	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>SOLIDAGO</b> (reins)	Néphrite Insuffisance rénale Adénome prostatique	2 gélules 3 fois par jour



## ÉMONCTOIRES



### **COMPLEXE ÉMONCTOIRES : ARTICHAUT + BARDANE + BOULEAU + PISSENLIT**

**Drainage Foie / Reins / Peau / Détox**

2 gélules le matin et 2 gélules le midi avant les repas



### **CHARDON-MARIE + CHRYSANTELLUM**

**Protection et réparation hépatique**

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



### **CHIENDENT + PISSENLIT**

**Drainage rénal / Goutte**

2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas



### **PENSÉE SAUVAGE + BARDANE**

**Drainage cutané et dermatoses**

2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas



### **FUMETERRE + PISSENLIT**

**Drainage hépatique et rénal**

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



### **PISSENLIT + BARDANE**

**Drainage foie / peau**

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



### **ORTHOSIPHON + PILOSELLE**

**Cellulite / Rétention d'eau**

2 gélules le matin et 2 gélules le midi



<b>PLANTES</b>	<b>INDICATIONS</b>	<b>POSOLOGIES</b>
<b>ACHILLÉE MILLEFEUILLE</b> (gynécologie)	Douleurs pelviennes durant les règles Dysménorrhées Syndrome prémenstruel	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>ALCHÉMILLE</b> (gynécologie)	Action progestérone-like Préménopause et ménopause Dysménorrhées Leucorrhées Endométriose Acné hormonale	2 gélules le matin et 2 gélules le soir avant les repas, en fonction du cycle menstruel
<b>FENUGREC</b> (nutrition) <i>Extrait titré en saponines</i>	Contrôle de la glycémie et des dyslipidémies Stimulation de l'appétit chez les enfants et les convalescents Galactologie	2 gélules le matin et 1 gélule le soir avant les repas
<b>GARCINIA CAMBOGIA</b> (surpoids) <i>Extrait titré en acide hydroxycitrique</i>	Action sur le métabolisme glucidique et sur le métabolisme de la mitochondrie Antidiabétique Contrôle du poids	1 à 5 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>GATTILIER</b> (gynécologie)	Régulation des hormones hypothalamo-hypophysaires (androgéno-freinage) Réduction de l'hyperfolliculinie Syndrome prémenstruel Mastodynie Préménopause	1 gélule par jour en fonction du cycle menstruel
<b>GYMNÉMA</b> (diabétologie) <i>Extrait titré en acide gymnémique</i>	Antidiabétique Diminution de l'appétence pour le goût sucré	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>HOUBLON</b> (gynécologie)	Ménopause avec bouffées de chaleur et/ou insomnies Tensions et nervosité	1 gélule 3 fois par jour avant les repas, en fonction du cycle menstruel
<b>KUDZU</b> (gynécologie) <i>Extrait titré en isoflavones</i>	Apport en phyto-œstrogène (diadzéine) Régulation du cycle Ménopause avec bouffées de chaleur HTA Risque cardiovasculaire	1 gélule par jour avant le repas
<b>SAUGE SCLARÉE</b> (gynécologie)	Effet œstrogène-like Ménopause Syndrome prémenstruel	1 gélule 3 fois par jour en fonction du cycle menstruel avant les repas
<b>TRIBULUS TERRESTRIS</b> (testostérone)	Déficit androgénique lié à l'âge (homme)	1 gélule par jour



**COMPLEXE HOMME :**  
**ÉPILOBE + SERENOA REPENS + ORTIE + MARRONNIER D'INDE**  
Prostate

2 gélules le matin et 2 gélules le soir - 5 jours sur 7



**COMPLEXE DÉSIR** **NOUVEAU**  
**DAMIANA + MACA**  
Stimulation du désir sexuel féminin

1 gélule le matin et 2 gélules le soir



**ALCHÉMILLE + SAUGE SCLARÉE**  
Ménopause / Bouffées de chaleur

1 gélule 3 fois par jour avant les repas en fonction des besoins



**HOUBLON + KUDZU**  
Ménopause avec risque cardiovasculaire

2 gélules 2 fois par jour avant les repas



**FENUGREC + GARCINIA CAMBOGIA**  
Syndrome métabolique

1 gélule 3 fois par jour, avant les repas



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>AIL</b> (immunité) <i>Extrait titré en allicine</i>	Immunostimulant Action anti-infectieuse	1 gélule 2 fois par jour au cours des repas
<b>CYPRÈS</b> (infections)	Action antivirale	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>ÉCHINACÉE</b> (immunité)	Immunostimulant Prévention des infections hivernales	2 gélules matin et 2 gélules le soir avant les repas -3 semaines sur 4
<b>GELÉE ROYALE</b> (immunité) <i>Gelée titrée en 10-HDA</i>	Stimulant général et immunitaire	3 gélules matin et midi 10 jours par mois
<b>GINSENG</b> NOUVEAU (immunité) <i>Extrait titré en ginsénosides rares</i>	Immunostimulant Immunomodulant	1 gélule le matin avant les repas et 1 gélule le midi selon les besoins
<b>GRINDÉLIA</b> (toux)	Toux inflammatoire et infectieuse Bronchites productives Antispasmodique	1 gélule 3 fois par jour
<b>MAITAKÉ</b> (immunité) <i>Extrait titré en polysaccharides</i>	Toute situation nécessitant une stimulation du système immunitaire (infections récurrentes ou chroniques, cancers...)	4 gélules par jour en 2 prises, le matin et le midi, avant les repas
<b>PAPAYE FERMENTÉE</b> (infections)	Action antiparasitaire, antifongique antibactérienne, antivirale Action anti-infectieuse (candidose, parasitose, dysbiose) Immunomodulant	2 gélules 3 fois par jour à prendre à distance des repas (30 minutes avant) 10 jours par mois ou 1 semaine sur 2
<b>PROPOLIS</b> (infections)	Action anti-infectieuse à large spectre	2 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>RÉGLISSE</b> (immunité) <i>Extrait titré en acide glycyrrhizique</i>	Action anti-infectieuse Immunomodulant	1 gélule 2 fois par jour avant les repas
<b>REISHI</b> (immunité) <i>Extrait titré en polysaccharides</i>	Immunostimulant Antimutagène	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas 5 jours sur 7
<b>SPIRULINE</b> (immunité) <i>Algue titrée en phycocyanine, GLA, β-carotène et protéines</i>	Immunostimulant Immunomodulant	1 comprimé 2 fois par jour avant les repas
<b>UÑA DE GATO</b> (immunité) <i>Extrait titré en alcaloïdes</i>	Stimulant immunitaire Infections et inflammations chroniques	1 gélule 3 fois par jour avant les repas



**REISHI + SHIITAKÉ**

Immunostimulant

2 gélules le matin et 2 gélules le midi  
avant les repas - 3 semaines sur 4



**CYPRÈS + PIN**

Infection ORL et broncho-pulmonaire

1 gélule 3 fois par jour



**CYPRÈS + PLANTAIN**  
Infection broncho-pulmonaire

1 gélule 3 fois par jour



**COMPLEXE HIVER** NOUVEAU

**ÉCHINACÉE + UÑA DE GATO + MAITAKÉ**

Renforce le système immunitaire / Prévention des infections hivernales

2 gélules le matin et 2 gélules le soir – 3 semaines sur 4 – pendant 3 mois



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>ASHWAGANDHA</b> (stress et cerveau) Extrait titré en withanolides	Stress Stimulation de la mémoire et de la concentration Fatigue physique et mentale Dynamisant	2 gélules le matin et 1 gélule le midi
<b>AUBÉPINE</b> (stress) Extrait titré en vitexine	Stress Anxiété avec spasmes ou palpitations	3 à 6 gélules par jour en 2 ou 3 prises, avant les repas
<b>BACOPA</b> (cerveau) Extrait titré en bacosides	Stimulation de la mémoire et de la concentration	1 gélule 2 fois par jour avant les principaux repas
<b>ESCHSCHOLZIA</b> (PAVOT DE CALIFORNIE) (sommeil)	Insomnies d'endormissement	3 gélules par jour au coucher
<b>GINKGO BILOBA</b> (cerveau) Extrait titré en ginkgoflavonoïdes et en terpènes lactones	Neuroprotecteur Amélioration des fonctions cognitives	2 gélules le matin et 2 gélules le soir avant les repas
<b>GINSENG</b> NOUVEAU (cerveau) Extrait titré en ginsénosides rares	Stimulation des performances cognitives, de la mémoire et de la concentration Stress Fatigue intellectuelle et surmenage	1 gélule le matin avant les repas et 1 gélule le midi selon les besoins
<b>GRANDE CAMOMILLE</b> NOUVEAU (cerveau)	Prévention des migraines	2 gélule le matin et 2 le soir pendant 2 mois
<b>GRIFFONIA</b> (cerveau) Extrait titré en 5-HTP	Précurseur de la sérotonine Fringales ou compulsions Dépressions Migraines	2 gélules vers 17h et si besoin 1 gélule vers 19h
<b>HOUBLON</b> (sommeil)	Troubles du sommeil de la femme en post-ménopause	1 gélule 3 fois par jour avant les principaux repas
<b>KUDZU</b> (cerveau) Extrait titré en isoflavones	Dépendance aux drogues Sevrage (tabac, alcool, drogues)	1 gélule par jour avant les repas
<b>MACA</b> (cerveau)	Neuroprotecteur Fatigue intellectuelle et physique	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>MÉLISSE</b> (stress)	Émotivité Spasmophilie Spasmes digestifs nerveux	3 à 6 gélules par jour en 2 ou 3 prises, avant les repas
<b>MILLEPERTUIS</b> (cerveau) Extrait titré en hypericine	Inhibition de la recapture de la sérotonine Dépression sérotoninergique avec compulsions alimentaires	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>PASSIFLORE</b> (stress) Extrait titré en vitexine	Agitation Anxiété Troubles du sommeil	3 gélules par jour au dîner
<b>VALÉRIANE</b> (stress) Extrait titré en acide valérienique	Anxiété ou hyperexcitabilité psychique (névroses, hystérie) État anxio-dépressif	1 gélule par jour avant le dîner



**COMPLEXE RELAXATION :**  
**AUBÉPINE + BACOPA + MÉLISSE + PASSIFLORE**

Stress / Anxiété / Détente / Relaxation  
3 gélules le matin ou 3 gélules le soir, selon les besoins



**AUBÉPINE + PASSIFLORE**

Stress / Anxiété / Palpitations

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



**BACOPA + GINKGO BILOBA**

Stimulation de la mémoire

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



**ESCHSCHOLZIA + LOTIER**

Insomnies avec stress et palpitations

4 gélules par jour au coucher



**ESCHSCHOLZIA + PASSIFLORE**

Insomnies avec réveils nocturnes

3 gélules par jour au coucher



**MILLEPERTUIS + GRIFFONIA**

État dépressif avec compulsions

2 gélules entre 17h et 19h et 1 gélule au coucher



**MILLEPERTUIS + VALÉRIANE**

Syndrome anxio-dépressif

1 gélule par jour avant le dîner ou au coucher



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>BAMBOU</b> (reminéralisation) <i>Extrait titré en silice</i>	Reminéralisant Ostéoporose	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>CASSIS</b> (inflammation)	Douleurs articulaires inflammatoires Antioxydant	3 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>CURCUMA</b> (inflammation) <i>Extrait titré en curcumine</i>	Anti-inflammatoire Antioxydant	1 comprimé 3 fois par jour avant les repas
<b>HARPAGOPHYTUM</b> (GRIFFE DU DIABLE) (inflammation) <i>Extrait titré en harpagosides</i>	Douleurs articulaires inflammatoires	2 à 6 gélules par jour en 2 ou 3 prises avant les repas en fonction des besoins
<b>LITHOTHAMNE</b> (reminéralisation)	Réminéralisant Alcalinisant Ostéoporose Apport en calcium et oligo-éléments	2 gélules le matin et 2 gélules le soir au cours des repas
<b>ORTIE</b> (reminéralisation) <i>Poudre de feuille</i>	Réminéralisant Drainage osseux Excès d'acide urique	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>PRÊLE</b> (reminéralisation) <i>Extrait titré en silice</i>	Reminéralisant Riche en silice	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>REINE-DES-PRÉS</b> (inflammation)	Douleurs articulaires inflammatoires	2 gélules 3 fois par jour avant les repas
<b>SAULE</b> (inflammation) <i>Extrait titré en salicine</i>	Anti-inflammatoire Apport d'acide salicylique	1 gélule 3 fois par jour avant les repas
<b>UÑA DE GATO</b> (inflammation) <i>Extrait titré en alcaloïdes</i>	Anti-inflammatoire Action anti-rhumatismale	1 gélule 3 fois par jour avant les repas



**BAMBOU + PRÊLE**

Reminéralisation / Ostéoporose

2 gélules le matin et 2 gélules le soir avant les repas - 5 jours sur 7



**CURCUMA + GINGEMBRE**

Anti-inflammatoire / Antioxydant

2 gélules le matin et 1 gélule le soir avant les repas



**HARPAGOPHYTUM + PRÊLE**

Douleurs arthrosiques et reminéralisation

2 gélules 1 à 3 fois par jour en fonction des besoins



**HARPAGOPHYTUM + SAULE BLANC**

Inflammation / Douleurs

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



**ORTIE + PRÊLE**

Drainage articulaire / Ostéoporose

1 gélule 3 fois par jour avant les repas



PLANTES	INDICATIONS	POSOLOGIES
<b>ASHWAGANDHA</b> (dynamisme) <i>Extrait titré en withanolides</i>	Dynamisant Fatigue physique et intellectuelle Libido	2 gélules par jour
<b>GINSENG</b> NOUVEAU (dynamisme) <i>Extrait titré en ginsénosides rares</i>	Stimulant général, physique et intellectuel Libido	1 gélule le matin avant les repas et 1 gélule le midi selon les besoins
<b>GUARANA</b> (dynamisme) <i>Extrait titré en caféine</i>	Dynamisant Fatigue physique et intellectuelle	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>MACA</b> (dynamisme)	Stimulant physique Performance Libido	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>MAITAKÉ</b> (dynamisme) <i>Extrait titré en polysaccharides</i>	Stimulant général Syndrome de fatigue chronique	4 gélules par jour en 2 prises, le matin et le midi avant les repas
<b>PAPAYE FERMENTÉE</b> (vieillesse)	Fatigue physique et nerveuse Antioxydant Action anti-âge	2 gélules 3 fois par jour à prendre à distance des repas (30 minutes avant) 10 jours par mois ou 1 semaine sur 2
<b>RHODIOLA</b> (dynamisme) <i>Extrait titré en rosavine</i>	Stimulation de la dopamine Asthénie du matin Déprime dopaminergique	2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas
<b>SPIRULINE</b> (dynamisme) <i>Algue titrée en phycocyanine, GLA, β-carotène et protéines</i>	Apport nutritionnel en cas de fatigue physique générale	6 comprimés par jour en 2 ou 3 prises avant les repas
<b>TRIBULUS TERRESTRIS</b> (dynamisme)	Stimulant général Performance Libido	1 gélule par jour



**MACA + GUARANA**  
Asthénie / Hypotension / Baisse de libido  
2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas



**MACA + ÉLEUTHÉROCOQUE**  
Stimulant physique / Adaptation  
2 gélules le matin et 1 gélule le midi avant les repas

## TABLEAU RÉCAPITULATIF D'UTILISATION DES PLANTES

Plantes	Cardio-vasculaire	Circulation veineuse	Digestif	Emonctoires	Endo-crinologie	Immuno-infectieux	Neuro-psy	Rhu-matologie	Vitalité - Adaptogène
Achillée millefeuille			●		●				
Ail	●		●			●			
Alchémille					●				
Artichaut	●		●	●					
Ashwagandha							●		●
Aubépine	●						●		
Bacopa							●		
Bambou								●	
Bardane				●					
Bouleau				●					
Camomille allemande			●						
Cassis		●						●	
CBD									
Charbon végétal			●						
Chardon-Marie				●					
Chiendent				●					
Chlorophylle magnésienne			●						
Chrysanthellum				●					
Curcuma			●	●			●	●	
Cyprès		●				●			
Damiana					●				
Desmodium				●					
Echinacée						●			
Éleuthérocoque									●
Épilobe à petites fleurs					●				
Eschscholzia (Pavot de Californie)							●		
Fenugrec			●		●				
Fragon (Petit houx)		●							
Fumeterre				●					
Garcinia cambogia					●				
Gattilier					●				
Gelée royale						●			
Gingembre	●		●					●	
Ginko biloba		●					●		
Ginseng						●	●		●
Grande camomille							●		
Griffonia							●		
Grindélia						●			
Guarana	●								●
Guimauve			●						
Gymnema					●				
Hamamélis		●							

## TABLEAU RÉCAPITULATIF D'UTILISATION DES PLANTES

Plantes	Cardio-vasculaire	Circulation veineuse	Digestif	Emonctoires	Endo-crinologie	Immuno-infectieux	Neuro-psy	Rhu-matologie	Vitalité - Adaptogène
Harpagophytum (Griffe du diable)								●	
Houblon					●		●		
Kudzu	●				●		●		
Lithothamne			●					●	
Lotier							●		
Maca					●		●		●
Maitaké						●			●
Marronnier d'Inde		●			●				
Mélilot		●							
Mélicé			●				●		
Millepertuis							●		
Myrtille		●							
Olivier	●								
Orthosiphon				●					
Ortie (feuille)								●	
Ortie (racine)					●				
Papaye fermentée						●			●
Passiflore							●		
Pensée sauvage				●					
Piloselle	●			●					
Pin						●			
Pissenlit				●					
Plantain						●			
Prêle								●	
Propolis						●			
Psyllium blond			●						
Radis noir				●					
Réglisse			●			●			
Reine-des-prés								●	
Reishi						●			
Rhodiola									●
Romarin			●	●					
Sauge sclarée					●				
Saule blanc								●	
Serenoa repens (Saw palmetto)					●				
Shiitaké						●			
Solidago				●					
Spiruline						●			●
Tribulus terrestris					●				●
<i>Uncaria tomentosa</i> (Uña da gato)						●		●	
Valériane							●		
Vigne rouge		●							

**IEPP** | INSTITUT EUROPÉEN  
DE PHYSIONUTRITION  
ET DE PHYTOTHÉRAPIE

12/14 Rond Point des Champs Elysées - 75008 Paris  
Tél. : 01 53 53 14 08 - Fax : 01 53 53 14 00  
email : [info@iepp-eu.com](mailto:info@iepp-eu.com) - web : [www.iepp-eu.com](http://www.iepp-eu.com)



VDOC876 - 02- 0621