



## **GUARANA**

(Paullinia cupana)

**Origine :**  
Amazonie du Brésil



**Provenance :** Arbuste dont les graines contiennent différents alcaloïdes et adénine, caféine, guanine, hypoxanthine, théophylline, théobromine, xanthine. Ainsi que mucilages, pectines, tanin, acides aminés, acides gras essentiels, sels minéraux (calcium, potassium, phosphore, fer, cuivre, zinc, magnésium), oligo-éléments (sélénium, germanium, strontium) et vitamines (A, E, B1 et B3 ).

**Vertus :** Utilisation interne : Propriétés stimulantes en raison d'un fort taux de caféine; combustion des corps gras ; accroissement du métabolisme de base des cellules ; stimulant général de l'organisme ; neurostimulant ; euphorisant ; thermorégulateur ; régulateur de satiété ; diurétique ; antinévralgique ; antidiarrhéique ; tonique cardiaque.

**Indications thérapeutiques :** Stimulant physique et intellectuel en cas de fatigue ou d'activité intense, améliore l'endurance et augmente les capacités cognitives comme la concentration et la mémoire ; favorise la digestion en cas de ballonnements, facilite les cures d'amaigrissement ; permet de lutter contre les troubles intestinaux, les diarrhées et l'hypotension. Limite le stress ; diminue les douleurs musculaires ; lutte contre les migraines ; contribue à la détoxification du sang ; traite les rhumatismes, la dyspepsie, l'artériosclérose ; stimule le système immunitaire (analgésique, antigrippal).

**Dosage et Posologie :** Diluée dans un verre d'eau ou jus de fruit, adaptée en fonction de sa tolérance à la caféine. Prendre les doses minimales prescrites et les augmenter peu à peu. **Doses conseillées** quotidiennement : adulte 4 à 8g, 2 à 4g femme enceinte, 2g enfants. Il est recommandé de le consommer avant 16 heures. - **Sportifs** : bonus de force et vitalité, d'endurance et énergie, en diminuant les signes de fatigue. 1 à 2h avant l'entraînement, 2 à 5g. 2 ou 3x par semaine max. - **Soutenir un régime** : agit sur la fatigue, la température du corps et la combustion des corps gras. Active la perte de graisse et limite l'appétit, en réduisant la fatigue. 1 ou 2g par jour avant les repas, 4 à 6 semaines. - **Effet stimulant**, lutter contre une fatigue passagère, augmenter l'attention intellectuelle, réduire la tension artérielle ou les maux de tête, prendre 450 à 500 mg.

**Précautions d'emploi :** Riche en caféine, ne pas l'associer à d'autres plantes ou compléments alimentaires en contenant également. Il est déconseillé de la consommer en même temps que de l'éphédra ou des extraits d'orange amère. Elle peut être associée sans risque au ginseng, à la gelée royale, au rhodiola, au curcuma ou à la spiruline.

**Effets secondaires :** Aux doses recommandées les effets secondaires sont rares. La consommation en excès peut entraîner une augmentation de la pression artérielle, des palpitations cardiaques ou irritations gastriques. En cas de surdosage, des difficultés à uriner, vomissements, maux de tête, ou crampes musculaires peuvent apparaître.

! Ces informations sont à titre informatifs.

En cas de maladie ou de traitement il convient d'en parler avec votre médecin !