

# Santane



## Guide Santane Phytothérapie

« Retrouvez nos gammes Santane : gélules , infusions, mélanges de plantes dans ce livret »

*Laboratoire français depuis 1972*

**Laboratoires Iphym**  
2053 avenue Henri Schneider  
69 330 JONAGE  
Tél. 04 72 21 51 80

[www.iphym.com](http://www.iphym.com)

Distribué par :



# Santane



LABORATOIRES  
IPHYM

# Sommaire



04 Les laboratoires Iphym

05 La phytothérapie

06 Gamme de gélules de plantes

06 Santane Gélules

36 Précautions d'emploi

38 Santane Infusions

42 Santane

44 Santane infusion

50 Santane unitaire

53 Santane tradition



## Les laboratoires Iphym

Les **Laboratoires Iphym**, laboratoires français depuis 1972 proposent une gamme complète de produits de santé et de bien-être. L'ensemble des produits issus des **laboratoires Iphym** ont bénéficié du savoir faire et de l'expertise historique du laboratoire, mais également de l'exigence et de la rigueur d'un laboratoire pharmaceutique.

Après une sélection rigoureuse, l'ensemble des actifs végétaux est contrôlé afin d'offrir des produits efficaces et sûrs d'utilisation. Le contrôle de la qualité porte sur trois éléments fondamentaux qui permettent d'assurer le meilleur niveau de qualité pour tous les produits de phytothérapie : identification précise de l'espèce végétale, dosage en principes actifs, recherche des contaminants et des polluants.

**Les laboratoires Iphym proposent un ensemble élargi de gammes** couvrant les différentes formulations de la phytothérapie traditionnelle et actuelle. Les plantes médicinales pour tisanes sont présentées en vrac ou en infusettes, à l'unité ou en mélange et également en poudre de plantes. Les poudres de plantes et les extraits secs sont également proposés sous forme de gélules. Les extraits fluides sont associés aux techniques phytothérapeutiques plus actuelles telles que **l'aromathérapie, la gemmothérapie et l'oligothérapie.**

Les différentes gammes proposées par les laboratoires Iphym sont :

- Plantes médicinales en vrac
- Tisanes en infusette
- Poudres de plantes
- Gélules de plantes
- Produits conseils à base d'extraits de plantes
- Huiles essentielles – Aromathérapie
- Macérats Glycérinés – Gemmothérapie
- Spray buccal aux oligo-éléments - Oligothérapie



Retrouvez l'ensemble de nos produits sur [www.iphym.com](http://www.iphym.com)



## La phytothérapie

La **phytothérapie** terme issu du grec «phytos» et « therapeuo» exprime depuis l'antiquité l'art de soigner par les plantes. Depuis l'usage populaire traditionnel puis moderne, cette science médicale est toujours en évolution. Si la médecine populaire consistait à transmettre les vertus des plantes de génération en génération, les premières pharmacopées validèrent dès le début du XIX<sup>e</sup> siècle les usages médicaux. Depuis, avec l'avènement de la phyto-chimie et de la pharmacologie moderne, les principes actifs et les propriétés thérapeutiques des plantes sont de mieux en mieux connus et maîtrisés.

Aujourd'hui, l'efficacité de la **phytothérapie** est reconnue et démontrée, l'utilisation de plantes présente de nombreux avantages pour prévenir ou rétablir les désordres fonctionnels et soigner les maux les plus courants. C'est ainsi que de nombreuses spécialités à base de plantes ont intégré la liste des solutions de **santé et de bien-être** disponibles dans les pharmacies.

Ce guide vous permettra de mieux appréhender les **bienfaits des plantes**. Pour toute question, demandez conseil à votre pharmacien.



La phytothérapie ou médecine par les plantes est l'héritage d'usages médicinaux très anciens. En France et en Europe, bien des usages répertoriés par la médecine populaire ont été validés par la pharmacologie moderne et les plantes ont inspiré la mise au point de plus de 80% des médicaments actuels. L'utilisation des gélules de plantes qui restitue l'usage traditionnel et les vertus du « totum » de la plante associent les actifs synergiques des plantes pour une action équilibrée.

L'action régulatrice des plantes sur les fonctions de l'organisme traite les maux quotidiens et prévient ceux de demain, pour un bénéfice sous-estimé de santé pérenne !

## La gamme SANTANE Gélules de plantes



Cette gamme comprend :

- Un large choix de près de 60 références
- Des gélules fabriquées à partir de poudres de qualité pharmaceutique, sélectionnées et contrôlées dans nos laboratoires.
- 9 sphères représentées.



## Santane gélules Acérola

Déconseillé en cas de :   
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018158 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111786 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 gélule le matin.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Le fruit d'**acérola** est connu pour sa richesse exceptionnelle en vitamine C. Ce complément alimentaire est ainsi utilisé pour ses vertus stimulantes et dynamisantes des défenses naturelles.

### Propriétés :

- Contribue à réduire la fatigue
- Protège des effets du vieillissement
- Contribue au métabolisme énergétique

### Composition pour 1 gélule :

Extrait sec d'acérola et vitamine C



La vitamine C contenue dans les fruits d'**acérola** favorise la bonne assimilation du calcium et du fer.

## Santane gélules Artichaut

Déconseillé en cas de :   
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6005570 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111708 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 1 à 2 gélules matin et soir.

**Enfant** : 2 gélules par jour.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Les feuilles d'**artichaut** contribuent à la fonction hépatique, notamment pour faciliter la digestion des corps gras.

### Propriétés :

- Maintient le foie en bonne santé
- Facilite la digestion
- Détoxifie l'organisme

### Composition pour 1 gélule :

Feuille d'**artichaut** (150 mg)



Les actifs contenus dans la feuille d'**artichaut** favorisent la sécrétion de la bile et exerce une action protectrice sur les cellules hépatiques (foie).

## Santane gélules Aubépine

Déconseillé en cas de :     
15 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6043927 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111780 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte :** 1 à 2 gélules par prise 3 fois par jour.  
**Enfant de plus de 15 ans :** 2 à 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence de proanthocyanidols contenus dans les sommités fleuries d'**aubépine**, ce complément alimentaire présente des vertus apaisantes. Il agit en particulier sur les tempéraments nerveux et agités.

### Propriétés :

- ▶ Réduit la nervosité des adultes
- ▶ Améliore la qualité du sommeil
- ▶ Contribue à la santé cardio-vasculaire

### Composition pour 1 gélule :

#### Sommités fleuries d'**aubépine**



Les polyphénols contenus dans les fleurs d'**aubépine** sont connus pour leur action cardio-protectrice : ils améliorent l'irrigation du myocarde et limitent les sensations de palpitations (cœur sain).

## Santane gélules Bambou

Déconseillé en cas de :     
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6005571 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111763 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 à 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La résine « tabashir » (sucre de **bambou**) se forme au niveau des nœuds des tiges de **bambou**. Grâce à sa teneur exceptionnelle en silice, ce complément alimentaire contribue à la minéralisation du tissu ostéo-articulaire.

### Propriétés :

- ▶ Favorise la mobilité articulaire
- ▶ Contribue à la santé des os et du cartilage

### Composition pour 1 gélule :

#### Exsudat de tige de **bambou** (215 mg)



En stimulant la synthèse du collagène, le **bambou** freine la dégénérescence du cartilage.

## Santane gélules Bardane

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6005572 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111716 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Les racines de **bardane** riche en lactones sesquiterpeniques jouent un rôle favorable dans la purification de la peau et l'action dépurative de l'organisme.

### Propriétés :

- Favorise une peau saine
- Facilite la fonction de détoxification du foie
- Favorise l'élimination urinaire

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **bardane** (270 mg)



La racine de **bardane** est un dépuratif traditionnellement utilisé dans les affections cutanées.

## Santane gélules Bourrache

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018177 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111800 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 à 3 capsules par jour.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Particulièrement riche en acides gras, Oméga 6, vitamines A, E, K et D, l'huile de bourrache est connue pour ses bienfaits pour la peau et la souplesse articulaire.

### Propriétés :

- Favorise souplesse et mobilité articulaire
- Soulage les douleurs inflammatoires articulaires
- Apaise, régénère et assouplit la peau

### Composition pour 1 gélule :

Huile de **bourrache** (500 mg)



L'acide gamma linoléique (GLA) contenu à plus de 20 % dans l'huile de **bourrache** joue un rôle dans le contrôle de la douleur et la réduction de l'inflammation.

## Santane gélules **Busserole**

Déconseillé en cas de :     
**15 ANS**



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6005573 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111706 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 gélules 2 à 3 fois par jour avec un verre d'eau.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'arbutoside contenu dans les feuilles de **busserole**, ce complément alimentaire possède une action spécifique sur les voies urinaires.

### Propriétés :

- ▶ Contribue à la santé des voies urinaires
- ▶ Contribue à rétablir un flux urinaire normal

### Composition pour 1 gélule :

Feuille de **busserole** (250 mg)



L'arbutoside métabolisé en hydroquinone dans l'organisme contribue à assainir les voies urinaires.

## Santane gélules **Canneberge**

Déconseillé en cas de :   
**10 ANS**



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6008975 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111795 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 2 gélules 2 à 3 fois par jour  
**Enfant de plus de 10 ans** : 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Boire un verre de jus du fruit de **canneberge** tous les jours en cure de 10 jours par mois favorise le bon fonctionnement des voies urinaires. Les proanthocyanidines (Pacs) contenues dans le fruit seraient bénéfiques à l'équilibre des flores naturelles.

### Propriétés :

- ▶ La législation ne nous autorisant pas à communiquer sur les propriétés de certaines plantes, nous vous conseillons de consulter la littérature existante pour plus d'informations et de prendre conseil auprès de votre pharmacien.

### Composition pour 1 gélule :

Poudre titrée de baies de **canneberge** (115 mg)



Les fruits de **canneberge** sont utilisés comme complément naturel d'hygiène de vie et de bien-être.

## Santane gélules **Cassis**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6005574 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111721 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Riche en flavonoïdes et oligomères pro-anthocyanidoliques, la feuille du **cassis** est traditionnellement connue pour ses propriétés anti-rhumatismales.

### Propriétés :

- Favorise les fonctions d'élimination
- Contribue à la mobilité et au confort articulaire
- Soulage les douleurs inflammatoires

### Composition pour 1 gélule :

Feuille de **cassis** (250 mg)



L'effet diurétique de la feuille de **cassis** limite le gonflement des zones enflammées.

## Santane gélules **Charbon végétal**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006087 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111728 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 1 à 5 gélules par jour

**Enfant** : 1 à 3 gélules par jour

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à sa structure poreuse, le **charbon végétal** activé a la capacité d'absorber les gaz résultants des fermentations intestinales.

### Propriétés :

- Soulage les signes de flatulence après le repas
- Participe au confort digestif

### Composition pour 1 gélule :

**Charbon végétal** activé (200 mg)



Le charbon est connu pour ses vertus absorbantes au niveau digestif.

## Santane gélules Chardon marie

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6008979 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111709 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la silymarine présente dans les fruits de **chardon-marie**, ce complément alimentaire est connu pour ses vertus protectrices de la cellule hépatique.

### Propriétés :

- ▶ Contribue à l'activité hépatique
- ▶ Drainage et protection hépatique

### Composition pour 1 gélule :

Fruit de **chardon marie** (300 mg)



Protège le foie, répare la cellule hépatique à la suite de traitement toxique pour le foie.

## Santane gélules Chrysanthellum Iphym

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6331815 pour 50 gélules  
Code ACL : 6555704 pour 150 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence de flavonoïdes et de saponosides spécifiques dans les parties aériennes de **chrysanthellum**, ce complément alimentaire agit favorablement sur le métabolisme lipidique et la circulation sanguine .

### Propriétés :

- ▶ Soutient la circulation
- ▶ Soulage les jambes lourdes
- ▶ Favorise le métabolisme des lipides

### Composition pour 1 gélule :

Extrait sec de partie aérienne de **chrysanthellum** (400 mg)



Les flavonoïdes et saponosides du **chrysanthellum** sont cholérétiques et lipolytiques, ils ont également une action protectrice vis-à-vis de la cellule hépatique.

## Santane gélules **Courge** (huile de pépins)

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018205 pour 60 capsules  
Code ACL : 6111799 pour 180 capsules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 capsule 3 fois par jour au moment des repas.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence de phytostérols, contenus dans les graines de **courge**, ce complément alimentaire aide à maintenir une fonction urinaire normale chez l'homme.

### Propriétés :

- ▶ Contribue au confort urinaire chez l'homme
- ▶ Favorise une fonction prostatique normale
- ▶ Source naturelle d'oméga 6

### Composition pour 1 capsule :

Huile de **pépins de courge** (250 mg)



L'huile de pépins de **courge** contribue au bon fonctionnement de la vessie et de la prostate et à un flux urinaire normal.

## Santane gélules **Curcuma**

Déconseillé en cas de :   
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6009267 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111761 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 2 gélules 2 à 3 fois par jour.  
**Enfant** : 1 à 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce aux vertus du **curcuma**, ce complément alimentaire a comme principale propriété de faciliter la digestion mais possède également un fort pouvoir anti-inflammatoire.

### Propriétés :

- ▶ Contribue au confort et à la mobilité articulaire
- ▶ Favorise la digestion
- ▶ Participe à la fonction hépato-biliaire

### Composition pour 1 gélule :

Rhizome de **curcuma** (280 mg)



La curcumine agit dans les inflammations aiguës touchant le système digestif mais aussi ostéo-articulaire.

## Santane gélules **Echinacée**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006090 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111731 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir. Cure de 2 ou 3 semaines.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'échinacoside et d'alkylamides contenus dans les racines d'**échinacée**, ce complément alimentaire soutient les défenses naturelles de l'organisme.

### Propriétés :

- ▶ Contribue au bien-être respiratoire
- ▶ Contribue au bien-être urinaire
- ▶ Prévient les affections récidivantes de la sphère respiratoire

### Composition pour 1 gélule :

Racine d'**échinacée** (250 mg)



Les actifs contenus dans la racine d'**échinacée** favorisent la synthèse de molécules et de cellules de l'immunité. En cure de 3 semaines maximum.

## Santane gélules **Eleutherocoque**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006091 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111730 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'éleuthéroside contenu dans la racine d'**éleuthérocoque**, ce complément alimentaire agit comme un adaptogène : il augmente la capacité de l'organisme à fournir un effort et facilite sa récupération.

### Propriétés :

- ▶ Diminue la fatigue physique et mentale
- ▶ Tonifie et fortifie l'organisme
- ▶ Renforce les défenses naturelles
- ▶ Diététique du sportif

### Composition pour 1 gélule :

Racine d'**Eleuthérocoque** (250 mg)



Plante adaptogène stimulant les défenses naturelles notamment en saison hivernale.

## Santane gélules **Eschscholtzia**

Déconseillé en cas de :   
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006092 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111733 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : prendre 1 à 2 gélules le soir et au coucher.  
**Enfant** : prendre 2 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'alcaloïdes, contenues dans la partie aérienne fleurie de l'**eschscholtzia**, ce complément alimentaire améliore la qualité du sommeil.

### Propriétés :

- Procure un effet relaxant
- Calme les effets du stress
- Facilite un sommeil naturel

### Composition pour 1 gélule :

Partie aérienne fleurie d'**eschscholtzia** (250 mg)



Les actifs contenus dans l'**eschscholtzia** favorisent la détente musculaire et nerveuse et aident à réduire le stress.

## Santane gélules **Fenouil**

Déconseillé en cas de :     
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6009295 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111782 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules 2 fois par jour au moment des repas.  
S'utilise en cure.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Les semences de **fenouil** carminatives sont réputées pour leurs vertus antispasmodiques digestives. Stimulant la digestion et limitant les gaz intestinaux, ce complément alimentaire contribue au confort digestif.

### Propriétés :

- Facilite la digestion
- Calme les spasmes digestifs et les ballonnements
- Facilite la montée de lait
- Facilite l'expectoration (affections ORL)

### Composition pour 1 gélule :

Semence de **fenouil**



L'anéthol présent dans les graines est responsable de propriétés œstrogène-like, il facilite également l'expectoration.

## Santane gélules Fenugrec

Déconseillé en cas de :



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006120 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111720 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte :** prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.  
**Enfant :** prendre 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Les graines de **fenugrec** riches en protéines, lipides et phosphore sont très nutritives et stimulent l'appétit.

### Propriétés :

- ▶ Augmente l'appétit
- ▶ Favorise le confort digestif
- ▶ Aide à maîtriser le cholestérol et le sucre

### Composition pour 1 gélule :

Graine de **fenugrec** (235 mg)



Les actifs contenus dans les graines de **fenugrec** améliorent l'action de l'insuline (hormone pancréatique) qui joue un rôle dans le métabolisme des glucides.

## Santane gélules Fucus

Déconseillé en cas de :



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006121 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111713 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 gélule par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Le **fucus** vésiculeux est une algue brune répandue dans les mers du Nord et les océans.  
Ce complément alimentaire se distingue par sa richesse minérale, en particulier en iode.

### Propriétés :

- ▶ Participe au bien-être digestif (alginates)
- ▶ Facilite le transit
- ▶ Aide au maintien du poids de forme

### Composition pour 1 gélule :



Thalle de **Fucus vesiculosus** (150 mg)

L'iode contenue dans le **fucus** contribue au métabolisme énergétique et à la production des hormones thyroïdiennes. Les alginates créent une barrière mécanique limitant les phénomènes de remontées acides.

## Santane gélules **Fumeterre**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006122 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111722 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'alcaloïdes contenus dans les parties aériennes fleuries de **fumeterre**, ce complément alimentaire joue un rôle important dans la digestion, dans le bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire.

### Propriétés :

- Contribue au bien-être digestif
- Régule la fonction hépato-biliaire
- Régule le flux biliaire

### Composition pour 1 gélule :

Partie aérienne fleurie de **fumeterre** (200 mg)



Les alcaloïdes du **fumeterre**, par leur action ampho-cholérétique, ont une action calmante sur les crampes liées au système digestif.

## Santane gélules **Gelée royale**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018574 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111802 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

1 à 2 capsules 2 à 3 fois par jour au moment des repas. S'utilise en cure.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Nourriture privilégiée de la Reine de la ruche, la **gelée royale** contient de nombreuses vitamines, (notamment B1 et B5), des minéraux et des oligo-éléments. Elle est traditionnellement utilisée en cure pour renforcer les défenses naturelles avant l'hiver.

### Propriétés :

- Renforce l'immunité
- Soutient les convalescences
- Favorise le bien-être de la ménopause

### Composition pour 1 gélule :

**Gelée royale** lyophilisée (167 mg), Huile de germe de blé



Riche en micro-nutriments, la **gelée royale** comble les carences minérales et revitalise les fonctions physiologiques.

## Santane gélules **Gingembre**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006123 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111710 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Le rhizome de **gingembre**, est connu pour ses vertus aphrodisiaques mais également pour ses propriétés bienfaisantes sur le mal des transports et les fatigues passagères.

### Propriétés :

- ▶ Augmente la résistance à la fatigue
- ▶ Prévient le mal des transports
- ▶ Contribue à maintenir l'immunité

### Composition pour 1 gélule :

Rhizome de **gingembre** (280 mg)



Les principes actifs du **gingembre** ont une action tonique et augmentent la résistance de l'organisme vis-à-vis des affections hivernales.

## Santane gélules **Ginkgo biloba**

Déconseillé en cas de :     
18 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006124 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111725 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin et midi.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce aux ginkgolides, bilobalides, flavonoïdes et anti-oxydants contenus dans les feuilles de **ginkgo**, ce complément alimentaire est particulièrement efficace pour favoriser la microcirculation et la mémoire.

### Propriétés :

- ▶ Favorise la circulation capillaire (microcirculation)
- ▶ Améliore la circulation cérébrale
- ▶ Soutient les performances cognitives (mémoire)

### Composition pour 1 gélule :

Feuille de **ginkgo** (200 mg)



Les actifs contenus dans feuilles de **ginkgo** protègent et renforcent la paroi des vaisseaux sanguins et activent l'oxygénation cérébrale.

## Santane gélules Ginseng blanc

Déconseillé en cas de :    
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006125 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111796 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 à 3 gélules matin et midi.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Connu depuis la Chine antique, le **ginseng** a la réputation d'être un élixir de jeunesse qui préserve la santé et la jeunesse !

On l'emploie aujourd'hui pour combattre la fatigue et les effets du stress.

### Propriétés :

- Augmente la résistance physique et intellectuelle
- Améliore la concentration et la mémorisation
- Proposé dans les fatigues saisonnières

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **ginseng blanc** (280 mg)



Le **ginseng** possède de remarquables propriétés adaptogènes, immunostimulantes et protectrices.

## Santane gélules Griffonia

Déconseillé en cas de :     
15 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006128 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111788 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence de 5-hydroxytryptophane, précurseur immédiat de la sérotonine dans les graines de **griffonia**, ce complément alimentaire agit favorablement sur l'humeur et les fonctions cognitives.

### Propriétés :

- Accompagne les régimes
- Améliore l'activité cérébrale

### Composition pour 1 gélule :

Graine de **griffonia** (210 mg)



Les actifs contenus dans les graines de **griffonia** favorisent l'activité de la sérotonine impliquée dans la régulation de l'appétit et de l'humeur.

## Santane gélules **Guarana**

Déconseillé en cas de :     
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006129 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111707 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 à 3 gélules matin et midi.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'un taux important de caféine dans les semences de **guarana**, ce complément alimentaire est traditionnellement utilisé comme stimulant et pour accompagner la perte de poids.

### Propriétés :

- Accompagne les cures minceur (en complément des mesures diététiques)
- Favorise la combustion des graisses stockées
- Améliore les performances physiques et intellectuelles

### Composition pour 1 gélule :

Graine de **guarana** (300 mg)



Les graines qui contiennent 5 fois plus de caféine que le café stimulent la lipolyse (dégradation des graisses stockées).

## Santane gélules **Gymnema**

Déconseillé en cas de :   
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006130 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111779 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce aux actifs végétaux présents dans les feuilles de **gymnema**, ce complément alimentaire diminue l'appétence pour le goût sucré.

### Propriétés :

- Diminue l'envie de sucre
- Aide à maîtriser la glycémie

### Composition pour 1 gélule :

Feuilles de **gymnema** (220 mg)



Les feuilles de **gymnema** contribuent à diminuer le taux de glucose sanguin.

## Santane gélules **Hamamélis**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006131 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111711 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence de tanins et de flavonoïdes, contenu dans les feuilles d'**hamamélis**, ce complément alimentaire joue un rôle favorable sur la circulation du sang.

### Propriétés :

- Soulage les jambes lourdes
- Améliore la circulation dans les vaisseaux
- Améliore les symptômes de la ménopause

### Composition pour 1 gélule :

Feuille d'**hamamélis** (220 mg)



Les actifs contenus dans la feuille d'**hamamélis** augmente la résistance des petits vaisseaux et diminue leur perméabilité.

## Santane gélules **Harpagophytum**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006132 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111777 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Les racines d'**harpagophytum** contribuent traditionnellement à soulager les douleurs rhumatismales et à améliorer la mobilité articulaire.

### Propriétés :

- Soulage les douleurs rhumatismales et les lombalgies
- Améliore la mobilité des articulations

### Composition pour 1 gélule :

Racine d'**harpagophytum** (330 mg)



L'harpagoside contenu dans la racine d'**harpagophytum** est un puissant analgésique et anti-inflammatoire naturel.

## Santane gélules **Konjac** (glucomannane)

Déconseillé en cas de :   
18 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018575 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111790 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 3 gélules matin, midi et soir 1/2 heure avant chaque repas avec un grand verre d'eau.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence de glucomannanes contenus dans la racine de **konjac**, ce complément alimentaire peut absorber plus de quinze fois son volume en eau.

### Propriétés :

- Le glucomannane consommé dans le cadre d'un régime hypocalorique contribue à la perte de poids

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **konjac** (320 mg)



L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3g de glucomannane, soit 3 gélules 3 fois par jour prises avec 1 à 2 verres d'eau, avant les repas.

## Santane gélules **Lécithine de soja**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018179 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111797 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 1 à 2 gélules matin, midi et soir.  
**Enfant** : 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **lécithine** est un corps gras appartenant à la famille des phospholipides. C'est un élément qui entre dans la composition des membranes cellulaires notamment au niveau du système nerveux. La lécithine est également naturellement présente dans la bile.

### Propriétés :

- Joue un rôle dans la digestion des matières grasses
- Contribue à une bonne hygiène alimentaire

### Composition pour 1 gélule :

Lécithine de soja



Les phospholipides sont des molécules impliquées dans les fonctions physiologiques des cellules nerveuses.

## Santane gélules **Levure de bière**

Déconseillé en cas de :     
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006135 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111762 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adultes :** 4 à 10 gélules par jour  
**De 13 à 15 ans :** 3 gélules par jour  
**De 6 à 12 ans :** 1 à 2 gélules par jour  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **levure de bière**, *Saccharomyces cerevisiae*, est un champignon naturellement présent sur la peau de certains fruits et dans le moût de bière. Avec une concentration très importante en vitamines du groupe B, elle en est la meilleure source alimentaire.

### Propriétés :

- Très connue du grand public pour son bénéfice sur la santé des ongles et des cheveux.

### Composition pour 1 gélule :

**Levure de bière inactivée (280 mg)**



Les vitamines du groupe B, le zinc et le sélénium contribuent à fortifier et embellir les cheveux et la peau. La **levure de bière** limite la chute de cheveux si celle-ci est liée à une carence en nutriments.

## Santane gélules **Levure de riz rouge**

Déconseillé en cas de :     
18 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6043937 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111801 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

2 gélules au repas du soir avec un grand verre d'eau.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **levure de riz rouge** est issue d'un champignon microscopique, *Monascus purpureus*, qui produit sur le riz un pigment rouge caractéristique. La levure de riz rouge contient plusieurs molécules appelées monacolines, dont la monacoline K.

### Propriétés :

- La monacoline K de la levure de riz rouge contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.

### Composition pour 1 gélule :

**Levure de riz rouge (244 mg)**



L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 10 mg de monacoline K provenant de préparations de **levure de riz rouge** fermentée.

### Santane gélules **Levure vivante**

Déconseillé en cas de :   
**6 ANS**



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006136 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111787 pour 180 gélules

#### Conseils d'utilisation

**Adultes** : 2 à 4 gélules par jour  
**De 13 à 18 ans** : 2 gélules par jour  
**De 6 à 12 ans** : 1 gélule par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **levure vivante** ou revivable est séchée à basse température pour préserver les vitamines, minéraux et les organismes vivants qui la composent. Au delà des qualités nutritives du produit, ce complément alimentaire joue un rôle dans l'équilibre de la flore intestinale.

#### Propriétés :

- La législation ne nous autorisant pas à communiquer sur les propriétés de certaines plantes, nous vous conseillons de consulter la littérature existante pour plus d'informations et de prendre conseil auprès de votre pharmacien.

#### Composition pour 1 gélule :

**Levure vivante** revivable (390 mg)



Les nutriments contenus dans la **levure vivante** renforcent le bien-être général contribuent au bien-être intestinal et participent à la beauté de la peau.

### Santane gélules **Lithothamne**

Déconseillé en cas de :   
**12 ANS**



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006335 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111778 pour 180 gélules

#### Conseils d'utilisation

Prendre 2 à 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Le **lithothamne** est une algue naturellement riche en minéraux notamment en calcium, magnésium et oligo-éléments, qui confèrent à ce complément alimentaire une remarquable action minéralisante.

#### Propriétés :

- Source de calcium assimilable (carbonate de Ca)
- Apporte des nutriments utiles à l'organisme notamment au tissu osseux

#### Composition pour 1 gélule :

Poudre de thalle de **lithothamne** (420 mg)



Pour une action minéralisante complète, le **lithothamne**, source de calcium, doit être associé à une source de silice.

## Santane gélules **Maca**

Déconseillé en cas de :     
18 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6043995 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111789 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin et le midi.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **maca** est une plante stimulante cultivée à l'origine par les incas pour ses propriétés adaptogènes et aphrodisiaques. Actuellement ce complément alimentaire est utilisé pour prévenir les fatigues physiques ou intellectuelles.

### Propriétés :

- Favorise un bon moral
- Contribue aux fonctions d'apprentissage et à la mémoire
- Renforce la santé osseuse au cours de la ménopause

### Composition pour 1 gélule :

Extrait sec de racine de **maca** (190 mg)



La racine de **maca** est riche en alcaloïdes et stéroïdes. Nommé également ginseng du Pérou elle était utilisée par les incas pour endurcir leurs guerriers.

## Santane gélules **Marron d'Inde**

Déconseillé en cas de :   
15 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6020520 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111760 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 gélule au moment des repas matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

L'esculoside contenu dans l'écorce du **marron d'Inde** est connu pour ses propriétés vitaminique P et son action sur le tonus veineux. Ce complément alimentaire aux effets combinés est apprécié pour favoriser le bien être circulatoire.

### Propriétés :

- Soutient et tonifie la circulation veineuse
- Soulage la sensation de jambes lourdes
- Soulage les symptômes de la ménopause

### Composition pour 1 gélule :

Écorce de **marron d'Inde** (250 mg)



Les flavonoïdes de l'écorce ont une action anti-inflammatoire et vasoconstrictrice qui améliore la circulation sanguine et lymphatique.

## Santane gélules Myrtille

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6008888 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111724 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Comme beaucoup de fruits rouges, les fruits de **myrtille** ont des propriétés anti-oxydantes remarquables. De plus, les tanins et anthocyanosides confèrent au complément alimentaire un large tropisme circulatoire.

### Propriétés :

- ▶ Active la circulation dans les vaisseaux
- ▶ Améliore la vision nocturne
- ▶ Diminue la sensation de jambes lourdes

### Composition pour 1 gélule :

Baie de **myrtille** (280 mg)



Les anthocyanosides du fruit de **myrtille** renforcent l'intégrité et la résistance des vaisseaux.

## Santane gélules Nopal

Déconseillé en cas de :     
18 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6043942 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111794 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir avant les repas avec un grand verre d'eau.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Le **figuier de barbarie** est un cactus vivace originaire du Mexique puis acclimaté dans toutes les régions semi-tropicales. On utilise traditionnellement les parties aériennes comme adjuvant des régimes amincissants.

### Propriétés :

- ▶ Régule l'appétit
- ▶ Régule la glycémie et l'absorption des graisses
- ▶ Adjuvant des cures minceurs en complément de mesures diététiques

### Composition pour 1 gélule :

Poudre de feuille de **Nopal** (290 mg)



En médecine traditionnelle, le **nopal** est également utilisé dans les symptômes de fatigue et certains troubles digestifs (réduit l'acidité gastrique).

## Santane gélules **Olivier**

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006336 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111704 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Héritage d'une tradition ancienne, les feuilles d'**olivier** sont utilisées pour prévenir les affections cardio-vasculaires. Ce complément alimentaire stimulant la diurèse a une action favorable sur la tension sanguine.

### Propriétés :

- Contribue à maintenir une glycémie normale
- Contribue à maintenir une tension normale
- Contribue au bien-être vasculaire

### Composition pour 1 gélule :

Feuille d'**olivier** (230 mg)



Les polyphénols contenus dans les feuilles d'**olivier** contribuent à atténuer la hausse de la glycémie après les repas.

## Santane gélules **Onagre**

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6018198 pour 60 capsules  
Code ACL : 6111792 pour 180 capsules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 capsules 3 fois par jour.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Riche en polyphénols et en acides gras Oméga 6, l'huile d'**onagre** est traditionnellement utilisée pour maintenir l'intégrité de la peau et favoriser le bien-être hormonal.

### Propriétés :

- Régule le syndrome prémenstruel
- Contribue à la santé de la peau

### Composition pour 1 capsule :

Huile d'**onagre** (500 mg)



L'acide linoléique contenu dans l'huile d'**onagre** participe au maintien de la souplesse et de l'hydratation cutanée.

## Santane gélules Orthosiphon

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006338 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111726 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Très riches en minéraux, notamment en potassium, les tiges et feuilles de l'**orthosiphon** favorisent les fonctions d'élimination de l'organisme. Aussi, ce complément alimentaire a un positionnement de choix pour détoxifier l'organisme et faciliter la perte de poids.

### Propriétés :

- Contribue au drainage des déchets de l'organisme
- Contribue au bien-être des reins
- Adjuvant des régimes amincissants

### Composition pour 1 gélule :

Feuille d'**orthosiphon** (270 mg)



Les actifs combinés de l'**orthosiphon** agissent de manière synergique sur l'élimination urinaire, ils ont notamment une action salidiurétique et uricosurique (élimination de l'acide urique en excès, prévention de la formation de calculs rénaux).

## Santane gélules Ortie piquante

Déconseillé en cas de :



12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006341 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111727 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 1 à 2 gélules matin et soir.

**Enfant** : 2 gélules par jour.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La feuille d'**ortie** extraordinairement riche en minéraux (20% de ses composants), acides aminés, oligo-éléments, vitamines est un reminéralisant de choix. Riche en zinc et silice, elle renforce les ongles cassants et stimule la pousse des cheveux. Riche en fer et acide folique, elle est également conseillée chez la femme enceinte ou ménopausée.

### Propriétés :

- Contribue à la vitalité de l'organisme
- Contribue au bien-être articulaire
- Contribue à la beauté des ongles et des cheveux

### Composition pour 1 gélule :

Partie aérienne d'**ortie** (200 mg)



Les actifs anti-inflammatoires et minéralisants des feuilles agissent sur les affections cutanées et les rhumatismes.

## Santane gélules **Passiflore**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006343 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111705 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 2 à 3 gélules le soir et au coucher.  
**Enfant (+10ans)** : 1 gélule le soir, 1 gélule au coucher.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Les fleurs de **passiflore** préconisées pour favoriser un bon sommeil procurent une détente remarquable. Ce complément alimentaire est recommandé dans les situations de stress.

### Propriétés :

- Modère le stress et les symptômes associés
- Favorise la détente et la relaxation
- Favorise un repos nocturne bon et sain

### Composition pour 1 gélule :

Parties aériennes de **passiflore** (230 mg)



Le maltol présent dans les fleurs de **passiflore** exerce un effet spasmolytique sur la sphère digestive et permet une relaxation musculaire dans le cas de crampes.

## Santane gélules **Pensée sauvage**

Déconseillé en cas de :   
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006346 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111712 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **pensée sauvage** qui associe des propriétés diurétiques et dépuratives améliore les affections cutanées liées à un défaut d'élimination. Ce complément alimentaire riche en mucilage est également préconisé dans les affections de la gorge.

### Propriétés :

- Favorise une peau saine
- Aide à lutter contre les problèmes de peau
- Adoucit la gorge

### Composition pour 1 gélule :

**Pensée sauvage** fleurie (230 mg)



Les fleurs de **pensée sauvage** améliorent les problèmes de peau et favorisent la disparition des boutons.

## Santane gélules **Piloselle**

Déconseillé en cas de :     
15 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6043958 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111783 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 gélules le matin et le midi avec un grand verre d'eau.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Souvent associée aux cures minceur, la **piloselle** exerce une action au niveau des reins et favorise le drainage de l'organisme.

### Propriétés :

- ▶ Favorise l'élimination rénale de l'eau
- ▶ Contribue au drainage des toxines
- ▶ Participe au confort urinaire

### Composition pour 1 gélule :

Partie aérienne de **piloselle**



Les flavonoïdes et les acides phénols de la **piloselle** participent à l'effet diurétique, déchlorurant et hypoazotémique.

## Santane gélules **Pissenlit**

Déconseillé en cas de :   
12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6008929 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111784 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte** : 1 à 2 gélules matin, midi et soir.  
**Enfant** : jusqu'à 3 gélules par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Dépuratif majeur, la racine de **pissenlit** permet de drainer les toxines . Ce complément alimentaire utilisé en cure « Detox » ou « Minceur » soutient les fonctions du foie et favorise les fonctions d'élimination.

### Propriétés :

- ▶ Permet de maintenir une fonction hépatique normale
- ▶ Contribue au bien-être digestif
- ▶ Adjuvant des régimes amincissants

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **pissenlit** (250 mg)



Les flavonoïdes des racines de **pissenlit** sont cholérétiques et cholagogues, le potassium favorise l'élimination rénale de l'eau.

## Santane gélules **Prêle des champs**

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006349 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111729 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Source de silice, les vertus minéralisantes de la **prêle** sont mises à profit principalement sur la sphère ostéo-articulaire. Ce complément alimentaire est également utilisé comme draineur.

### Propriétés :

- Facilite les fonctions d'élimination de l'organisme
- Soulage les douleurs inflammatoires
- Action minéralisante

### Composition pour 1 gélule :

Partie aérienne stérile de **prêle** (200 mg)



Les flavonoïdes et les sels de potassium de la **prêle** contribuent à son action diurétique et à son usage traditionnel pour faciliter l'élimination rénale de l'eau.

## Santane gélules **Propolis**

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006351 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111803 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas utiliser pendant plus de 2 à 3 semaines consécutives (cures discontinues)

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Ce produit de la ruche a une composition originale de plus de 300 composants ! La richesse en vitamines et oligoéléments place la **propolis** en tout premier plan des compléments hivernaux. En cure préventive ou curative, elle est tonifiante et renforce les défenses naturelles.

### Propriétés :

- Renforce les défenses naturelles (affections ORL)
- Action tonifiante en cas de fatigue saisonnière

### Composition pour 1 gélule :

Poudre de **propolis** purifiée



La **propolis** soutient l'immunité en cas d'affections inflammatoires et plus particulièrement celles de la sphère ORL et buccopharyngée.

## Santane gélules **Queue de cerise**

Déconseillé en cas de :



15 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6043962 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111785 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

3 à 6 gélules en 2 ou 3 prises.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **queue de cerise** est connue pour augmenter le volume urinaire. Riches en sels de potassium, ce complément alimentaire favorise l'élimination et le bien être urinaire.

### Propriétés :

- ▶ Favorise l'élimination rénale de l'eau,
- ▶ Contribue à la santé des voies urinaires

### Composition pour 1 gélule :

Pédoncule du **fruit de cerisier** (240 mg)



Les **queues de cerises** diurétiques sont traditionnellement utilisées en association de traitements anti-infectieux spécifiques.

## Santane gélules **Radis noir**

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006352 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111718 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Utilisé depuis des millénaires en Asie et au Moyen-Orient le **radis noir** est issu d'une plante sauvage : la ravelle. Chez les Égyptiens, il constituait une monnaie d'échange, les Romains l'utilisaient pour guérir les affections de la peau et les chinois pour faciliter la digestion.

### Propriétés :

- ▶ Utilisé de nos jours pour ses vertus drainantes

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **radis noir** (250 mg)



Les glucosinolates (molécules souffrées) du **radis noir** favorisent une action dépurative du foie.

## Santane gélules Reine des prés

Déconseillé en cas de :     
10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006353 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111714 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **reine des prés** contient des dérivés salicylés historiquement connus pour apaiser les douleurs. Ce complément alimentaire accompagne les maux d'hiver et soulage de nombreuses situations douloureuses.

### Propriétés :

- Soulage les douleurs inflammatoires
- Contribue au bien-être et la mobilité articulaire
- Favorise les fonctions d'élimination de l'organisme

### Composition pour 1 gélule :

Fleur de **reine des prés** (250 mg)



Lors du séchage les hétérosides, présents dans les fleurs, libèrent de l'aldéhyde salicylique (75 % de l'huile essentielle) et du salicylate de méthyle qui calment l'inflammation.

## Santane gélules Rhodiola

Déconseillé en cas de :     
15 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6009275 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111791 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 2 gélules le matin et 1 gélule le midi.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Originaires des pays nordiques, la **racine de rhodiola** était utilisée pour résister au froid. La présence de glucosides spécifiques (rosine, rosavine) explique ses vertus adaptogènes remarquables. Ce complément alimentaire est utilisé comme stimulant des fonctions intellectuelles et cognitives et pour augmenter la capacité de l'organisme à résister à la fatigue ou au stress.

### Propriétés :

- Contribue à la résistance au stress
- Soutient les fatigues dues au stress
- Soutien de l'apprentissage (travail intellectuel)

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **rhodiola** (300 mg)



Les glucosides de la racine de **Rhodiola** sont dits adaptogènes car ils augmentent la résistance à la fatigue et régulent les fonctions impliquées dans le stress.

## Santane gélules Sauge officinale

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006354 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111719 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la richesse en huiles essentielles, présentes dans les feuilles de **sauge officinale**, ce complément alimentaire est utilisé pour ses vertus antimicrobienne et digestive. Il est également réputé contre les coups de froid de l'hiver et les excès de transpiration.

### Propriétés :

- Facilite la digestion
- Contribue au confort digestif
- Apaise les ballonnements
- Soulage les symptômes de la ménopause

### Composition pour 1 gélule :

Feuille de **sauge officinale** (190 mg)



L'action anti-sudorale des feuilles de **sauge** s'exerce chez la femme ménopausée (bouffées de chaleur) et chez les personnes présentant une sudation importante.

## Santane gélules Spiruline

Déconseillé en cas de :



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006356 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111793 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

La **spiruline** est une micro-algue verte d'eau douce très riche en vitamines, acides aminés essentiels et sels minéraux. Ce complément alimentaire est préconisé chez les sportifs, les convalescents et dans les cures minceur.

### Propriétés :

- Renforce la vitalité
- Entretient l'énergie et le tonus
- Fatigue saisonnière ou passagère

### Composition pour 1 gélule :

Thalle de **spiruline** (250 mg)



Apporte des nutriments essentiels qui renforcent les défenses naturelles et favorise la résistance de l'organisme.

## Santane gélules Valériane officinale *Déconseillé en cas de :*



12 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006364 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111759 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

**Adulte :** 2 à 3 gélules le soir et au coucher.  
**Enfant de plus de 12 ans :** 1 gélule le soir, 1 gélule au coucher.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Depuis l'antiquité grecque, la **valériane** est préconisée pour favoriser un bon sommeil. Avant l'arrivée des molécules chimiques la racine de valériane officinale était considérée comme un des meilleurs tranquillisants naturels.

### Propriétés :

- Facilite un sommeil naturel et sain
- Facilite la détente et contribue à un bon équilibre nerveux
- Soulage les spasmes digestifs

### Composition pour 1 gélule :

Racine de **valériane** (270 mg)



Les principes actifs de la racine de **valériane** en limitant les effets du stress ont une action apaisante en journée et relaxante avant le repos du soir.

## Santane gélules Vigne rouge

*Déconseillé en cas de :*



10 ANS



Complément alimentaire :  
Code ACL : 6006366 pour 60 gélules  
Code ACL : 6111732 pour 180 gélules

### Conseils d'utilisation

Prendre 1 à 2 gélules matin, midi et soir.  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Grâce à la présence d'anthocyanes et de flavonoïdes, contenu dans les feuilles de **vigne rouge**, ce complément alimentaire joue un rôle favorable sur la circulation.

### Propriétés :

- Agit sur l'insuffisance veineuse
- Soulage les jambes lourdes
- Agit sur la peau d'orange et la cellulite

### Composition pour 1 gélule :

Feuille de **vigne rouge** (270 mg)



Les polyphénols de la **vigne rouge** protègent et renforcent la résistance des parois des vaisseaux sanguins et favorisent le retour veineux.

Page	Plantes	Déconseillé en cas	Précautions d'emploi
7	 Acérola	 12 ANS	-
7	 Artichaut	 12 ANS	Déconseillé en cas d'obstruction des voies biliaires.
8	 Aubépine	   15 ANS	-
8	 Bambou	   10 ANS	-
9	 Bardane	 10 ANS	Posologie progressive en cas d'affections cutanées.
9	 Bourrache	 10 ANS	Il est conseillé d'équilibrer les apports d'Oméga 6 et Oméga 3 dans l'alimentation quotidienne.
10	 Busserole	   15 ANS	Éviter la prise concomitante d'aliment ou de médicament acidifiant les urines
10	 Canneberge	 10 ANS	Sur avis médical en cas de lithiase urinaire. Pour maintenir une bonne santé urinaire, il est recommandé de boire au moins 1,5 L d'eau par jour.
11	 Cassis	 10 ANS	-
11	 Charbon végétal	 10 ANS	Le charbon végétal doit être pris à distance de tout traitement médicamenteux.
12	 Chardon-marie	 10 ANS	Contre-indiqué en cas d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées. Interactions médicamenteuses avec certains traitements (à surveiller).
12	 Chrysanthellum	 10 ANS	-
13	 Courge	 10 ANS	Un avis médical est nécessaire en cas de troubles de la miction : envies très fréquentes d'uriner, difficulté à uriner et à vider la vessie, douleurs associées.
13	 Curcuma	 12 ANS	-

Déconseillé aux femmes enceintes :



Déconseillé aux femmes allaitantes :



Déconseillé aux enfants de moins de :



12 ANS

Page	Plantes	Déconseillé en cas	Précautions d'emploi
14	 Echinacée	 10 ANS	S'utilise en cure discontinue de 3 semaines maximum. Contre-indiqué dans les maladies auto-immunes ou infectieuses évolutives. Contre-indiqué dans les allergies aux Asteracées.
14	 Eleuthérocoque	 10 ANS	A éviter pendant la fièvre et en cas d'hypertension. Un avis médical est conseillé en cas de grossesse, d'allaitement ou de traitement hypoglycémiant.
15	 Eschscholtzia	 12 ANS	Un avis médical est conseillé en cas de grossesse. Contre-indiqué en cas de glaucome.
15	 Fenouil	  12 ANS	A prendre sur de courtes durées. Déconseillé en cas d'hypothyroïdie.
16	 Fenugrec	  12 ANS	Contre-indiqué chez la femme enceinte. Allaitement : peut être utilisé pour stimuler la montée laiteuse pendant une période de 2 à 3 semaines.
16	 Fucus	 12 ANS	A utiliser en cure de courte durée (3 semaines maximum). Contre indiqué dans les hyperthyroïdies, maladies cardiaques et hypertension, hypersensibilité ou allergie à l'iode. Sur avis médical en cas de maladie de la thyroïde. Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement.
17	 Fumeterre	 10 ANS	Un avis médical est conseillé en cas de grossesse. Contre-indiqué dans l'insuffisance hépatique grave ou en cas de calculs biliaires.
17	 Gelée royale	 10 ANS	A éviter au long court étant donné son action hormonale.
18	 Gingembre	 10 ANS	Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement. A éviter en cas de lithiases biliaires.
18	 Ginkgo Biloba	   18 ANS	Sur avis médical en cas de prise de médicaments tels que des anticoagulants, antiagrégants, aspirine et anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Contre-indiqué dans l'hémophilie ou chez les personnes à terrain hémorragique.
19	 Ginseng	  10 ANS	À posologie élevée : risque d'insomnies, nervosité, diarrhées matinales, hypertension. Déconseillé en cas d'hypertension. Du fait de ses propriétés oestrogéniques, éviter sa prescription dans les antécédents de cancers hormonodépendants. Avis médical nécessaire en cas de cancer ou d'antécédents de cancer.
19	 Griffonia	   15 ANS	Risque de somnolence en journée. Un avis médical est nécessaire en cas de traitement médicamenteux notamment en cas de prises d'anxiolytiques et de médicaments agissant sur le système nerveux.
20	 Guarana	   12 ANS	La caféine est déconseillée en cas de maladie cardiaque, de tachycardie, d'hypertension artérielle, d'insomnie, de troubles anxieux, d'ulcères gastriques ou duodénaux.
20	 Gymnema	 12 ANS	En cas de grossesse ou d'allaitement : un avis médical est recommandé. Chez les personnes diabétiques, un contrôle régulier de la glycémie est recommandé.

Déconseillé aux femmes enceintes : 

Déconseillé aux femmes allaitantes : 

Déconseillé aux enfants de moins de :   
12 ANS

Page	Plantes	Déconseillé en cas	Précautions d'emploi
21	 Hamamélis	 10 ANS	Éviter au long court chez les personnes hépato-sensibles.
21	 Harpagophytum	 10 ANS	Suspendre la prise du complément alimentaire en cas de troubles digestifs (rares). Demander un avis médical en cas de prise d'anticoagulants, d'anti-hypertenseurs ou d'hypoglycémiant.
22	 Konjac	 18 ANS	Avant 18 ans : un avis médical est recommandé. Contre-indiqué en cas de mégacolon.
22	 Lécithine de soja	 10 ANS	-
23	 Levure de bière	 6 ANS	A très forte dose, la levure de bière peut augmenter la pilosité et provoquer des ballonnements ou des troubles digestifs.
23	 Levure de riz rouge	 18 ANS	Avis médical est nécessaire en cas de maladies hépatiques, rénales ou de prise de médicaments hypolipémiants.
24	 Levure vivante	   6 ANS	Flatulences possibles en cas de très forte dose. Déconseillé en cas de prises d'antidépresseurs. Allergies possibles.
24	 Lithothamne	 12 ANS	Prudence chez les personnes sensibles à l'iode.
25	 Maca	   18 ANS	-
25	 Marron d'inde	 15 ANS	A éviter en cas de diabète, avant une intervention chirurgicale, en cas de traitement anticoagulant ou hypoglycémiant. Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement.
26	 Myrtille	 10 ANS	Teneur élevée en tanins à prendre en compte au cours du dernier trimestre de la grossesse.
26	 Nopal	   18 ANS	Un avis médical est nécessaire en cas de diabète.
27	 Olivier	 10 ANS	Un avis médical est nécessaire en cas de prise concomitante de traitement antihypertenseur ou antidiabétique.
27	 Onagre	 10 ANS	Il est conseillé d'équilibrer les apports d'Oméga 6 et Oméga 3 dans l'alimentation quotidienne.

Déconseillé aux femmes enceintes :



Déconseillé aux femmes allaitantes :



Déconseillé aux enfants de moins de :



12 ANS

Page	Plantes	Déconseillé en cas	Précautions d'emploi
28	 <b>Orthosiphon</b>	   12 ANS	Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement
28	 <b>Ortie piquante</b>	   12 ANS	-
29	 <b>Passiflore</b>	   12 ANS	Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement
29	 <b>Pensée sauvage</b>	   12 ANS	-
30	 <b>Piloselle</b>	   12 ANS	Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement
30	 <b>Pissenlit</b>	   12 ANS	Prendre en cures discontinues (pour éviter les pertes en potassium). Un avis médical est recommandé en cas de grossesse et d'allaitement.
31	 <b>Prêle</b>	   12 ANS	Contre-indiqué dans l'insuffisance rénale
31	 <b>Propolis</b>	   12 ANS	Ne pas utiliser plus de 2 à 3 semaines consécutives (cures discontinues). Allergie croisée possible avec les produits de la ruche et les huiles essentielles
32	 <b>Queue de cerise</b>	   12 ANS	-
32	 <b>Radis noir</b>	   12 ANS	Éviter en cas de gastralgies
33	 <b>Reine des prés</b>	   12 ANS	Contre-indiqué en cas d'allergie aux dérivés salicylés, prise d'héparine ou de dérivés. Prudence en cas de prise concomitante d'anticoagulants.
33	 <b>Rhodiola</b>	   12 ANS	Éviter la prise le soir afin de ne pas perturber le sommeil. Un avis médical est nécessaire en cas de traitement médicamenteux (nombreuses interactions).
34	 <b>Sauge officinale</b>	   12 ANS	Éviter l'usage au long court. L'effet oestrogénique est à prendre en compte. Contre-indiqué en cas de cancer hormonodépendant ou d'épilepsie.
34	 <b>Spiruline</b>	   12 ANS	Arrêter les prises en cas de troubles digestifs ou allergies (très rare).

Déconseillé aux femmes enceintes :



Déconseillé aux femmes allaitantes :



Déconseillé aux enfants de moins de :



12 ANS

Page	Plantes	Déconseillé en cas	Précautions d'emploi
35	 Valériane	   <b>12 ANS</b>	A éviter au long court. Un avis médical est recommandé en cas de prise concomitante d'anxiolytiques ou de somnifères.
35	 Vigne rouge	 <b>10 ANS</b>	Éviter en cas de gastralgies. Éviter la prise au long court en cas de traitement anticoagulant ou antiplaquettaire.

Déconseillé aux femmes enceintes :



Déconseillé aux femmes allaitantes :



Déconseillé aux enfants de moins de :



**12 ANS**



# Santane



La tisane est certainement la manière la plus simple et la plus ancienne de bénéficier des vertus médicinales des plantes.

Les Romains, les Égyptiens et les Grecs préconisaient des infusions de plantes pour soigner de nombreux maux. Cette tradition se perpétua de par le monde et constitua une base pour l'élaboration des premières pharmacopées.

Actuellement l'utilisation des infusions de plantes est au carrefour des savoirs anciens et modernes, elle restitue en effet un usage traditionnel bien documenté complété par des investigations scientifiques, pharmacologiques et cliniques.

Le laboratoire Iphym, Expert en phytothérapie et médecines naturelles s'inscrit depuis plus de 40 ans dans cette reconnaissance et cette valorisation des bienfaits des plantes médicinales. C'est donc tout naturellement que le laboratoire IPHYM a créé La gamme Santane Tisane, offre authentique de « santé par la tisane », connue et reconnue par tous les spécialistes de la phytothérapie comme l'excellence des tisanes.

## La gamme SANTANE Tisanes vrac et infusettes



Cette gamme de **21 références** comprend :

- 5 tisanes médicaments
- 11 infusions dites « mélanges conseils »
- 6 infusions unitaires
- 6 tisanes en boîtes « tradition collector »



Les tisanes SANTANE sont de **qualité pharmaceutique** ; elles sont réalisées à base de plantes rigoureusement sélectionnées et contrôlées selon le référentiel de la pharmacopée Française et Européenne.

## Les plantes de la sérénité et du sommeil

### Le saviez-vous ?

Déjà prescrite par Hippocrate contre les problèmes digestifs et nerveux, la mélisse fut qualifiée au Moyen Âge de plante « cordiale » (gaieté du cœur). Elle était en effet réputée pour rendre l'esprit joyeux et dissiper les soucis et l'anxiété.



#### L'aubépine (sommité)

Est apaisante et calme l'irritabilité passagère



#### Le houblon (cône)

Aide à s'endormir



#### La mélisse (feuille)

Favorise la bonne humeur et la détente



#### La passiflore (partie aérienne)

Soutient les épisodes de tension nerveuse



#### Le tilleul (bractée)

Favorise le sommeil

## Les plantes de l'élimination

### Le saviez-vous ?

Le thé vert n'est pas fermenté comme le thé noir. Après sa récolte, il est séché (flétrissage), roulé, puis torréfié pour garantir sa conservation. En Chine cette étape est effectuée par chauffage à sec sur le feu, au Japon elle s'effectue par la vapeur d'eau.



#### L'orthosiphon (tiges feuillées)

Facilite la perte de poids en complément de mesures diététiques



#### Le cassis (feuille)

Aide au contrôle du poids, préconisé dans les cures minceur



#### Le thé vert (feuille)

Soutient le métabolisme des graisses et limite leur accumulation



#### Le frêne (feuille)

Stimule l'élimination de l'eau et des toxines



#### La menthe poivrée (feuille)

Facilite le transit et parfume l'infusion

## Les plantes du transit

### Le saviez-vous ?

Le Séné originaire des zones désertiques du Yémen était utilisé au IXe siècle par les médecins arabes. Exporté en Europe au XVIIIe siècle, il fut utilisé comme purgatif chez les marins. Il est aujourd'hui essentiellement cultivé en Inde dans la région de Madras.



#### Le séné (folide)

Aide à réguler le transit intestinal



#### La mauve (fleur)

Riche en mucilages, est adoucissante et exerce un « effet de lest »

## Les Laboratoires Iphym commercialisent également une gamme de médicament à base de plantes :

Santane **N9**, mélange de plantes pour tisane en sachet-dose



EAN : 3400936279759

Boite de 24 sachets-doses

Santane **N9**, mélange de plantes pour tisane en vrac



EAN : 3400931882053

Flacon verre de 90 g

Santane **O1** Minceur, plantes pour tisane en sachet-dose



EAN : 3400936002845

Boite de 24 sachets-doses

Santane **O1**, mélange de plantes pour tisane en vrac



EAN : 3400931880912

Flacon verre de 90 g

Santane **C6**, mélange de plantes pour tisane en sachet-dose



EAN : 3400931882343

Boite de 24 sachets-doses

## Santane tisane **Allaitement**



Code ACL : 6124714

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Allaitement 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

La composition du lait maternel riche en nutriments est idéale pour la croissance du nourrisson en particulier au cours des premiers mois. Il permet de surcroît au bébé de se défendre contre les maladies infectieuses, notamment grâce aux anticorps qu'il contient.

### Composition pour 1 sachet :



#### Le fenugrec (fruit)

Favorise la sécrétion lactée et apporte des éléments nutritifs (Mg, Ca, P)



#### L'anis vert (fruit)

Favorise la sécrétion lactée et soulagent les spasmes intestinaux



#### Le carvi (fruit)

Favorise la sécrétion lactée et la digestion



#### La mélisse (feuille)

Contribue à la détente et au bien-être physique

## Santane tisane **Confort articulaire**



Code ACL : 6124743

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Confort Articulaire 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

L'ortie contient sept fois plus de vitamine C qu'une orange, trois fois plus de fer que les épinards et presque autant de calcium que le fromage ! Elle est également riche en provitamine A (caroténoïdes) moins que la carotte mais sept fois plus que la tomate !

### Composition pour 1 sachet :



#### La reine des prés (sommité)

Soulage les douleurs articulaires



#### Le cassis (feuille)

Favorise la mobilité et le confort articulaire



#### L'ortie (partie aérienne)

Complète l'action par son effet minéralisant

## Santane tisane **Confort respiratoire**



Code ACL : 6125139

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Confort Respiratoire 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Les mucilages sont des composants végétaux constitués de polysaccharides qui gonflent au contact de l'eau. On dit qu'ils sont émollients ou adoucissants car ils détendent, assouplissent, tapissent les muqueuses et calment les inflammations.

### Composition pour 1 sachet :



#### La Mauve (feuille)

Apaise les voies respiratoires et facilite la respiration



#### L'eucalyptus (feuille)

Libère les voies respiratoires



#### Le serpolet (sommité)

Soulage les irritations de la gorge



#### Le sureau (fleur)

Indiqué dans les refroidissements

## Santane tisane **Confort urinaire**



Code ACL : 6124683

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Confort Urinaire 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Mauvaise herbe ou plante médicinale très employée depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, on en fit également de la bière, du pain et du sirop... Le chiendent contient en effet des mucilages, de l'amidon et un composant à saveur aromatique proche de la vanille (vanilline).

### Composition pour 1 sachet :



#### La bruyère (sommité)

Favorise l'élimination rénale de l'eau



#### Le pissenlit (feuille)

Stimule la diurèse et soutient la détoxification de l'organisme



#### Chiendent (rhizome)

Plante drainante riche en potassium, favorise le confort urinaire

## Santane tisane **Detox**



Code ACL : 6124772

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Detox 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

La bardane pousse au bord des chemins ou dans des espaces laissés à l'abandon. Elle peut atteindre jusqu'à 2m de hauteur et sa racine peut mesurer jusqu'à 50 cm ! Les feuilles de bardane présentent des poils sur la face inférieure pouvant faire penser à l'épiderme.

### Composition pour 1 sachet :



#### Le bardane (racine)

Dépurative, elle aide à lutter contre les problèmes de peau



#### Le romarin (feuille)

Contribue au drainage hépatobiliaire



#### La chicorée (racine)

Favorise la détoxification

## Santane tisane **Digestion**



Code ACL : 6125145

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Digestion 1 à 3 fois par jour, à la fin des repas. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

La cannelle de Ceylan provient du cannelier, un arbre à feuilles persistantes pouvant atteindre 15 mètres de hauteur à l'état sauvage. On récolte tous les 2 ans l'écorce intérieure des nouvelles pousses. En séchant, elle s'enroule d'elle même pour former des petits tuyaux.

### Composition pour 1 sachet :



#### La coriandre (fruit)

Stimule l'appétit et la digestion



#### La mélisse (feuille)

Soulage les crampes intestinales



#### La menthe poivrée (feuille)

Contribue aux fonctions digestives



#### La cannelle (écorce)

Facilite la digestion et parfume l'infusion

## Santane tisane **Jambes légères**



Code ACL : 6124708

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Jambes Légères 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

La vigne rouge cultivée à l'origine en Grèce Antique, fut introduite en Europe il y a deux mille ans. Elle fut préconisée en médecine populaire pour « purifier le sang » puis la pharmacologie moderne mis en évidence de nombreuses propriétés sur la fonction circulatoire.

### Composition pour 1 sachet :



#### Vigne rouge (feuille)

Réduit la sensation de jambes lourdes



#### Myrtille (fruit)

Soutient la circulation du sang



#### Oranger (doux)

Contient des anti-oxydants



#### Hibiscus (calice)

Parfume l'infusion

## Santane tisane **Métabolisme glucidique**



Code ACL : 6124737

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Métabolisme glucidique 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

La France est un des rares pays à privilégier le sucré au petit déjeuner et à minimiser les protéines. Attention, ces hyper calories sucrées du matin en particulier le sucre rapide sont souvent responsables du coup de pompe ou des fringales de la fin de matinée !

### Composition pour 1 sachet :



#### Olivier (feuille)

Ses polyphénols sont bénéfiques pour réguler le sucre



#### Bardane (racine)

Facilite le métabolisme des mets sucrés



#### Myrtille (feuille)

Les feuilles agissent sur le taux de sucre

## Santane tisane **Métabolisme lipidique**



Code ACL : 6124795

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Métabolisme lipidique 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Le bon cholestérol se distingue du mauvais cholestérol. Le bon cholestérol est indispensable à l'organisme alors que le mauvais cholestérol (LDL-cholestérol) est à l'origine des troubles cardiovasculaires. L'alimentation saine et le sport favorisent le bon cholestérol.

### Composition pour 1 sachet :



#### Olivier (feuille)

Contribue au maintien d'une tension normale



#### Fenugrec (fruit)

Aide à maîtriser le cholestérol



#### Ortie (partie aérienne)

Contribue à l'hygiène dépurative et minéralisante

## Santane tisane **Protect'Hiver**



Code ACL : 6124720

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Protect'hiver 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Le gingembre est originaire d'Asie orientale. En médecine chinoise, connu pour réchauffer l'organisme, il est préconisé dès le début d'un coup de froid, mais contre-indiqué pendant la fièvre.

### Composition pour 1 sachet :



#### Le thym (feuille)

Riche en huiles essentielles, il libère les voies respiratoires



#### Le gingembre (rhizome)

Maintient la santé des voies respiratoires



#### L'eleuthérocoque (racine)

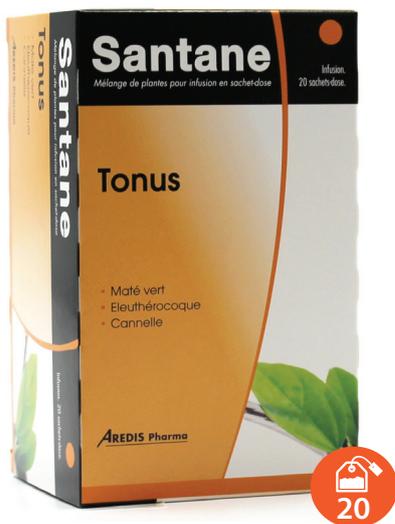
Stimule les défenses naturelles de l'organisme



#### La menthe poivrée (feuille)

Soulage les irritations de la gorge et augmente la résistance aux infections

## Santane tisane **Tonus**



Code ACL : 6125151

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion Santane Tonus 1 à 3 fois par jour, de préférence le matin. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Originnaire de la Sibérie et du nord de la Chine, l'éleuthérocoque est de la même famille que le ginseng (araliacées). Les chinois qui utilisent la racine depuis plus de 4000 ans lui attribuent le pouvoir d'accroître la longévité et de fortifier l'organisme.

### Composition pour 1 sachet :



#### Le maté vert (feuille)

Possède des vertus stimulantes et toniques



#### L'éleuthérocoque (racine)

Adaptogène, il favorise l'activité physique et mentale



#### La cannelle (écorce)

Préconisée en cas de fatigue physique ou intellectuelle passagère

## Retrouver notre gamme Santane unitaire sur les pages suivantes



**Camomille**



**Fenouil**



**Thym**



**Thé vert- menthe**



**Tilleul**



**Verveine**

## Santane tisane Camomille



Code ACL : 6020533

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion de Camomille 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Plante apaisante par excellence, cette petite composée favorise le confort digestif, permet la détente musculaire et apaise les irritations et les inflammations cutanées (voie locale).

### Composition pour 1 sachet :



#### La camomille (fleur)

Facilite la digestion, apaise les maux digestifs comme les spasmes et les flatulences.

## Santane tisane Fenouil



Code ACL : 6020536

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion de Fenouil 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Utilisées comme condiments depuis toujours les semences carminatives ont l'agréable propriété d'absorber les gaz intestinaux et de contribuer au confort digestif. C'est ainsi que le fenouil comme d'autres semences est très utilisé en cuisine !

### Composition pour 1 sachet :



#### Le fenouil (graine)

Il facilite la digestion et réduit flatulences et ballonnements

## Santane tisane Tilleul



Code ACL : 6020539

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion de Tilleul 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Si vous vous reposez à l'ombre d'un tilleul en fleur, ne vous étonnez pas de vous assoupir ! Les vertus des inflorescences sont très relaxantes et apaisantes autant pour les adultes que pour les très jeunes enfants.

### Composition pour 1 sachet :



**Le tilleul** (bractée)

Contribue à la détente et à la relaxation, facilite le sommeil

## Santane tisane Thé vert-Menthe



Code ACL : 6044678

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion de Thé Vert - Menthe 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Célèbre boisson depuis plus de 5000 ans en Chine, le thé vert y est considéré comme source de longévité. Non fermenté à contrario du thé noir, il est riche en antioxydants qui seraient impliqués dans la prévention du vieillissement cellulaire.

### Composition pour 1 sachet :



**Thé vert** (feuille)

C'est un stimulant qui contribue aux métabolismes glucidique et lipidique



**Menthe** (feuille)

La menthe facilite la digestion

## Santane tisane Thym



Code ACL : 6020538

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion de Thym 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Issu du grec « thumos » Le thym était utilisé en potion pour procurer courage et bravoure lors des combats antiques. Riche en huiles essentielles, cette plante reste très indiquée pour lutter contre les refroidissements de l'hiver.

### Composition pour 1 sachet :



#### Le thym (feuille)

Soulage les toux sèches ou grasses, facilite l'expectoration et stimule les défenses naturelles face aux infections.

## Santane tisane Verveine



Code ACL : 6020542

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer l'infusion de Verveine 1 à 3 fois par jour. Plonger le sachet d'infusion dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes avant de boire.

### Le saviez-vous ?

Aussi surnommée « herbe de Vénus », elle est cultivée depuis l'Antiquité. On attribue à la verveine de nombreuses vertus : lutte contre les migraines, la nervosité, les douleurs gastriques et les rhumatismes... Mais elle est surtout utilisée pour ses bienfaits apaisants et relaxants.

### Composition pour 1 sachet :



#### Verveine (feuille)

Contribue à la détente, à la relaxation, améliore le sommeil et contribue au confort digestif

## Santane tradition **Détox**



Code ACL : 6044413 Format classique  
Code ACL : 6114896 Format découverte

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer la tisane «Détox» 1 à 4 fois par jour de préférence après les repas. Faire infuser 3 g de plantes dans une tasse d'eau frémissante (1 cuillère à soupe). Laisser infuser 10 à 15 minutes.

### Le saviez-vous ?

Déjà pratiquée par les anciens, la cure Détox à chaque inter-saison facilite le drainage des déchets de l'organisme, restaure l'équilibre intestinal et le capital énergie. Une cure Détox de courte durée ; c'est une bonne mine et une bonne humeur garanties !

### Composition pour 1 sachet :



**Le pissenlit** (feuille)

Soutient les fonctions de détoxification de l'organisme et le drainage urinaire.



**Le bardane** (racine)

Contribue à purifier l'organisme



**La menthe poivrée** (feuille)

Favorise les fonctions digestives et parfume l'infusion



**Ronce** (feuille)

Retarde la digestion et l'absorption des sucres

## Santane tradition **Digestion**



Code ACL : 6044408 Format classique  
Code ACL : 6114898 Format découverte

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer la tisane «Digestion» 1 à 3 fois par jour de préférence après les repas. Faire infuser 3 g de plantes dans une tasse d'eau frémissante (1 cuillère à soupe). Laisser infuser 5 à 10 minutes.

### Le saviez-vous ?

Les graines aromatiques et condimentaires sont appréciées depuis l'antiquité pour parfumer les mets. Elles sont également recherchées pour leurs vertus carminatives car elles sont apéritives, digestives et limitent l'émission des gaz intestinaux !

### Composition pour 1 sachet :



**Le basilic** (feuille)

Facilite la digestion



**Le curcuma** (rhizome)

Contribue au bon fonctionnement du foie



**L'angélique** (fruit)

Facilite la digestion et le transit



**Le carvi** (fruit)

Apporte un confort digestif



**La reine des prés** (sommité)

Possède des vertus relaxantes

## Santane tradition **Élimination-Minceur**



Code ACL : 6044405 Format classique  
Code ACL : 6114899 Format découverte

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer la tisane «Élimination-Minceur» 1 à 4 fois par jour de préférence entre les repas. Faire infuser 5 g dans une tasse d'eau frémissante (2 cuillères à soupe). Laisser infuser 10 à 15 minutes.

### Le saviez-vous ?

Le poids de forme est un poids lié à notre génétique individuelle, on s'y sent bien physiquement et moralement. La meilleure façon de conserver son poids de forme consiste à trouver le bon équilibre entre ses apports alimentaires et ses dépenses énergétiques.

### Composition pour 1 sachet :



**La cassis** (feuille)  
Facilite les fonctions d'élimination



**Le romarin** (feuille)  
Stimule l'action détoxifiante du foie



**Le frêne** (feuille)  
A une action dépurative et drainante



**Le fucus** (thalle)  
Aide au maintien du poids de forme et contribue à la satiété



**La menthe-poivrée** (feuille)  
Facilite les fonctions digestives

## Santane tradition **Jambes légères**



Code ACL : 6044409 Format classique  
Code ACL : 6114900 Format découverte

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer la tisane «jambes légères» 1 à 3 fois par jour de préférence entre les repas. Faire infuser 3 g de plantes dans une tasse d'eau frémissante (une cuillère à soupe). Laisser infuser 10 minutes.

### Le saviez-vous ?

Dormir les pieds surélevés, adopter la douche froide sur les jambes, pratiquer une activité physique douce (marche, vélo ou natation) et masser les jambes dans le sens du retour veineux améliore nettement la manifestation de jambes lourdes.

### Composition pour 1 sachet :



**La cassis** (feuille)  
Réduit la sensation de jambes lourdes



**L'althemille** (partie aérienne)  
Contribue à la circulation dans les vaisseaux



**La vigne rouge** (feuille)  
Soutient la circulation, recommandée en cas d'insuffisance veineuse



**Le romarin** (feuille)  
Complète l'action des autres plantes par son action tonique et anti-oxydante



**L'achillée** (sommité)  
Est considérée comme la plante des femmes

## Santane tradition **Maux d'hiver**



Code ACL : 6044411 Format classique  
Code ACL : 6114901 Format découverte

### Conseils d'utilisation

Il est conseillé de consommer la tisane «Maux d'hiver» 1 à 4 fois par jour de préférence entre les repas Faire infuser 3 g dans une tasse d'eau frémissante (1 cuillère à soupe). Laisser infuser 10 minutes.

### Le saviez-vous ?

Il est judicieux d'associer le jus d'un demi-citron et une cuillerée à café de miel dans une tisane contre les refroidissements. Les vertus toniques et antimicrobiennes du citron et adoucissantes du miel se complètent et stimulent les défenses naturelles.

### Composition pour 1 sachet :

-  **Le thym** (feuille)  
Protège des infections hivernales
-  **L'eucalyptus** (feuille)  
Facilite le drainage en cas d'encombrement des voies respiratoires
-  **Le serpolet** (sommité)  
Apaise les maux de gorge et tonifie l'organisme
-  **La mauve** (fleur)  
Ses mucilages possèdent une action adoucissante
-  **Le sureau** (fleur)  
Aide à lutter contre le refroidissement

## Santane tradition **Sérénité - Sommeil**



Code ACL : 6044407 Format classique  
Code ACL : 6114887 Format découverte

### Conseils d'utilisation

Faire infuser 3 g de plantes dans une tasse d'eau frémissante (une cuillère à soupe). Laisser infuser 10 à 15 minutes. En journée : 1 à 3 infusions par jour ou le soir : une infusion au dîner et une avant le coucher.

### Le saviez-vous ?

Pratiquer une activité physique quotidienne favorise la détente et le sommeil. Des études ont montré que les compétiteurs sportifs dorment plus et mieux ! il est toutefois préférable de favoriser les sports d'endurance en matinée ou en début d'après-midi.

### Composition pour 1 sachet :

-  **La mélisse** (feuille)  
Favorise la relaxation et la bonne humeur
-  **Le basilic** (feuille)  
Aide à maintenir un bon sommeil
-  **Le lamier blanc** (sommité)  
Apporte un confort digestif
-  **L'oranger bigaradier** (feuille)  
Favorise la détente et la sérénité
-  **La lavande** (fleur)  
Diminue la tension nerveuse et l'irritabilité

# Santane



[www.iphym.com](http://www.iphym.com)

**Laboratoires Iphym**

2053 avenue Henri Schneider

69 330 JONAGE

Tél. 04 72 21 51 80