



Guarana

Guarana Autrement appelé *Paullinia cupana*, le guarana appartient à la famille des Sapindacées. Cette plante grimpante composée de grandes feuilles est originaire de l'Amazonie brésilienne. Ses graines agrémentent de nombreuses boissons à travers le monde, appréciées notamment pour leurs effets stimulants. La principale substance active du guarana est la caféine contenue dans sa graine. Elle en contient de 2 à 3,5 fois plus que les grains de café. Les boissons à base de guarana sont bien connues dans le monde entier, et diverses préparations de phytothérapie sont disponibles en pharmacie. Effets bénéfiques du guarana Les propriétés antibactériennes et antioxydantes du guarana ont fait l'objet de plusieurs travaux scientifiques menés sur des animaux. Par ailleurs, un effet hépato-protecteur a pu être montré sur la souris. Des essais menés sur des tumeurs hépatiques ont permis de confirmer les bénéfices du guarana dans la diminution de la prolifération cellulaire. Même constat au niveau gastrique. Enfin, une étude a mis en avant les effets bénéfiques du guarana sur les symptômes dépressifs. De récentes études cliniques ont permis de mettre au jour des effets sur les performances cognitives et sur l'humeur chez l'Homme. Ce n'est pas tout. Le guarana utilisé pour maigrir : gare aux effets secondaires En association avec le maté et le damiana, le guarana a été utilisé avec succès dans le traitement de l'obésité. Consommé avec de l'éphédra, les résultats sont encore plus spectaculaires en termes de perte de poids. Cependant, de nombreux effets secondaires ont été signalés : bouche sèche, migraine, insomnie... À noter



d'ailleurs que l'éphédra est interdite en France depuis 2003. La caféine du guarana Le guarana est la plante qui renferme la plus importante concentration de caféine. Les principaux effets secondaires liés à sa consommation sont donc dus à la présence de cet excitant. Rappelons que ce dernier est contre-indiqué chez l'enfant, la femme enceinte ou qui allaite, les personnes souffrant de maladie cardiovasculaire et d'insomnie. Sources: -

Paullinia pinnata extracts rich in polyphenols promote vascular relaxation via endothelium-dependent mechanisms. J. Cardiovasc. Pharmacol. 2006; 47(4):599-608 - Paullinia cupana Mart var. sorbilis, the guarana, on mouse hepatocarcinogenesis. Cancer Lett. 2006;233(1):158-64 - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17397119> Source web par : futura-sciences