



BIO 5®  
chute des cheveux  
plébiscité dans  
BIOINFO n°186



## L'épilobe, une prostate en forme et de beaux cheveux !

*Encore une plante très utile, considérée longtemps comme une mauvaise herbe ! Elle a pourtant une action très favorable au niveau de la prostate, elle permet aussi d'éviter la chute androgénique des cheveux grâce à son action hormonale.*

**I**l existe 10 variétés d'épilobe en Belgique mais il y en a une en particulier qui est très utile en herboristerie, c'est l'épilobe à petites fleurs : *epilobium parviflorum*.

C'est une plante vivace à tiges dressées, à feuilles étroites et à fleurs roses. C'est la célèbre herboriste, Maria Treben, qui l'a remise à l'honneur dans son livre « La pharmacie du bon Dieu ».

### Hypertrophie de la prostate

La prostate a tendance à prendre du volume, à doubler voire plus et, de ce fait, à perturber la bonne élimination urinaire. Souvent avec des réveils fréquents la nuit, voire des urgences urinaires la journée. Le mécanisme clé de l'hypertrophie de la prostate est relié à la testostérone et à sa conversion en dihydrotestostérone.

La testostérone se convertit en dihydrotestostérone par l'activité de l'enzyme 5-alpha réductase et en estradiol par l'activité de l'enzyme 5-alpha aromatasé. Or, un des points forts de cette plante, est de contenir certains principes actifs comme l'œnothéine

qui va avoir un effet limitant sur ces déséquilibres hormonaux qui sont promoteurs du gonflement de la prostate.

### Chute des cheveux

Elle va agir par ce même mécanisme pour éviter la chute androgénique (réaction anormale aux hormones) des cheveux, due à la surproduction de la 5-alpha réductase, ce qui modifie le cycle pileaire.

Une firme française a mis au point un très bon produit appelé **BIO 5** qui contient entre autres de l'extrait de prêle, de la racine d'ortie, des vitamines et... de l'épilobe !

Cela diminue nettement la chute anormale des cheveux et marque une augmentation sensible de la densité et du volume de ceux-ci.

Cette plante aura aussi une action contre certaines acnés hormonales ou encore l'hirsutisme féminin. On parle d'hirsutisme chez la femme, lorsqu'il existe des poils excessifs dans des zones qui ne sont pas poilues normalement chez la femme.

On peut également utiliser l'épilobe pour les femmes ou les hommes souffrant d'irritation chronique de la vessie et d'inflammation de celle-ci.

Elle a un effet légèrement diurétique et anti-inflammatoire.

*L'épilobe est la plante de l'homme après la quarantaine. »*

Par ailleurs, elle aura aussi une action au niveau du côlon enflammé avec diarrhée. Presque tous les hommes souffrent d'hypertrophie bénigne de la prostate un jour ou l'autre. C'est le cas de plus de 50 % des hommes âgés de 60 ans, et de 90 % de ceux de plus de 80 ans. Il serait donc sage, à partir de la quarantaine, de faire deux cures par an, en prévention, pour garder un bon état prostatique. Et en cure plus longue, en cas de problème pour permettre un meilleur fonctionnement urinaire et garder un confort certain. L'épilobe calme également les brûlures et les inflammations post-opératoires. Ce qui peut arriver après une opération de la prostate.

### Tisane

Les principes actifs sont solubles dans l'eau. Prenez deux tasses par jour : le matin à jeun et le soir avant le repas ; laissez une bonne cuillère à café infuser 10 minutes. Attention à choisir la bonne variété.

Il semblerait qu'il existe de nombreuses falsifications...

En cas de problème sérieux, je conseille souvent un extrait certifié en contenu œnothéine B, tannin oligomérique hydrolysable, validé par HPLC comme supérieur à 5%, ceci afin de bénéficier des effets positifs démontrés par la littérature scientifique, notamment au niveau de son importante activité inhibitrice 5-alpha réductase et aromatasé. C'est une extraction aqueuse de la bonne variété certifiée. D'une à deux gélules par jour (Curapilobe).

J'utilise également un extrait concentré hydro-alcoolique de plantes fraîches d'épilobe à petites fleurs. En général, on prend 25 gouttes trois fois par jour ce qui correspond à 1500 mg de parties aériennes fleuries fraîches d'épilobe. (Ladrôme). Une petite plante mais avec un grand pouvoir d'action bénéfique sur la santé... elle fait vraiment partie de la pharmacie du bon Dieu.



**Daniel Gramme**

Naturopathe – Herboriste  
Auteur – Conférencier

40, rue Morchamps - 4100 Seraing  
04 338 28 33  
[www.boutiquesante.be](http://www.boutiquesante.be)