



# Cascara Sagrada™

– une plante entièrement naturelle aux effets laxatifs

La cascara sagrada (nom botanique : *Frangula purshiana*) est un arbre à feuilles caduques originaire du Nord-Ouest du Pacifique, que l'on trouve dans les forêts depuis le nord de la Californie jusqu'en Colombie-Britannique. Son écorce d'un brun rougeâtre fut utilisée par diverses tribus amérindiennes, qui partagèrent leur 'écorce sacrée' avec les explorateurs espagnols. Par la suite, d'autres colons européens adoptèrent ce remède traditionnel contre la constipation et les malaises digestifs, mais ce n'est qu'en 1877 que la cascara sagrada fut reconnue par la pharmacopée internationale.

Aujourd'hui, on fait sécher et vieillir l'écorce, après quoi elle est réduite en poudre avant d'être utilisée dans les préparations commerciales. En Allemagne, les Monographies complètes de la Commission E allemande approuvent l'usage de la cascara sagrada pour la constipation, tandis que la Food and Drug Administration des É.-U. et Santé Canada attestent son innocuité et son efficacité.

## Bienfaits et propriétés

### Bienfaits

- Aide à soulager la constipation occasionnelle
- Ramollit les selles
- Un effet laxatif doux et efficace
- Aide à tonifier le côlon et le désintoxique intégralement
- Peut être utilisé avec des fibres alimentaires pour entretenir la santé du côlon

### Propriétés

- Une innocuité et une efficacité historiquement prouvées
- Formule à base de plante entièrement naturelle
- Effet laxatif efficace dans les six à huit heures
- Assez doux pour convenir aux personnes âgées
- D'usage traditionnel comme laxatif
- 500 mg de cascara sagrada (*Frangula purshiana*) par capsule
- 60 capsules végétales

Le AIM Cascara Sagrada™ est un produit pour la santé digestive. La gamme complète de produits pour la santé digestive se compose du AIM Herbal Fiberblend®, du AIM PrepZymes®, et du AIM FloraFood®. Ces produits vous aideront à entretenir la santé de votre appareil digestif.



### Plus d'information - AIM Cascara Sagrada™

Tous ceux qui souffrent de constipation conviendront que c'est un trouble de santé des plus désagréables. L'alimentation est souvent le principal facteur en cause. Nous consommons trop d'aliments transformés et de sucre et pas assez de fibres, de fruits et de légumes. Le fait de manger trop vite, les repas irréguliers ou autres mauvaises habitudes alimentaires aggravent encore le problème. La constipation peut aussi être causée par l'inactivité, la dépression, les déséquilibres métaboliques tels que les faibles taux hormonaux, les maladies chroniques telles que le diabète, la prise de suppléments de fer et l'emploi de certains médicaments sur ordonnance. La constipation peut être très désagréable mais elle risque surtout, au bout d'un certain temps, de donner lieu à d'autres troubles de santé plus graves.

Il y a deux types principaux de constipation. La constipation aiguë, qui est due le plus souvent à un manque de fibres, de liquides et d'exercice, se traduit à court terme par des ballonnements, par une sensation de gêne et par la difficulté dans l'évacuation des selles. La constipation chronique est l'incapacité à évacuer les selles pendant une durée prolongée – qui peut s'étendre sur des mois ou des années. La constipation continue peut provoquer l'indigestion, les hémorroïdes, la flatulence, la diverticulite, la mauvaise haleine, les odeurs corporelles, l'insomnie, les varices ainsi que d'autres troubles de santé plus graves.

Le AIM Cascara Sagrada™ est un produit conçu pour soulager la constipation occasionnelle. D'usage traditionnel comme laxatif, la cascara sagrada agit en douceur et est reconnue comme une alternative naturelle et sans danger aux purgatifs drastiques proposés en vente libre.

### Des résultats rapides et doux

La cascara sagrada a fait l'objet de plusieurs essais cliniques pour son action dépurative mais douce sur le côlon. Les chercheurs cliniques ont isolé plusieurs glucosides d'anthraquinone, soit les composés qui stimulent son activité laxative. Ces substances actives favorisent la circulation sanguine et stimulent les centres nerveux, ce qui accroît le péristaltisme, c'est-à-dire les ondes de contraction musculaire du gros intestin qui font avancer son contenu et produisent un effet laxatif. Lorsque ce processus s'accélère, les selles sont plus molles et plus rapidement évacuées du fait que l'intestin a moins eu le temps d'absorber les liquides des selles.

La cascara sagrada compte parmi les laxatifs les plus sûrs pour tonifier le côlon. Elle est aussi reconnue pour son efficacité en matière de désintoxication et de purification du côlon et a été utilisée dans le cadre de cures de purification précédant la chirurgie ou l'examen des intestins. Les études ont démontré que la cascara sagrada soulage la

constipation chronique chez les personnes âgées de façon tout particulièrement douce et efficace.

Alliée à des mesures conventionnelles destinées à ramollir les selles, telles les fibres alimentaires, l'eau et l'exercice, la cascara sagrada est indiquée pour le soulagement de la constipation occasionnelle et peut prévenir la pression et la douleur associées aux hémorroïdes et aux fissures anales. L'évacuation accélérée des selles peut d'ailleurs réduire le risque d'hémorroïdes.

#### Utilisation du AIM Cascara Sagrada™

D'usage traditionnel comme laxatif, la cascara sagrada se prend à raison d'une capsule par jour. Chaque capsule de 500 mg contient 24 mg du principe actif nommé cascaroside A. Cette dose se situe dans les limites de la dose recommandée de 20 à 30 mg de cascaroside A par jour. Il est recommandé de boire beaucoup d'eau. Le AIM Cascara Sagrada™ peut être pris au coucher. Les évacuations intestinales devraient se produire six à huit heures plus tard.

Il peut être utilisé jusqu'à 8-10 jours. Si la constipation persiste ou en présence de malaises gastrointestinaux ou de crampes après la prise de cascara sagrada, il est recommandé de consulter votre professionnel de la santé.

Bien refermer après l'ouverture et conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière (70-75° F; 20,1-23,8° C).

Ne pas réfrigérer.

#### Questions et réponses

##### Puis-je prendre du AIM Cascara Sagrada™ avec d'autres produits AIM?

Oui, vous pouvez prendre du AIM Cascara Sagrada™ 1 heure avant ou 30 minutes après avoir pris du AIM BarleyLife®, du AIM Just Carrots® ou du AIM RediBeets®. Il n'est pas nécessaire de prendre du AIM Cascara Sagrada™ avec du AIM Herbal Fiberblend®. À raison d'une capsule de AIM Cascara Sagrada™ ou de deux portions de AIM Herbal Fiberblend®, chacun de ces produits fournit la dose quotidienne recommandée de 20 à 30 mg de cascaroside A.

##### Le AIM Cascara Sagrada™ est-il déconseillé dans certains cas?

L'usage à long terme de tout laxatif, y compris la cascara sagrada, peut entraîner une carence en potassium. Les faibles concentrations de potassium dans l'organisme peuvent accroître les effets des médicaments digitaliques et causer des battements de coeur irréguliers. Pour cette raison, il est recommandé de consulter votre professionnel de la santé si vous prenez des glucosides cardiaques, des corticostéroïdes ou des antiarythmiques. Pendant la grossesse,

l'allaitement ou pendant la prise de médicaments provoquant l'hypokaliémie ou de diurétiques thiazidiques, demandez conseil à un professionnel de la santé. De plus, en présence de maladie inflammatoire des intestins, de rectocolite hémorragique ou si l'on vous a diagnostiqué une occlusion intestinale quelconque, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de prendre un laxatif ou un supplément pour l'épuration du côlon. Il convient également de consulter un professionnel de la santé si la constipation dure plus d'une semaine.

*Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*