

## LIST OF HEALTH CLAIMS - Luxembourg

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
1	Acérola	<i>Malpighia</i> sp.	Anti-asthénique	Fruit 45mg vitamine c/jour	Pub. sc.	1-3	Entretien l'énergie et le tonus Renforce la vitalité Soutient le système de défense Aide à renforcer les défenses naturelles A utiliser en cas de fatigue passagère	
2	Ail	<i>Allium sativum</i>	Anti-oxidant	Bulbe 6x300mg/jour	Livre-pub. sc.	4,7	Combat la formation des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire A utiliser pour se protéger des radicaux libres	454
3	Ail	<i>Allium sativum</i>	Système circulatoire hypotenseur hypocholestérolémiant	Bulbe 0,5-1,0g/jour	Livre-pub. sc.	5-7	Contribue à un bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol Soutient la circulation	
4	Airelle baie	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>	Système urinaire antiseptique, anti-adhésif	Baie 50ml jus/jour	Pub. sc.	8,9	Participe au confort urinaire Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	
5	Alchémille vulgaire	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Cycle menstruel astringent	Plante 6x170mg/jour	Livre	10	Recommandé lors de problèmes liés au cycle menstruel Participe au bien-être féminin au cours du cycle menstruel	
6	Alchémille vulgaire	<i>Alchemilla vulgaris</i>	Système digestif astringent	Plante 5-10g/jour	Livre	10,11	Améliore le confort digestif Contribue au confort digestif	
7	Aloe suc déshydraté	<i>Aloe vera</i>	Système digestif (intestin) laxatif, anti-inflammatoire	Suc de la feuille 10-30mg hydroxyanthracène/jour	Livre-pub. sc.	7,12,13	Améliore le confort digestif Contribue au confort digestif	461
8	Aloe suc déshydraté	<i>Aloe vera</i>	Métabolisme des glucides antidiabétique	Suc de la feuille 6x100mg/jour	Pub.	14	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser la glycémie	462
9	Aloe suc déshydraté	<i>Aloe vera</i>	Système immunitaire immunomodulateur	Suc de la feuille 6x100mg/jour	Pub. sc.	15,16	Renforce les défenses naturelles Stimule les défenses immunitaires	463
10	Aloe suc déshydraté	<i>Aloe vera</i>	Epiderme Hydratant	Suc de la feuille 6x100mg/jour	Pub. sc.	17	Protection cellulaire active Participe à la santé de la peau	464
11	Ananas tige	<i>Ananas comosus</i>	Anti-inflammatoire	Tige 200-2000mg bromélaïne	Pub. sc.	18-20	Soulage les douleurs inflammatoires	
12	Ananas tige	<i>Ananas comosus</i>	Système digestif activité protéolytique	Tige 6x280mg/jour	Pub. sc.	21-23	Améliore le confort digestif Facilite la digestion par son pouvoir désinfectant	
13	Argile verte	Diocahédral smectite	Système digestif antidiarrhéique	9g/jour	Review-pub.	24-27	Améliore le confort digestif Participe à l'absorption des toxines et des gaz se formant au cours du processus de digestion Contribue au confort digestif	
14	Artichaut feuille	<i>Cynara scolymus</i>	Système hépatique cholérétique, hépatoprotecteur	Feuille 5-10g/jour en infusion	Livre-pub. sc.	7,10,28,43	contribue au bon fonctionnement hépatique Draineur et régénérateur hépatique	544
15	Artichaut feuille	<i>Cynara scolymus</i>	Anti-oxidant	Feuille 6x190mg/jour	Pub. sc.	28,29	Combat la formation des radicaux libres Freine le vieillissement cellulaire	545
16	Artichaut feuille	<i>Cynara scolymus</i>	Système circulatoire hypocholestérolémiant	Feuille 6x190mg/jour	Livre-pub. sc.	7,30	Favorise le bon cholestérol Contribue à un bon cholestérol	546
17	Aubépine sommité	<i>Crataegus</i> sp.	Système cardio-vasculaire inotrope et domotrope positif bathmotrope négatif	Fleur et tige 2-5g/jour	Livre-pub. sc.	7,10,31,32	Harmonise les fonctions cardio-vasculaires Soutient la circulation	530
18	Ballote	<i>Ballota nigra</i>	Anti-oxidant	Fleur et tige 5-10g/jour	Pub. sc.	33,34	Combat la formation des radicaux libres A utiliser pour se protéger des radicaux libres Lutte contre le vieillissement A utiliser en tant que piègeur de radicaux libres Anti-oxidant	
19	Ballote	<i>Ballota nigra</i>	Système nerveux sédatif	Fleur et tige 6x130mg/jour	Pub. sc.	35,44	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Bon pour le moral Utilisé dans les problèmes de nervosité, d'anxiété et d'angoisse	
20	Bambou tabashir	<i>Phyllostachys</i> sp.	Source de silice rôle structural dans les tissus conjonctifs	Exsudat de la tige 30mg de Silice/jour	Pub. sc.	36-39	Bon pour les articulations Favorise le confort articulaire Pour la force et la santé de l'os	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
21	Bardane racine	<i>Arctium lappa</i>	Anti-inflammatoire/anti-oxidant de la peau	Racine 6x220mg/jour	Livre-pub. s	11,40	Combat la formation des radicaux libres Soulage les douleurs inflammatoires Apaise les inflammations de la peau Participe à la santé de la peau	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
22	Boldo feuille	<i>Peumus boldus</i>	Système digestif hépatoprotecteur, spasmodique cholérétique	Feuille 0,2-0,6g/jour	Livre-pub. s	7, 41	Améliore le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion Contribue au bon fonctionnement hépatique	667
23	Bouleau feuille	<i>Betula pendula</i>	Système urinaire diurétique	Feuille 3 x 2-3g/jour en infusion	Livre	7,11	Participe au confort urinaire Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Stimule l'élimination de l'eau et des toxines <b>Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires</b>	483
24	Bourse à pasteur	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Hémostatique	Plante 10-15g/jour	Livre-pub. s	11,42	Recommandé lors de problèmes liés au cycle menstruel Participe au bien-être féminin au cours du cycle menstruel	
25	Bruyère fleur	<i>Calluna vulgaris</i>	Système urinaire diurétique	Fleur 6x180mg/jour	Livre	11	Participe au confort urinaire <b>Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires</b>	
26	Bugrane racine	<i>Ononis spinosa</i>	Système urinaire Diurétique	Racine 6-12g/jour	Livre	45,46	Participe au confort urinaire, draineur naturel Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	
27	Busserole feuille	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Système urinaire Combat les infections urinaires	Feuille 400-800mg arbutine/jour	Livre-pub. s	45,47	Participe au confort urinaire, à utiliser en cas d'infections urinaires <b>Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires</b>	470
28	Calendula fleur	<i>Calendula officinalis</i>	Anti-inflammatoire Muqueuses respiratoires	Fleur 1-2g/jour en infusion	Livre-pub. s	45,46,48	Action anti-inflammatoire sur les voies respiratoires <b>Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires</b>	
29	Canneberge fruit	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	Système urinaire Combat les infections urinaires	Jus du fruit 6x250mg/jour	Pub. sc.	49	Participe au confort urinaire, à utiliser en cas d'infections urinaires Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	756
30	Carotte racine	<i>Daucus carota</i>	Anti-oxidant Photoprotection	Racine 3600µg vitamine a/jour	Pub. sc.	50,51	Combat la formation des radicaux libres Protection cellulaire active Nourrit et protège la peau Protège la peau des agressions extérieures <b>Active et prolonge le bronzage</b>	
31	Cassis feuille	<i>Ribes nigrum</i>	Anti-inflammatoire	Feuille 10-25g/jour en infusion	Livre-pub. s	45,52	Soulage les douleurs inflammatoires Favorise la mobilité <b>Favorise le confort articulaire</b>	687
32	Cassis feuille	<i>Ribes nigrum</i>	Diurétique	Feuille 6x250mg/jour	Livre	45,53	Draineur naturel	
33	Cassis feuille	<i>Ribes nigrum</i>	Analgésique	Feuille 6x250mg/jour	Livre	45,53	Apaise la douleur Calme la douleur	
34	Cassis feuille	<i>Ribes nigrum</i>	Hypotenseur	Feuille 6x250mg/jour	Livre	45	Soutient la circulation Apaise les tensions liées à la circulation	
35	Centella asiatica	<i>Centella asiatica</i>	Cicatrisation Stimule le développement des fibroblastes	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	54,55	Stimule la cicatrisation des plaies Favorise la cicatrisation des plaies	
36	Centella asiatica	<i>Centella asiatica</i>	Système cardio-vasculaire Protection du cœur	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	56	Harmonise les fonctions cardio-vasculaires Contribue au bon fonctionnement des fonctions cardio-vasculaires	
37	Centella asiatica	<i>Centella asiatica</i>	Système digestif Contre les ulcères	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	57,58	Favorise le confort digestif Soulage les plaies de l'estomac <b>Apaise les douleurs d'estomac</b>	
38	Charbon végétal	/	Système digestif Adsorbant	Coques de noix de coco 10mg <i>in vitro</i> test	Pub. sc.	59-61	Favorise le confort digestif A utiliser en cas de flatulence <b>Contribue au confort digestif</b>	
39	Chardon marie plante	<i>Silybum marianum</i>	Système hépatique Protège les hépatocytes	Plante 5-10g/jour en infusion	Livre-pub. s	45,62-64	Améliore le fonctionnement hépatique Draineur hépatique Protège les fonctions hépatiques	720
40	Chlorella	<i>Chlorella sp.</i>	Anti-asthénique	Micro-organisme entier 6x280mg/jour	Livre-pub. s	65,66	Entretien l'énergie et le tonus Source naturelle de nutriments essentiels, de vitamines et de minéraux Renforce la vitalité A utiliser en cas de fatigue passagère Soutient le système de défense	
41	Christe marine	<i>Crithmum maritimum</i>	Antiseptique	Plante 6x220mg/jour	Pub. sc.	67	Aide à combattre les refroidissements Soutient le système de défense	
42	Christe marine	<i>Crithmum maritimum</i>	Anti-oxidant	Plante 6x220mg/jour	Pub. sc.	68	Combat la formation des radicaux libres	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
43	Christe marine	<i>Crithmum maritimum</i>	Diurétique	Plante 6x220mg/jour	Pub. sc.	69	Draineur naturel Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines	
44	Chrysanthellum americ	<i>Chrysanthellum indicum</i>	Veinotonique	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	70	Soutient la circulation, soulage les jambes lourdes A utiliser dans les cas d'insuffisances veineuses Stimule la circulation	
45	Chrysanthellum americ	<i>Chrysanthellum indicum</i>	Anti-oxidant	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	70	Combat la formation des radicaux libres	
46	Chrysanthemum parthe	<i>Tanacetum parthenium</i>	Analgésique (migraine)	Plante 50-120mg/jour	Livre-pub. s	45,71	Soulage les maux de tête Apaise les douleurs cérébrales	
47	Chrysanthemum parthe	<i>Tanacetum parthenium</i>	Anti-inflammatoire	Plante 6x180mg/jour	Livre-pub. s	45,72	Soulage les douleurs inflammatoires Recommandé lors de problèmes liés au cycle menstruel Participe au bien-être féminin au cours du cycle menstruel	
48 A	Cimicifuga racine	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Trouble de la ménopause Contre les bouffées de chaleur	Racine 40-140mg/jour	Livre-pub. s	45,73-75	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques A utiliser en cas de bouffées de chaleur suite à la ménopause Limite les bouffées de chaleur liés à la ménopause	511
48 B	Cimicifuga racine	<i>Cimicifuga racemosa</i>	Trouble de la ménopause Combat l'ostéoporose	Racine 40-140mg/jour	Livre-pub. s	76	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques Pour la force et la santé de l'os au cours de la ménopause Maintient les os forts lors de la ménopause	511
49	Colostrum bovin	<i>Colostrum</i>	Système digestif Combat la colite, la diarrhée	Poudre de lait 6x170mg/jour	Pub. sc.	77-80	Favorise le confort digestif A utiliser en cas de selles liquides	
50	Colostrum bovin	<i>Colostrum</i>	Anti-asthénique (récupération)	Poudre de lait 60g/jour	Pub. sc.	81,82	Entretien l'énergie et le tonus Renforce la vitalité A utiliser en cas de fatigue passagère	
51	Colostrum bovin	<i>Colostrum</i>	Système immunitaire Immunostimulant	Poudre de lait 6x170mg/jour	Pub. sc.	83	Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense Stimule les défenses naturelles	
52	Commiphora mukul	<i>Commiphora mukul</i>	Anti-inflammatoire Arthrose	Résine 6x280mg/jour	Livre-pub. s	84,85	Soulage les douleurs inflammatoires Bon pour la mobilité des articulations A utiliser pour maintenir les articulations souples	
53	Commiphora mukul	<i>Commiphora mukul</i>	Anti-inflammatoire Peau	Résine 2x25mg guggulstérone/jour	Livre-pub. s	85,86	Soulage les inflammations de la peau A utiliser pour asséner la peau	
54	Commiphora mukul	<i>Commiphora mukul</i>	Cholestérol Hypolipidémiant	Résine 2x50mg guggulipide/jour	Pub. sc.	87-90	Contribue à un bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol Bon pour le cholestérol	525
55	Commiphora mukul	<i>Commiphora mukul</i>	Antiseptique	Résine 6x280mg/jour	Livre-pub. s	85,91	Aide à combattre les refroidissements Renforce les défenses naturelles	
56	Coquille d'huître	<i>Ostrea sp.</i>	Ostéoporose	Poudre 1-1,2g calcium/jour	Pub. sc.	92-95	Pour la force et la santé de l'os A utiliser pour un besoin accru en calcium	
57	Coquille d'huître	<i>Ostrea sp.</i>	Cycle menstruel Soulage les PMS (PreMenstrual Syndrome)	Poudre 1g de carbonate de calcium/jour	Pub. sc.	92,96	Recommandé lors de problèmes liés au cycle menstruel Soulage les douleurs liées au cycle menstruel A utiliser en cas de règles douloureuses	
58	Coquille d'huître	<i>Ostrea sp.</i>	Cholestérol Hypolipidémiant	Poudre 6x370mg/jour	Pub. sc.	92,97	Contribue à un bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol	
59	Cosse de Haricot	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Cosse 6x200mg/jour	Livre-pub. s	98-100	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser la glycémie	668
60	Cosse de Haricot	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Métabolisme des lipides Hypolipidémiant	Cosse 6x200mg/jour	Pub. sc.	98,101,10	Contribue à un bon cholestérol Bon pour le cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol	
61	Cosse de Haricot	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Diurétique	Cosse 5-15g/jour	Livre	100,104	Participe au confort urinaire, draineur naturel Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	
62	Desmodium	<i>Desmodium adscenden</i>	Système hépatique Hépatoprotecteur	Feuille 600mg/jour	Livre-pub. s	100,105	Favorise le fonctionnement hépatique Draineur hépatique	
63	Dolomite	CaMg(CO <sub>3</sub> ) <sub>2</sub>	Combat l'ostéoporose	20% Ca ;11% Mg 1g-1,2g Ca et 320-420mg Mg/jour	Pub. sc.	93,106	Pour la force et la santé de l'os A utiliser pour un besoin accru en calcium et magnésium	
64	Echinacéa racine	<i>Echinacea purpurea</i>	Système immunitaire Immunostimulant	Racine 3X300mg/jour	Livre-pub. s	85,107, 10	Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense Stimule le système de défense	550

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
65	Eleuthérocoque	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Système immunitaire Antiviral	Racine 2-3g/jour	Livre-pub. sc. Monographie	86,112, 113	Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense Stimule les défenses immunitaires	556
66	Eleuthérocoque	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Concentration mentale	Racine 6x220mg/jour	Livre-pub. sc.	85,114	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire Bon pour la mémoire	553
67	Epilobe petite fleur	<i>Epilobium parviflorum</i>	Prostate Soigne l'hyperplasie et les inflammations	Plante 1,5-2g/jour en infusion	Livre-pub. sc.	100,115,116	Aide à maintenir une fonction urinaire normale chez l'homme Participe au confort urinaire chez l'homme Contribue au confort urinaire chez l'homme	557
68	Epilobe petite fleur	<i>Epilobium parviflorum</i>	Système digestif Combat la diarrhée	Plante 6x210mg/jour	Pub. sc.	117	Favorise le confort digestif A utiliser en cas de selles liquides	
69 A	Escholtzia	<i>Eschscholzia californica</i>	Système nerveux Neurosédatif	Fleur et tige 6x240mg/jour	Livre-pub. sc.	99,119, 120	Favorise la détente Apaisant, relaxant	562
69 B	Escholtzia	<i>Eschscholzia californica</i>	Système nerveux Anxiolytique	Fleur et tige 6x240mg/jour	Livre-pub. sc.	99,118, 120	Bon pour le moral A utiliser pour un bon moral	
70	Eucalyptus feuille	<i>Eucalyptus globulus</i>	Système respiratoire Expectorant, antispasmodique	Feuille 4-6g/jour	Livre-pub. sc.	104,121, 126	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration	563
71	Eucalyptus feuille	<i>Eucalyptus globulus</i>	Métabolisme du glucose Hypoglycémiant	Feuille 6x220mg/jour	Pub. sc.	127	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser la glycémie	564
72	Fenouil fruit	<i>Foeniculum vulgare</i>	Système digestif Gastro-protecteur, antispasmodique	Fruit 5-7g/jour	Livre-pub. sc.	85,104, 128,130	Apaise les douleurs gastriques Favorise la digestion Contribue au confort digestif	568
73	Fenouil fruit	<i>Foeniculum vulgare</i>	Système hormonal Phytoœstrogène	Fruit 6x250mg/jour	Pub. sc.	131,132	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques Atténue les désagréments liés à la ménopause	
74	Fenouil fruit	<i>Foeniculum vulgare</i>	Système respiratoire Action sécrétolytique	Fruit 6x250mg/jour	Livre-pub. sc.	85,104	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration	569
75	Fenugrec semence	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Métabolisme des glucides Antidiabétique	Semence 25g/jour	Livre-pub. sc.	85,133,134	Favorise la métabolisation des sucres Aide à maîtriser la glycémie	740
76	Fenugrec semence	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Système digestif Combat la perte d'appétit	Semence 6g/jour	Livre-pub. sc.	137,138,139	Stimule l'appétit A utiliser en cas de manque d'appétit	741
77	Fenugrec semence	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Système circulatoire Hypolipidémiant	Semence 18g/jour	Livre-pub. sc.	137,139,140	Aide à maîtriser le cholestérol Bon pour le cholestérol	
78	Fenugrec semence	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Système digestif Anti-ulcère, gastroprotecteur	Semence 6x300mg/jour	Pub. sc.	141,142	Favorise le confort digestif Soulage les plaies gastriques	
79	Fragon racine	<i>Ruscus aculeatus</i>	Système circulatoire Veinotonique	Racine 7-11mg ruscogénine/jour	Livre-pub. sc.	137,138, 143-147	Soutient la circulation Recommandé en cas d'insuffisances veineuses Veinotonique	703
80	Frêne Feuille	<i>Fraxinus excelsior</i>	Anti-inflammatoire Combat les rhumatismes	Feuille 6x250mg/jour	Review-livre	158,149	Soulage les douleurs rhumatismales Bon pour les rhumatismes Apaise les douleurs liées à la mobilité	
81	Frêne Feuille	<i>Fraxinus excelsior</i>	Système urinaire Diurétique	Feuille 6x250mg/jour	Review-livre	148,149	Participe au confort urinaire Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	
82	Fucus vesiculosus	<i>Fucus vesiculosus</i>	Système hormonal Anti-œstrogène	Thalle entier 1,4g/jour	Pub. sc.	150	A une action anti-œstrogénique chez la femme Favorise la diminution des hormones féminines Favorise la diminution des œstrogènes chez la femme	
84	Fucus vesiculosus	<i>Fucus vesiculosus</i>	Combat l'obésité	Thalle entier 1-5g/jour	Livre-pub. sc.	138,151,152	Aide à limiter la prise alimentaire Aide à combattre les excès de poids Aide dans le cadre d'un régime amincissant	576
85	Fumeterre	<i>Fumaria officinalis</i>	Système digestif Antispasmodique du tractus digestif, cholagogue	Fleur et tige 6g/jour	Livre-pub. sc.	138,152,153	Améliore le confort digestif Bon pour le fonctionnement intestinal A utiliser lors de crampes liées au système digestif	
86	Gattilier fruit	<i>Vitex agnus-castus</i>	Cycle menstruel Améliore les PMS (PreMenstrual Syndrome)	Fruit 30-40mg/jour	Livre-pub. sc.	138, 154-155	Recommandé lors de problèmes liés au cycle menstruel Atténue les désagréments liés au cycle menstruel	768

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
87	Gentiane	<i>Gentiana lutea</i>	Système digestif Gastroprotecteur, combat les ulcères, réduit l'acidité gastrique	Rhizome 2-4g/jour	Livre-pub. s	138, 162-	Favorise le confort digestif Apaise les problèmes d'acidité gastrique Soulage les plaies de l'estomac	581
88	Gingembre rhizome	<i>Zingiber officinale</i>	Anti-émétique	Rhizome 2-4g/jour	Livre-pub. s	137,138 165-174	Bon pour le mal des transports Prévient les nausées liées au transport	774
89	Gingembre rhizome	<i>Zingiber officinale</i>	Anti-inflammatoire	Rhizome 6x230mg/jour	Pub. sc.	165,166 175-179	Soulage les douleurs rhumatismales Apaise les douleurs liés à la mobilité Bon pour les rhumatismes	
90	Gingembre rhizome	<i>Zingiber officinale</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Rhizome 6x230mg/jour	Livre-pub. s	180,181	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	
91	Ginkgo biloba	<i>Ginkgo biloba</i>	Système nerveux Démence	Feuille 120-240mg/jour	Livre-pub. s	137,138 182-187	Contribue à un bon équilibre nerveux Favorise un bon équilibre mental	
92	Ginkgo biloba	<i>Ginkgo biloba</i>	Système nerveux Mémoire	Feuille 120-240mg/jour	Livre-pub. s	137,138 188	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire A utiliser en cas d'efforts intellectuels Favorise les facultés de concentration	584
93	Guarana graine	<i>Paullinia cupana</i>	Système digestif Combat les diarrhées	Graine 1-4g/jour	Livre-pub. s	152,189	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion A utiliser en cas de selles liquides	
94	Guarana graine	<i>Paullinia cupana</i>	Poids Action sur le métabolisme des lipides	Graine 1-4g/jour	Livre-pub. s	152 190-194	Aide à combattre les excès de poids Facilite l'amincissement dans le cadre d'un régime minceur	
95	Guarana graine	<i>Paullinia cupana</i>	Anti-asthénique	Graine 6x300mg/jour	Livre-pub. s	152,195	Entretien l'énergie et le tonus Renforce la vitalité A utiliser en cas de fatigue passagère	664
96	Gui	<i>Viscum album</i>	Système circulatoire Hypotenseur	Tige feuillée 6x200mg/jour	Pub. sc.	196,197	Soutient la circulation Apaise les tensions de la circulation	
97	Gui	<i>Viscum album</i>	Système circulatoire Cholestérol	Tige feuillée 6x200mg/jour	Pub. sc.	198	Contribue à un bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol Bon pour le cholestérol	
98	Gui	<i>Viscum album</i>	Anti-inflammatoire	Tige feuillée 6x200mg/jour	Livre-pub. s	138,199	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire	
99	Gymnema sylvestris	<i>Gymnema sylvestre</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Feuille 400mg/jour en infusion	Pub. sc.	200-203	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser la glycémie	591
100	Gymnema sylvestris	<i>Gymnema sylvestre</i>	Métabolisme des lipides Hypolipidémiant	Feuille 6x200mg/jour	Pub. sc.	204	Aide à maîtriser le cholestérol Bon pour le cholestérol	
101	Hamamélis feuille	<i>Hamamelis virginiana</i>	Système circulatoire Veinotonique, soigne les varices, les jambes lourdes, les hémorroïdes	Feuille 0,1-1g/jour	Livre-pub. s	205-208	Soutient la circulation, apaise les jambes lourdes Recommandé en cas d'insuffisances veineuses Stimule la circulation	593
102	Harpagophytum	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Anti-inflammatoire	Racine 2-5g/jour	Livre-pub. s	205 209-217	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire Efficace dans les problèmes d'inflammation et de mobilité des articulations	594
103	Houblon cône	<i>Humulus lupulus</i>	Système nerveux Neurosédatif	Fleur 0,5g/jour	Livre-pub. s	206,218 219	Apaisant, relaxant Contribue à un bon équilibre nerveux Utilisé dans les problèmes de nervosité	600
104	Houblon cône	<i>Humulus lupulus</i>	Troubles de la ménopause Source de phytoestrogènes	Fleur 6x160mg/jour	pub. sc.	220-224	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques A utiliser en cas de bouffées de chaleur suite à la ménopause Atténue les désagréments liés à la ménopause	603
105	Ispaghul tégument	<i>Plantago ovata</i>	Système digestif Soigne la constipation et les ulcères intestinaux	Tégument de la graine 4-20g/jour	Livre-pub. s	205 225-227	Favorise le confort digestif A utiliser pour un bon fonctionnement intestinal A utiliser en cas de constipation, soulage les plaies intestinales	673
106	Ispaghul tégument	<i>Plantago ovata</i>	Métabolisme des lipides Hypolipidémiant	Tégument de la graine 10g/jour	Livre-pub. s	205,207	Favorise le bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol Contribue au bon cholestérol	674

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
107	Kola noix	<i>Cola nitida</i>	Anti-asthénique, analeptique	Noix 2-6g/jour	Livre-pub. s	206, 228-234	Renforce la vitalité Vous procure une sensation tonifiante A utiliser en cas de fatigue passagère	524
108	Kuzdu plante	<i>Pueraria lobata</i>	Désaccoutumance à l'alcool	Racine 6x240mg/jour	Pub. sc.	235-240	Aide à se désaccoutumer de l'alcool	
109	Kuzdu plante	<i>Pueraria lobata</i>	Troubles de la ménopause Source de phytoestrogène	Racine 6x240mg/jour	Pub. sc.	241,242	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques A utiliser en cas de bouffées de chaleur suite à la ménopause <b>Atténue les désagréments liés à la ménopause</b>	
110	Lapacho	<i>Tabebuia impetiginosa</i>	Anticancer Effet antitumoral	Ecorce 6x250mg/jour	Livre-pub. s	207 243-247	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	
111	Lapacho	<i>Tabebuia impetiginosa</i>	Antiseptique	Ecorce 6x250mg/jour	Livre-pub. s	207,243, 248,249	Aide à combattre les refroidissements Aide à renforcer les défenses naturelles <b>Soutient le système de défense</b>	725
112	Lavande fleur	<i>Lavandula angustifolia</i>	Système nerveux Neurosédatif	Fleur 6x160mg/jour	Livre-pub. s	206,207 250-253	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Relaxant, apaisant <b>Favorise un repos nocturne bon et sain</b>	615
113	Lécithine de soja	<i>Glycine max</i>	Métabolisme des lipides Hypolipidémiant	Lécithine 3,5g phosphatidylcholine/jour	Livre-pub. s	206,254,2	Aide à maîtriser le cholestérol <b>Bon pour le cholestérol</b>	
114	Lécithine de soja	<i>Glycine max</i>	Facultés cognitives Stimule la mémoire	Lécithine 6x180mg/jour	Pub. sc.	256,257	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire A utiliser en cas d'efforts intellectuels	
115	Levure de bière	<i>Saccharomyces cerevis</i>	Epiderme Soigne l'acnée	750mg/jour	Livre-pub. s	206,258	Contribue à la beauté de la peau Favorise l'éclat et la vitalité de la peau	
116	Levure de bière vivante	<i>Saccharomyces cerevis</i>	Système digestif Contre les diarrhées	250-500mg/jour	Livre-pub. sc.	206	Favorise le confort digestif A utiliser en cas de selles liquides	
117	Levure de chrome	/	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	50-200µg/jour	Pub. sc.	259-261	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser la glycémie	
118 A	Lichen d'Islande	<i>Cetraria islandica</i>	Système respiratoire Antitussif	Thalle entier 4-6g/jour	Livre-pub. s	205,206 262,263	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires	
118 B	Lichen d'Islande	<i>Cetraria islandica</i>	Système respiratoire Antitussif	Thalle entier 4-6g/jour	Livre-pub. s	205,206 262,263	A une influence bénéfique sur la gorge	
119	Lichen d'Islande	<i>Cetraria islandica</i>	Anorexie Contre la perte d'appétit	Thalle entier 1-2g/jour	Livre	205,206	Stimule l'appétit A utiliser en cas de manque d'appétit	
120	Maca plante	<i>Lepidium meyenii</i>	Sexualité	Racine 1,5g/jour	Pub. sc.	264-266	Stimule le désir sexuel Aphrodisiaque	
120 B	Maca plante	<i>Lepidium meyenii</i>	Stimule la fertilité	Racine 1,5g/jour	Pub. sc.	267-270	A une influence bénéfique sur la fertilité	619
121 A	Maca plante	<i>Lepidium meyenii</i>	Système nerveux et cognitif Stimule la mémoire	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	271-273	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire A utiliser pour un bon moral	
121 B	Maca plante	<i>Lepidium meyenii</i>	Système nerveux et cognitif Anti-dépresseur	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	271,273	A utiliser pour maintenir un bon moral Favorise un bon équilibre mental	
122	Maca plante	<i>Lepidium meyenii</i>	Système hormonal Source de phytoestrogène	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	274,275	Pour la force et la santé de l'os au cours de la ménopause	
123	Maitaké	<i>Grifola frondosa</i>	Système immunitaire Immunostimulant	Thalle entier 6x200mg/jour	Pub. sc.	276-279	Renforce les défenses naturelles	590
124	Maitaké	<i>Grifola frondosa</i>	Métabolisme des glucides Antidiabétique, hypoglycémiant	Thalle entier 6x200mg/jour	Pub. sc.	280-282	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre <b>Contribue à la régularisation de la glycémie</b>	
125	Marc de raisin	<i>Vitis vinifera</i>	Draineur, obésité Soigne la lipodystrophie localisée	Marc 6x250mg/jour	Pub. sc.	283-285	Aide dans le cadre d'un régime amincissant Draineur naturel <b>A utiliser contre la peau d'orange</b>	
126	Marc de raisin	<i>Vitis vinifera</i>	Anti-oxidant	Marc 6x250mg/jour	Pub. sc.	286,287	Combat la formation des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire <b>A utiliser pour se protéger des radicaux libres</b>	769

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
127	Marc de raisin	<i>Vitis vinifera</i>	Système nerveux Adaptogène, nootrope	Marc 6x250mg/jour	Pub. sc.	288	Contribue à un bon équilibre nerveux Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Favorise un bon équilibre mental Apaisant, relaxant	
128	Marron d'Inde fruit	<i>Aesculus hippocastanum</i>	Système circulatoire Veinotonique	Fruit 2x250-312,5mg/jour	Livre-pub. sc.	289-295	Soutient la circulation Recommandé en cas d'insuffisances veineuses Veinotonique, soulage les jambes lourdes Tonifie la circulation	448
129	Mélicot jaune plante	<i>Melilotus officinalis</i>	Système circulatoire Veinotonique, soigne les lymphoedèmes	Plante entière 3-30mg coumarine/jour	Livre-pub. sc.	289,290,2	Soutient la circulation Recommandé en cas d'insuffisances veineuses Veinotonique, soulage les jambes lourdes Tonifie la circulation	638
130	Mélicot jaune plante	<i>Melilotus officinalis</i>	Anti-inflammatoire	Plante entière 6x180mg/jour	Pub. sc.	297,298	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire, favorise la mobilité Soulage les douleurs musculaires et articulaires	
131	Mélisse feuille	<i>Melissa officinalis</i>	Système nerveux Neurosédatif, soigne la dissomnie et les agitations	Feuille 3x2-3g/jour en infusion	Livre-pub. sc.	289,290,2 99 300	Apaisant, relaxant A utiliser pour un sommeil sain Favorise la détente	639
132	Mélisse feuille	<i>Melissa officinalis</i>	Système digestif Spasmodique du tractus intestinal	Feuille 3x2-3g/jour en infusion	Livre-pub. sc.	289,290,3	Bon pour une fonction intestinale normale Soulage les crampes intestinales	641
133	Millefeuille Achillé	<i>Achillea millefolium</i>	Système digestif Spasmolytique du tractus intestinal, dyspesie, hépatoprotecteur	Fleur et feuille 4,5g/jour	Livre-pub. sc.	289,302-3	Favorise le confort digestif Bon pour une fonction intestinale normale Soulage les crampes intestinales	447
134	Millepertuis plante	<i>Hypericum perforatum</i>	Système nerveux Anti-dépresseur, anxiolytique	Plante 2-4g/jour	Livre-pub. sc.	289,307-3	A utiliser pour garder l'esprit clair A utiliser pour maintenir un bon moral Contribue à un bon équilibre nerveux	607
135	Millepertuis plante	<i>Hypericum perforatum</i>	Syndrome pré-menstruels Soigne la dysphorie	Plante 900µg hypericine/jour	Pub. sc.	314,315	Contribue à un bon équilibre nerveux lors du cycle menstruel A utiliser en cas d'irritabilité lié au cycle menstruel	
136	Myrtille feuille	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Feuille 6x240mg/jour	Livre-pub. sc.	302,316	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	764
137	Olivier feuille	<i>Olea europaea</i>	Système circulatoire Hypotenseur, anti-arthérosclérose antidysrhythmique	Feuille 6x210mg/jour	Pub. sc.	317-322	Soutient la circulation Harmonise les fonctions cardio-vasculaires Apaise les tensions de la circulation	655
138	Orthosiphon feuille	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Système urinaire Diurétique	Feuille 3x2-3g/jour en infusion	Livre-pub. sc.	289,290,3	Participe au confort urinaire Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	656
139	Orthosiphon feuille	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Système hépatique Hépatoprotecteur	Feuille 6x200mg/jour	Pub. sc.	324	Bon pour la fonction hépatique Contribue au bon fonctionnement hépatique	
140	Orthosiphon feuille	<i>Orthosiphon stamineus</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Feuille 6x200mg/jour	Pub. sc.	325	Participe au contrôle de la glycémie Contribue à la régularisation de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	
141	Ortie piquante	<i>Urtica dioica</i>	Anti-inflammatoire Soigne les rhumatismes et les arthrites	Feuille 8-12g/jour	Livre-pub. sc.	289,290, 326-328	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire Soulage les douleurs musculaires et articulaires	750
142	Ortie piquante	<i>Urtica dioica</i>	Système urinaire Soigne l'hyperplasie de la prostate	Feuille 6x220mg/jour	Livre-pub. sc.	289,290, 329	Aide à maintenir une fonction urinaire normale chez l'homme Participe au confort urinaire chez l'homme Contribue au confort urinaire chez l'homme	748
143	Papaye feuille	<i>Carica papaya</i>	Système digestif Anthelminthique	Feuille 6x240mg/jour	Pub. sc.	330,331	Favorise le confort digestif Favorise la disparition des parasites intestinaux	
144 A	Passiflore plante	<i>Passiflora incarnata</i>	Système nerveux Anxiolytique, diminue les tensions nerveuses	Plante 3-4x0,5-2g/jour	Livre-pub. sc.	289,290, 332,333	Contribue à un bon équilibre nerveux Utilisé dans les problèmes de nervosité Apaisant, relaxant	663

Avis EFSA-Q-2003-118  
Problem with concentration of coumarine

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
144	Passiflore plante	<i>Passiflora incarnata</i>	Système nerveux Favorise le sommeil	Plante 3-4x0,5-2g/jour	Livre-pub. sc	289,290, 334,335	A utiliser pour un sommeil sain Favorise un repos nocturne bon et sain	
145	Patience jaune	<i>Rumex patienta</i>	Anti-inflammatoire	Racine 6x200mg/jour	Pub. sc.	336	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire, favorise la mobilité Soulage les douleurs musculaires et articulaires	
146	Pensée sauvage	<i>Viola tricolor</i>	Epiderme Soigne l'acnée	Plante 3x1,5g/jour en infusion	Pub. sc.	302,337	Contribue à la beauté de la peau Favorise la disparition des boutons Participe à la santé de la peau	
147	Piloselle plante	<i>Hieracium pilosella</i>	Système urinaire Diurétique	Plante 6x160mg/jour	Pub. sc.	338,339	Participe au confort urinaire Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	
148	Pin sylvestre bourgeon	<i>Pinus sylvestris</i>	Système respiratoire Anti-inflammatoire des voies respiratoires	Bourgeon 6x200mg/jour	Livre-pub. sc	289,340	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
149	Pissenlit racine	<i>Taraxacum officinale</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant, soigne les pancréatites	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	341,342	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	
150	Pissenlit racine	<i>Taraxacum officinale</i>	Système urinaire Diurétique	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	341,343	Participe au confort urinaire Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	729
151	Pissenlit racine	<i>Taraxacum officinale</i>	Système digestif Prébiotique, soigne la dyspeisie	Racine 3-5g/jour	Livre-pub. sc	344-347	Favorise le confort digestif Bon pour le transit intestinal Prébiotique Bifidogène	730
152	Pissenlit racine	<i>Taraxacum officinale</i>	Système hépatique Cholérétique	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	346	Favorise le fonctionnement hépatique Permet de maintenir une fonction hépatique normale Contribue au bon fonctionnement du canal biliaire	
153	Pissenlit racine	<i>Taraxacum officinale</i>	Anti-inflammatoire	Racine 6x250mg/jour	Pub. sc.	346	Soulage les douleurs inflammatoires	
154	Plantain major	<i>Plantago major</i>	Système respiratoire Antiviral, antitussif	Feuille 6x200mg/jour	Pub. sc.	348-352	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Bon pour le système respiratoire	
155	Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Source de silice, Anti-inflammatoire	Plante 6g/jour	Livre-pub. sc	344,353	Soulage les douleurs inflammatoires A utiliser pour maintenir les articulations souples Efficace dans les problèmes d'inflammation et de mobilité des articulations	
156	Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Système nerveux Sédatif, antinociceptif, anticonvulsivant stimule les fonctions cognitives	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	353-355	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Utilisé dans les problèmes de nervosité	
157	Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Système hépatique Hépatoprotecteur	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	356	Contribue au bon fonctionnement du système hépatique	
158	Prêle	<i>Equisetum arvense</i>	Anti-oxidant	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	355,356	Combat la formation des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire A utiliser pour se protéger des radicaux libres	
159	Pygeum africanum écorce	<i>Pygeum africanum</i>	Soigne les troubles de la prostate, hyperplasie	Ecorce 2x50mg/jour	Pub. sc.	357-360	Aide à maintenir une fonction urinaire normale chez l'homme Participe au confort urinaire chez l'homme	
160	Radis noir	<i>Raphanus sativus</i>	Système hépatique Cholérétique, soigne la dyskinésie du canal biliaire	Racine 50-100ml jus/jour	Livre-pub. sc	344,361	Favorise la fonction hépatique Contribue au bon fonctionnement du canal biliaire Permet de maintenir une fonction hépatique normale	681
161	Reine des prés Plante	<i>Filipendula ulmaria</i>	Antiseptique, immunomodulateur	Plante 2-6g/jour	Livre-pub. sc	344,345 362,363	Aide à combattre les refroidissements Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense	567
162	Reine des prés plante	<i>Filipendula ulmaria</i>	Anti-inflammatoire, analgésique	Plante 6x240mg/jour	Livre-pub. sc	345,364	Soulage les douleurs inflammatoires Soulage les douleurs musculaires et articulaires	
163	Requin cartilage	/	Anticancer Anti-angiogénique	Cartilage 6x270mg/jour	Pub. sc.	365-367	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
164	Romarin feuille	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Système digestif Dyspepsie, cholérétique, hépatoprotecteur, anti- ulcérogénique	Feuille 4-6g/jour	Livre-pub. s	344,345 368-370	Contribue au confort digestif Contribue au bon fonctionnement du système hépatique	693
165	Romarin feuille	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Antiseptique	Feuille 6x170mg/jour	Pub. sc.	371,372	Aide à combattre les refroidissements Renforce la résistance de l'organisme <b>Soutient le système de défense</b>	694
166	Salsepareille racine	<i>Smilax sp.</i>	Anti-inflammatoire	Racine 6x220mg/jour	Pub. sc.	373-377	Soulage les douleurs inflammatoires Apaise la douleur	
167	Sauge sclarée plante	<i>Salvia sclarea</i>	Antiseptique	Feuille 6x150mg/jour	Pub. sc.	378	Aide à combattre les refroidissements Renforce la résistance de l'organisme <b>Soutient le système de défense</b>	
168	Sauge sclarée plante	<i>Salvia sclarea</i>	Anti-oxidant	Feuille 6x150mg/jour	Pub. sc.	379-381	Combat la formation des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire <b>A utiliser pour se protéger des radicaux libres</b>	
169	Saule blanc écorce	<i>Salix alba</i>	Analgésique, antipyrétique Anti-inflammatoire	Ecorce 60-120mg salicine total/jour	Livre-pub. s	344,345 382-385	Soulage les douleurs inflammatoires Favorise la mobilité	704
170	Schisandrae fruit	<i>Schisandra chinensis</i>	Système hépatique Hépatoprotecteur	Fruit 6x290mg/jour	Pub. sc.	386-391	Favorise le confort digestif <b>Contribue au bon fonctionnement hépatique</b>	718
171	Schisandrae fruit	<i>Schisandra chinensis</i>	Système nerveux Stimule les fonctions cognitives	Fruit 6x290mg/jour	Pub. sc.	392,393	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire Bon pour la mémoire A utiliser en cas d'efforts intellectuels Favorise les facultés de concentration	717
172	Séné feuille	<i>Cassia podocarpa</i>	Système digestif Laxatif	Feuille 20-30mg hydroxyanthracene/jour	Livre-pub. s	344,345 394,395	Renforce le confort digestif Favorise le fonctionnement intestinal <b>Soutient le transit intestinal</b>	
173	Shi Ta Ké	<i>Lentinus edodes</i>	Immunomodulateur, anticancer	Thalle 6x140mg/jour	Pub. sc.	396-402	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules Stimule les défenses immunitaires <b>Soutient le système de défense lors de refroidissements</b>	617
174 A	Spiruline	<i>Spirulina sp.</i>	Anti-asthénique Source importante de nutriments	Micro-organisme entier 6x250mg/jour	Pub. sc.	403,404	Renforce la vitalité Entretien l'énergie et le tonus <b>A utiliser en cas de fatigue passagère</b>	
174 B	Spiruline	<i>Spirulina sp.</i>	Immunostimulant	Micro-organisme entier 6x250mg/jour	Pub. sc.	405-408	Renforce les défenses naturelles <b>Favorise la résistance de l'organisme</b>	
175	Thé vierge feuille	<i>Camellia sinensis</i>	Anticancer	Feuille 6x250mg/jour	Pub. sc.	409-412	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	
176 A	Thé vierge feuille	<i>Camellia sinensis</i>	Système cardio-vasculaire Anti-ischémique, hypotenseur	Feuille 6x250mg/jour	Pub. sc.	413-416	Soutient la circulation Harmonise les fonctions cardio-vasculaires <b>Apaise les tensions de la circulation</b>	491
176 B	Thé vierge feuille	<i>Camellia sinensis</i>	Hypocholestérolémiant	Feuille 6x250mg/jour	Pub. sc.	417	Bon pour le cholestérol <b>Aide à maîtriser le cholestérol</b>	492
177	Thé vierge feuille	<i>Camellia sinensis</i>	Combat l'obésité	Feuille 6x250mg/jour	Pub. sc.	413,414 417-419	Aide à combattre les excès de poids Aide dans le cadre d'un régime amincissant <b>Soutient lors d'amaigrissement</b>	492
178	Thym feuille	<i>Thymus vulgaris</i>	Système respiratoire Anti-inflammatoire, spasmolitique antiseptique	Feuille 1-2g/jour	Livre-pub. s	420-426	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Aide à combattre les refroidissements Soulage les inflammations respiratoires <b>Facilite la respiration</b>	736
179	Tribulus terrestris	<i>Tribulus terrestris</i>	Système circulatoire Hypotenseur, vasodilatateur anti-ischémique	Plante 6x250mg/jour	Pub. sc.	427,428	Harmonise les fonctions cardio-vasculaires Soutient la circulation <b>Apaise les tensions de la circulation</b>	
180	Tribulus terrestris	<i>Tribulus terrestris</i>	Performances sexuelles Proérectile	Plante 6x250mg/jour	Pub. sc.	429-432	Aphrodisiaque Augmente les performances sexuelles chez l'homme	
181	Una de Gato	<i>Uncaria tomentosa</i>	Anti-inflammatoire Ostéoarthrite	Aubier 6x250mg/jour	Pub. sc.	433-438	Soulage les douleurs inflammatoires Efficace dans les problèmes d'inflammation et de mobilité des articulations	747

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
182 A	Una de Gato	<i>Uncaria tomentosa</i>	Immunomodulateur	Aubier 350mg/jour	Pub. sc.	439	Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense	746
182 B	Una de Gato	<i>Uncaria tomentosa</i>	Anticancer	Aubier 350mg/jour	Pub. sc.	440-442	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	
183 A	Valériane Racine	<i>Valeriana officinalis</i>	Système nerveux Sédatif	Racine 1-3g/jour	Livre-pub. sc.	420,421,4	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant	
183 B	Valériane Racine	<i>Valeriana officinalis</i>	Système nerveux Améliore la qualité du sommeil	Racine 1-3g/jour	Livre-pub. sc.	420,421 443,444	A utiliser pour un sommeil sain Favorise un repos nocturne bon et sain Favorise le sommeil	765
184	Verge d'or	<i>Solidago virgaurea</i>	Diurétique, Anti-inflammatoire des voies urinaires antiseptique	Plante 6-12g/jour	Livre-pub. sc.	420,421 445-448	Participe au confort urinaire Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	722
185	Vergerette du Canada	<i>Coryza canadensis</i>	Anti-inflammatoire	Plante en fleur 6x200mg/jour	Pub. sc.	449,450	Soulage les douleurs inflammatoires Bon pour les problèmes de mobilité Soulage les douleurs musculaires et articulaires	
186	Vigne rouge	<i>Vitis vinifera</i>	Veinotonique	Feuille 6x260mg/jour	Pub. sc.	451-453	Soutient la circulation Recommandé en cas d'insuffisances veineuses Veinotonique, soulage les jambes lourdes	770
187	Yam	<i>Dioscorea villosa</i>	Système hormonal Ménopause, ostéoporose	Racine 6x240mg/jour	Pub. sc.	454-456	Pour la force et la santé de l'os au cours de la ménopause Maintient les os forts au cours de la ménopause	547
188	Alfafa	<i>Medica sativa</i>	Système circulatoire Hypocholestérolémiant	Feuille 6x125mg/jour	Pub. sc.	457-460	Favorise le bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol Contribue à un bon taux de cholestérol	
189	Alfafa	<i>Medica sativa</i>	Système hormonal Ménopause source de phytoestrogènes	Feuille 6x125mg/jour	Pub. sc.	461-464	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques Atténue les désagréments liés à la ménopause	
190	Alfafa	<i>Medica sativa</i>	Métabolisme des glucides Antidiabétique	Feuille 6x125mg/jour	Pub. sc.	465,466	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	
191	Raifort	<i>Armoracia rusticana</i>	Système respiratoire Antiseptique	Racine 6x125mg/jour	Livre	420	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration	
192	Glucosamine	Sulfate de glucosamine	Soigne l'ostéoartrrose	Exosquelette de crustacés 1500mg/jour	Pub. sc.	467-476	Bon pour les articulations A utiliser pour maintenir les articulations souples Efficace dans les problèmes d'inflammation et de mobilité des articulations Soulage les douleurs inflammatoires	
193	Chondroïtine	Sulfate de chondroïtine	Soigne l'ostéoartrrose	Cartilage de requin 1200mg/jour	Pub. sc.	467-472 477,478	Bon pour les articulations A utiliser pour maintenir les articulations souples Efficace dans les problèmes d'inflammation et de mobilité des articulations Soulage les douleurs inflammatoires	
194	Garcinia cambodgia	<i>Garcinia cambodgia</i>	Combat l'obésité	Fruit 1000mg acide hydroxycitrique/jour	Pub. sc.	479-483	Aide à combattre les excès de poids Aide dans le cadre d'un régime amincissant Soutient lors d'amaigrissement	580
195	Lierre	<i>Hedera helix</i>	Système respiratoire Expectorant, spasmolitique anti-inflammatoire, anti- asthmatique	Feuille 300-945mg/jour	Livre-pub. sc.	420,421 484-487	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Soulage les inflammations respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
196	Bouleau écorce	<i>Betula alba</i>	Anticancer Antimutagène	Ecorce 2g/jour en infusion	Pub. sc.	488-491	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	
197	Eupatoire plantes	<i>Eupatorium cannabinum</i>	Système immunitaire Immunistimulant	Feuille 1,5g/jour en infusion	Pub. sc.	492-494	Renforce les défenses naturelles Stimule les défenses immunitaires Soutient le système de défense	
198	Eupatoire plantes	<i>Eupatorium cannabinum</i>	Système hépatique Hépatoprotecteur cholérétique	Feuille 1,5g/jour en infusion	Pub. sc.	495	Favorise le fonctionnement hépatique Permet de maintenir une fonction hépatique normale Contribue au bon fonctionnement du canal biliaire	
199	Sureau fleur mondée	<i>Sambucus nigra</i>	Système respiratoire Expectorant	Fleur 10-15g/jour en infusion	Livre	420,496	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Aide à combattre les refroidissements Facilite la respiration	712

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
200	Sureau fleur mondée	<i>Sambucus nigra</i>	Sudorifique	Fleur 10-15g/jour en infusion	Livre	420,496	Renforce les défenses naturelles lors de refroidissements Soutient le système de défense lors de refroidissements	714
201	Fraisier feuille	<i>Fragaria vesca</i>	Antidiarrhéique	Feuille 2-6g/jour en infusion	Livre	497	Favorise le confort digestif A utiliser en cas de selles liquides	574
202	Fraisier racine	<i>Fragaria vesca</i>	Antidiarrhéique	Racine et rhizome 2-6g/jour en infusion	Livre	497	Favorise le confort digestif A utiliser en cas de selles liquides	574
203	Matricaire fleur	<i>Matricaria recutita</i>	Système gastro-intestinal Soigne la dyspepsie anti-inflammatoire, antispasmodique	Fleur 3x50-300mg/jour	Livre-pub. s	498-502	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion Apaise les crampes liées au système digestif	634
204	Matricaire fleur	<i>Matricaria recutita</i>	Système nerveux Anxiolytique	Fleur 3x50-300mg/jour	Pub. sc.	503-506	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Favorise un bon équilibre mental	633
205	Marjolaine feuille	<i>Origanum majorana</i>	Anti-oxidant	Feuille 4g/jour en infusion	Pub. sc.	507-509	Combat la formation des radicaux libres A utiliser pour se protéger des radicaux libres Lutte contre le vieillissement Anti-oxidant	
206	Calament plante	<i>Calamintha nepeta</i>	Antiseptique	Plante 4g/jour en infusion	Pub. sc.	510,511	Aide à combattre les refroidissements Renforce les défenses naturelles	
207	Cyprés	<i>Cupressus sempervirens</i>	Système circulatoire Hypocholestérolémiant	Cône 4g/jour en infusion	Pub. sc.	512	Favorise le bon cholestérol Contribue à un bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol	
208	Primevère	<i>Primula veris</i>	Système nerveux Anxiolytique, sédatif, anticonvulsif anti-épileptique	Fleur 3x2-4g/jour en infusion	Livre-pub. s	497,513,5	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Favorise un bon équilibre mental	
209	Primevère	<i>Primula veris</i>	Système respiratoire Expectorant, sécrétolytique	Fleur 2-4g/jour	Livre	497,498	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	678
210	Cumin semence	<i>Cuminum cyminum</i>	Système digestif Augmente les sécrétions gastriques	Semence 4g/jour en infusion	Pub. sc.	515-517	Favorise la digestion Contribue au confort digestif	
211	Badiane fruit	<i>Illicium verum</i>	Système digestif Antispasmodique du tractus gastro-intestinal	Fruit 3g/jour	Livre-pub. s	497,498 518	Favorise le confort digestif Apaise les crampes intestinales	610
212	Maïs stigmaté	<i>Zea mays</i>	Système urinaire Diurétique, kaliurétique	Style/stigmaté 2g/jour en infusion	Livre-pub. s	497 519,520	Draineur naturel Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines	
213	Chiendent rhizome plante	<i>Agropyron repens</i>	Système urinaire Diurétique, anti-inflammatoire des voies urinaires, prévention des calculs rénaux	Plante 6-9g/jour	Livre	497,498	Draineur naturel Participe au confort urinaire Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Soulage les douleurs liées aux voies urinaires	
214	Laurier sauce feuille	<i>Laurus nobilis</i>	Anti-inflammatoire	Feuille 4g/jour en infusion	Pub. sc.	521,522	Soulage les douleurs inflammatoires Soulage les douleurs rhumatismales Apaise les douleurs musculaires Apaise les douleurs articulaires	
215	Curcuma racine	<i>Curcuma longa</i>	Système digestif Stimule les lipases, sucrales, maltases et amylases, anti-ulcère, soigne la dyspepsie	Racine 4g/jour en infusion	Pub. sc.	523-528	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion Facilite la digestion	536
216	Curcuma racine	<i>Curcuma longa</i>	Anti-inflammatoire	Racine 4g/jour en infusion	Pub. sc.	529-531	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire Soulage les douleurs musculaires et articulaires	
217	Curcuma racine	<i>Curcuma longa</i>	Système nerveux Maladie d'Alzheimer	Racine 4g/jour en infusion	Pub. sc.	532-534	Contribue à un bon équilibre nerveux Favorise un bon équilibre mental	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
218	Bouillon blanc en fleur	<i>Verbascum thapsus</i>	Système respiratoire Expectorant, anti-inflammatoire des voies respiratoires	Plante fleurie 3-4g/jour	Livre	497,498	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Anti-inflammatoire des voies respiratoires Procure une respiration aisée	
219	Grindelia	<i>Grindelia squarrosa</i>	Système respiratoire Antibactérien	Plante 4-6g/jour	Livre-pub. s	498,535	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
220	Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Système respiratoire Spasmolytique	Plante 4g/jour en infusion	Pub. sc.	536	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
221	Bigaradier feuille	<i>Citrus aurantium</i>	Système nerveux Sédatif-anxiolytique	Feuille 4g/jour en infusion	Pub. sc.	537	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Utilisé dans les problèmes de nervosité, d'anxiété et d'angoisse	
222	Bigaradier pétale	<i>Citrus aurantium</i>	Système nerveux Sédatif	Fleur 4g/jour en infusion	Livre	497	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Utilisé dans les problèmes de nervosité	520
223	Rose pâle fleurs	<i>Rosa gallica</i>	Système respiratoire Astringent	Fleur 4g/jour en infusion	Livre	498	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
224	Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i>	Système digestif Antispasmodique, cholérétique, anti-inflammatoire	Feuille 3-6g/jour en infusion	Livre-pub. s	498,499 538	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion Apaise les crampes liées au système digestif	642
225	Menthe poivrée	<i>Mentha x piperita</i>	Système nerveux Analgésique, antinociceptif anesthésique	Feuille 4g/jour en infusion	Pub. sc.	538-540	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant Utilisé dans les problèmes de nervosité	644
226	Tilleul fleurs	<i>Tilia cordata</i>	Diaphorétique	Fleur 2-4g/jour	Livre	541,542	Aide à contrôler la transpiration Contribue au contrôle de la transpiration Utilisé dans les problèmes de transpiration	
227 A	Tilleul fleurs	<i>Tilia cordata</i>	Système nerveux Sédatif	Fleur 4g/jour en infusion	Livre-pub. s	542	Apaisant, relaxant Utilisé dans les problèmes de nervosité	732
227 B	Tilleul fleurs	<i>Tilia cordata</i>	Système nerveux Soigne les insomnies	Fleur 4g/jour en infusion	Livre-pub. s	542,543	Favorise le sommeil Favorise un repos nocturne bon et sain	
228	Bacopa monieri	<i>Bacopa monieri</i>	Système nerveux Améliore les fonctions cognitives, stimule la mémoire, neuroprotecteur	Extrait de feuille 6x300mg/jour	Pub. sc.	544-546	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire A utiliser en cas d'efforts intellectuels Favorise les facultés de concentration	482
229	Bacopa monieri	<i>Bacopa monieri</i>	Système nerveux Antidépresseur, antistress	Extrait de feuille 6x300mg/jour	Pub. sc.	547,548	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux A utiliser pour maintenir un bon moral A utiliser pour garder l'esprit clair Apaisant, relaxant	
230	Chicorée racine	<i>Cichorium intybus</i>	Système digestif Prébiotique	Extrait de racine 6x500mg/jour	Pub. sc.	549-556	Favorise le confort digestif Bon pour la flore intestinale Prébiotique Bifidogène	509
231	Mucuna pruriens	<i>Mucuna pruriens</i>	Système nerveux Antiparkinsonien	Extrait de graine 6x250mg/jour	Pub. sc.	557-561	Favorise un bon équilibre nerveux Limite les tremblements chez les personnes âgées	
232	Mucuna pruriens	<i>Mucuna pruriens</i>	Métabolisme des glucides Antidiabétique	Extrait de graine 6x250mg/jour	Pub. sc.	562-564	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre Contribue à la régularisation de la glycémie	
233	Mucuna pruriens	<i>Mucuna pruriens</i>	Augmente la fertilité de l'homme	Extrait de graine 6x250mg/jour	Pub. sc.	565	Soutient la fertilité de l'homme	
234	Papaye fermentée	<i>Carica papaya</i>	Anti-oxidant	Fruit fermenté 6x300mg/jour	Pub. sc.	566-571	Combat la formation des radicaux libres A utiliser pour se protéger des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire Anti-oxidant	501
235	Papaye fermentée	<i>Carica papaya</i>	Système immunitaire Immunomodulateur	Fruit fermenté 6x300mg/jour	Pub. sc.	571	Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
236	Pépins de pamplemouss	<i>Citrus maxima</i>	Antiseptique	Extrait de graine 6x500mg/jour	Pub. sc.	572-581	Aide à combattre les refroidissements Favorise la résistance de l'organisme Soutient le système de défense	
237	Rhodiola	<i>Rhodiola rosea</i>	Système nerveux Antistress, anxiolytique adaptogène	Extrait de racine 6x300mg/jour	Pub. sc.	582-586	Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux Apaisant, relaxant	686
238	Rhodiola	<i>Rhodiola rosea</i>	Stimule les performances physiques Adaptogène	Extrait de racine 6x300mg/jour	Pub. sc.	587-589	Stimule les performances physiques Augmente l'endurance	685
239	Rhodiola	<i>Rhodiola rosea</i>	Système circulatoire Hypotenseur	Extrait de racine 6x300mg/jour	Pub. sc.	590,591	Soutient la circulation Apaise les tensions du système circulatoire	
240	Rhubarbe	<i>Rheum rhabarbarum</i>	Système digestif Purgatif	Racine 20-30mg hydroxyanthracène/ jour	Livre-pub. sc	541,592,5	Favorise le confort digestif Apaise les problèmes de constipations A utiliser pour une bonne fonction intestinale	684
241	Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i>	Antiseptique	Fleur 6x260mg/jour	Pub. sc.	594,595	Aide à combattre les refroidissements Renforce la résistance de l'organisme Soutient le système de défense	
242	Salicaire	<i>Lythrum salicaria</i>	Système digestif Antidiarrhéique, astringent	Fleur 3x2-5g/jour en infusion	Livre-pub. sc	542,596	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion A utiliser en cas de selles liquides	
243	Coriandre	<i>Coriandrum sativum</i>	Système digestif Soigne la dyspepsie, protège l'estomac	Fruit 3g/jour	Livre-pub. sc	541,597	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion	527
244	Lupin jaune	<i>Lupinus luteus</i>	Système immunitaire Source d'arginine immunostimulant	Extrait de graine 15g/jour	Pub. sc.	598-602	Soutient le système de défense Aide à combattre les refroidissements	
245	Sauge	<i>Salvia officinalis</i>	Anti-inflammatoire, antiseptique muqueuses respiratoires, buccales	Plante 4-6g/jour	Livre	541,592	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Procure une respiration aisée Facilite la respiration Aide à combattre les refroidissements Favorise la résistance de l'organisme Soutient le système de défense	708
246	Combretum	<i>Combretum sp.</i>	Système hépatique Hépatoprotecteur	Plante 6x240mg/jour	Pub. sc.	603,604	Contribue au bon fonctionnement hépatique	
247	Combretum	<i>Combretum sp.</i>	Antiseptique	Plante 6x240mg/jour	Pub. sc.	605-608	Aide à combattre les refroidissements Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense	
248	Laitance de poisson	Laitance de poisson	Système nerveux Mémoire, source de protéines-lipides dont des phospholipides	6x250mg/jour	Pub. sc.	609-611	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire A utiliser en cas d'efforts intellectuels Favorise les facultés de concentration	
249	Chitosane	Chitosane	Combat l'obésité	6x250mg/jour	Pub. sc.	612-614	Aide à combattre les excès de poids Aide dans le cadre d'un régime amincissant Soutient lors d'amincissement	
250	Marrube blanc	<i>Marrubium vulgare</i>	Système respiratoire Analgésique, anti-inflammatoire	Plante 6x250mg/jour	Livre-pub. sc	542,615	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration	632
251	Anis vert	<i>Pimpinella anisum</i>	Système digestif Antiseptique, spasmolytique, relaxant des muscles lisses	Fruit 3g/jour	Livre-pub. sc	616-618	Favorise le confort digestif Bon pour une fonction intestinale normale Soulage les crampes intestinales	670
252	Anis vert	<i>Pimpinella anisum</i>	Système respiratoire Antiseptique, spasmolytique	Fruit 3g/jour	Livre-pub. sc	616-620	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Procure une respiration aisée	
253	Galanga	<i>Alpinia officinarum</i>	Système digestif Antispasmodique, antibactérien anti-inflammatoire	Rhizome 2-4g/jour	Livre	621,622	Favorise le confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion	
254	Oignon	<i>Allium cepa</i>	Système circulatoire Hypoglycémiant, hypolipidémiant antithrombotique	Bulbe 20g/jour	Livre-pub. sc	621 623-625	Soutient la circulation Aide à maîtriser le cholestérol Stimule la circulation Bon pour le cholestérol	451

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
255	Oignon	<i>Allium cepa</i>	Système digestif Réduit le risque de cancer notamment celui de l'estomac	Bulbe ≥0,5 oignon/jour	Pub. sc.	623,626	A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	
256	Oligomères Procyanidoliques (OPC) de raisin	Oligomères Procyanidoliques (OPC) de raisin	Système oculaire Protège la cornée, antiprotéolytique, améliore les performances visuelles	Extrait de graine 4x50mg d'oligomères procyanidoliques	Pub. sc.	627-631	Soutient les performances visuelles Renforce les fonctions visuelles	
257	Gel de silicium organique	Gel de silicium organique	Source de silice Rôle structural dans les tissus conjonctifs	3 applications/jour	Pub. sc.	632,633	Bon pour les articulations Favorise la mobilité Pour la force et la santé de l'os	
258	Viburnum	<i>Viburnum prunifolium</i>	Spasmodique principalement dans les dysménorrhées	Ecorce 3x1g/jour en infusion	Livre	622	Recommandé lors de problèmes liés au cycle menstruel Participe au bien-être féminin au cours du cycle menstruel Atténue les désagréments liés au cycle menstruel	
259	Ginseng rouge de Corée	<i>Panax ginseng</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Racine 1g/jour avant le repas	Pub. sc.	634	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre Contribue à la régularisation de la glycémie	659
260	Ginseng rouge de Corée	<i>Panax ginseng</i>	Système nerveux Stimule les fonctions cognitives, module le moral, l'humeur et la fatigue nerveuse	Racine 1,2g/jour	Pub. sc.	635,636	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire A utiliser en cas d'efforts intellectuels A utiliser pour garder l'esprit clair A utiliser pour un bon moral Contribue à un bon équilibre nerveux Favorise un bon équilibre mental	657
261	Ginseng rouge de Corée	<i>Panax ginseng</i>	Stimule les érections	Racine 3x900mg/jour	Pub. sc.	637,638	Aphrodisiaque Stimule les performances sexuelles chez l'homme	661
262	Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Action anti-inflammatoire sur l'arthrite rhumatoïdale	Huile 4x510mg/jour	Pub. sc.	639,640	Soulage les douleurs inflammatoires Favorise la mobilité A utiliser pour maintenir les articulations souples	
263	Bourrache	<i>Borago officinalis</i>	Epiderme Source d'oméga 6, source d'anti-oxidants	Huile 4x510mg/jour	Pub. sc.	641-643	Combat la formation des radicaux libres Protection cellulaire active Pour garder une apparence jeune Pour retrouver une belle peau Pour conserver une belle peau	484
264	Foie de chimère	<i>Hydrolagus colliei</i>	Système immunitaire Stimule l'immunité	Huile 6x500mg/jour	Pub. sc.	644-646	Renforce les défenses naturelles Soutient le système de défense	
265	Foie de morue	<i>Gadus morhua</i>	Stimule la croissance Favorise le développement	Huile 6x400mg/jour	Pub. sc.	647,648	Soutient la croissance Stimule le développement Soutient le métabolisme	
266	Germe de blé	<i>Triticum aestivum</i>	Anti-oxidant Source de vitamine E	Huile 4x280mg/jour	Pub. sc.	649	Combat la formation des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire Anti-oxidant	
267	Germe de blé	<i>Triticum aestivum</i>	Système circulatoire Source d'oméga 3, anti-athérosclérose, diminue les triglycérides, réduit les risques de crises cardiaques	Huile 4x280mg/jour	Pub. sc.	650-653	Soutient la circulation Stimule la circulation Aide à maîtriser le cholestérol Harmonise les fonctions cardio-vasculaires Stimule la diminution des triglycérides	
268	Graine de courge	<i>Curcubita pepo</i>	Soigne les troubles de la prostate (hyperplasie)	Huile 4x420mg/jour	Pub. sc.	654-656	Participe au confort urinaire chez l'homme Aide à maintenir une fonction urinaire normale chez l'homme	
269	Huile d'onagre	<i>Oenothera biennis</i>	Anti-inflammatoire Source d'oméga 6	Huile 6x510mg/jour	Pub. sc.	640	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire Favorise la souplesse et la mobilité	649
270	Huile d'onagre	<i>Oenothera biennis</i>	Système circulatoire Antithrombotique, réduit le mauvais cholestérol et augmente le bon	Huile 6x510mg/jour	Pub. sc.	657	Favorise le bon cholestérol Soutient la circulation Aide à maîtriser le cholestérol	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
271	Poisson sauvage	<i>Sardina pilchardus</i> <i>Engraulis encrasicolus</i>	Système nerveux Réduction des risques liés au développement de la maladie d'Alzheimer	Huile 6x500mg/jour	Pub. sc.	658	Contribue à un bon équilibre nerveux Favorise un bon équilibre mental chez les personnes âgées Pour garder une bonne mémoire Pour conserver une bonne mémoire	
272	Poisson sauvage	<i>Sardina pilchardus</i> <i>Engraulis encrasicolus</i>	Système circulatoire Source d'oméga 3, hypotenseur réduit les risques de maladie, coronarienne, anti-athérosclérose, diminue les triglycérides, hypolipidémiant	Huile 6x500mg/jour	Pub. sc.	659-663	Soutient la circulation Stimule la circulation Favorise le bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol Harmonise les fonctions cardio-vasculaires	
273	Saumon	<i>Salmo salar</i>	Système circulatoire Source d'oméga 3, diminue les triglycérides, hypolipidémiant	Huile 6x515mg/jour	Pub. sc.	664-668	Soutient la circulation Aide à maîtriser le cholestérol Harmonise les fonctions cardio-vasculaires	
274	Argan	<i>Argania spinosa</i>	Système circulatoire Hypolipidémiant, hypocholestérolémiant, hypotenseur	Huile 3x500mg/jour	Pub. sc.	669-673	Soutient la circulation Stimule la circulation Aide à maîtriser le cholestérol Harmonise les fonctions cardio-vasculaires	471
275	Argan	<i>Argania spinosa</i>	Anti-oxidant Anticancer	Huile 3x500mg/jour	Pub. sc.	674-677	Combat la formation des radicaux libres Lutte contre le vieillissement cellulaire Anti-oxidant A utiliser pour freiner la croissance cellulaire incontrôlée A utiliser afin de limiter la prolifération spontanée de cellules	
276	Périlla	<i>Perilla frutescens</i>	Système nerveux Améliore les fonctions cognitives, source d'oméga 3	Huile 3x500mg/jour	Pub. sc.	678-680	Contribue à un bon équilibre nerveux Favorise un bon équilibre mental Contribue à stimuler l'activité intellectuelle Favorise les facultés de concentration	
277	Périlla	<i>Perilla frutescens</i>	Système respiratoire Anti-asthmatique	Huile 3x500mg/jour	Pub. sc.	681,682	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
278	Lin	<i>Linum usitatissimum</i>	Système cardio-vasculaire Source d'oméga 3, cardioprotecteur, hypolipidémiant	Huile 4x1000mg/jour	Pub. sc.	683-685	Soutient la circulation Harmonise les fonctions cardio-vasculaires Aide à maîtriser le cholestérol Stimule la circulation	
279	Lin	<i>Linum usitatissimum</i>	Système hormonal Améliore les symptômes liés à la ménopause	Huile 4x1000mg/jour	Pub. sc.	686	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques Atténue les désagréments liés à la ménopause A utiliser en cas de troubles liés à la ménopause	621
280	Angélique	<i>Angelica archangelica</i>	Système digestif Stimule l'appétit, les sécrétions gastriques - pancréatiques, anti-ulcérogénique	Racine 4,5g/jour	Livre-pub. sc.	687-689	Stimule l'appétit A utiliser en cas de manque d'appétit Combat le manque d'appétit Favorise la digestion	467
281 A	Cynorrhodon	<i>Rosa canina</i>	Anti-asthénique source de vitamine C	Fruit 45mg vitamine C/jour	Livre-pub. sc.	690-692	Entretien l'énergie et le tonus Renforce la vitalité	
281 B	Cynorrhodon	<i>Rosa canina</i>	Soutient le système immunitaire Source de vitamine C	Fruit 45mg vitamine C/jour	Livre-pub. sc.	690-692	Aide à renforcer les défenses naturelles Favorise la résistance de l'organisme Soutient le système de défense	691
282	Mauve	<i>Malva sylvestris</i>	Système respiratoire Antitussif, anti-inflammatoire	Feuille et fleur 5g/jour	Livre	687,688	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée A une influence bénéfique sur la gorge A utiliser en cas de chatouillement dans la gorge	
283	Argousier	<i>Hippophae rhamnoides</i>	Adaptogène	Bourgeon/feuille 0,5 ml d'extrait à 5% de matière sèche	Pub. sc.	693-695	Soutient le métabolisme Entretien l'énergie et le tonus A utiliser afin de rester alerte Contribue à limiter la fatigue	
284	Bouleau pubescent	<i>Betula alba</i>	Diurétique	Jeune pousse/feuille 3x2-3g/jour en infusion	Livre	687,696	Draineur naturel Dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines Favorise le bon fonctionnement des voies urinaires	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
285	Chataigné	<i>Castanea sativa</i>	Astringent, anti-oxidant	Bourgeon/feuille 0,5 ml d'extrait à 5% de matière sèche	Livre-pub. s	688,697	Soutient la circulation Fortifie la circulation	
286	Figuier	<i>Ficus carica</i>	Système circulatoire Hypolipidémiant, hypotriacyclirémiant	Bourgeon/feuille 0,5 ml d'extrait à 5% de matière sèche	Pub. sc.	698,699	Favorise le bon cholestérol Aide à maîtriser le cholestérol	
287	Genévrier	<i>Juniperus communis</i>	Epiderme Antifongique	Jeune pousse/feuille 0,5 ml d'extrait à 5% de matière sèche	Pub. sc.	700	Participe à la santé de la peau Combat les inflammations cutanées	
288	Noisetier	<i>Corylus avellana</i>	Antimicrobien	Bourgeon/feuille 0,5 ml d'extrait à 5% de matière sèche	Pub. sc.	701	Aide à combattre les refroidissements Soutient le système de défense	
289	Pinus montana	<i>Pinus mugo</i>	Système respiratoire Antiseptique, sécrétolytique	Bourgeon/épine 0,5 ml d'extrait à 5% de matière sèche	Livre	687	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
290	Ronce	<i>Rubus fruticosus</i>	Système digestif Astringent, antidiarrhéique	Jeune pousse/feuille 4,5g/jour	Livre	687,688	Contribue au confort digestif A utiliser en cas de selles liquides	699
291	Régliasse	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Système digestif Anti-ulcérogénique, hépatoprotecteur	Racine 5-15g/jour	Livre-pub. s	687,688 696,702	Contribue au confort digestif Limite l'apparition de plaies gastriques	589
292	Régliasse	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Système respiratoire Expectorant	Racine 5-15g/jour	Livre-pub. s	687,688 696,703	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	586
293	Sélénium	/	Anti-oxidant	34µg/jour	Livre-pub. s	692 704-706	Combat la formation des radicaux libres Freine le vieillissement cellulaire Lutte contre le vieillissement Anti-oxidant	
294	Cannelle	<i>Cinnamomum verum</i>	Système digestif Contre la perte d'appétit, antidiarrhéique	Ecorce 2-4g/jour	Livre	687,688 696	Contribue au confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion Stimule l'appétit A utiliser en cas de manque d'appétit	514
295	Quinquina	<i>Cinchona pubescens</i>	Système digestif Stimule les sécrétions gastriques, contre la perte d'appétit	Ecorce 1-3g/jour	Livre	687,688	Contribue au confort digestif Exerce une action favorable sur la digestion Stimule l'appétit A utiliser en cas de manque d'appétit Combat le manque d'appétit	512
296	Alkekenge	<i>Physalis alkekengi</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Fruit 400mg/jour	Pub. sc.	707	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	
297	Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Métabolisme des glucides Hypoglycémiant	Plante 450mg/jour	Pub. sc.	708	Participe au contrôle de la glycémie Aide à maîtriser le taux de sucre	
298	Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	Système circulatoire Anticoagulant	Plante 450mg/jour	Pub. sc.	709	Soutient la circulation Stimule la circulation	
299	Huile de Haarlem	Combinaison de:soufre essences de pin huile de lin	Système respiratoire Traitement des affections broncho-pulmonaires	Huile 3x200mg/jour	Rapport d'expert clinique, Étude pharmacolo gique	710,711	Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Facilite la respiration Procure une respiration aisée	
300	Huile de Haarlem	Combinaison de:soufre essences de pin huile de lin	Soigne les rhumatismes Source de soufre biodisponible	Huile 3x200mg/jour	Rapport scientifique, Étude pharmacolo gique	711,712	Soulage les douleurs rhumatismales Apaise les douleurs musculaires Soulage les douleurs inflammatoires Favorise la mobilité	
301 A	Petite pervenche plante	<i>Vinca minor</i>	Système nerveux Améliore les fonctions cognitives, améliore la mémoire	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	713-714 716-718	Contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire Bon pour la mémoire Favorise les facultés de concentration	767

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
301 B	Petite pervenche plante	<i>Vinca minor</i>	Vasodilatateur cérébral	Plante 6x200mg/jour	Pub. sc.	715,717 718	Soutient la circulation Renforce la microcirculation Stimule la microcirculation cérébrale	767
302	Gelée Royale	Gelée Royale	Anti-asthénique Immunostimulant	Gelée Royale 1000mg/jour	Livre-Pub. s	719,720	Tonifie et vitalise l'organisme Entretien l'énergie et le tonus A utiliser en cas de fatigue passagère Soutient le système de défense	
303	Gelée Royale	Gelée Royale	Anti-inflammatoire	Gelée Royale 1000mg/jour	Pub. sc.	721	Soulage les douleurs inflammatoires Action anti-inflammatoire	
304	Gelée Royale	Gelée Royale	Ménopause Effet oestrogénique	Gelée Royale 1000mg/jour	Pub. sc.	722	Bien-être et équilibre lors de la ménopause A utiliser en cas de symptômes ménopausiques Atténue les désagréments liés à la ménopause	
305	Gelée Royale	Gelée Royale	Hypolipidémiant	Gelée Royale 50-100mg/jour	Pub. sc.	723	Soutient la circulation Aide à maîtriser le cholestérol Bon pour le cholestérol	
306	Propolis	Propolis	Antiseptique	Propolis 2x200mg/jour	Pub. sc.	724-728	Aide à combattre les refroidissements Aide à renforcer les défenses naturelles Soutient le système de défense	
307	Miel+Melaleuca	Miel+ <i>Melaleuca alternifolia</i>	Antiseptique	Miel+huile 3x1-2 pastilles/jour	Livre-pub. s	729-734	Apaise les maux de gorge Procure une influence apaisante sur la gorge Aide à combattre les refroidissements Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires A utiliser en cas de chatouillement dans la gorge	
308	Pollen de fleurs	Pollen de fleurs	Système immunitaire Allergie, asthme	Grains de pollen 20µg/jour (enfant de 3-16 ans)	Pub. sc.	735,736	Soulage le rhume des foins Bon pour le rhume des foins Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires Favorise la respiration	
309	Pollen de fleurs	Pollen de fleurs	Système hormonal Ménopause	Grains de pollen 160mg/jour	Pub. sc.	737-738	A utiliser en cas de symptômes ménopausiques A utiliser en cas de troubles ménopausiques Atténue les désagréments liés à la ménopause	
310	Pollen de fleurs	Pollen de fleurs	Système digestif Action régulatrice des fonctions intestinales	100-800mg/jour	Livre	719	Soutient le confort digestif Aide la digestion A utiliser en cas de selles liquides Contribue au confort du transit intestinal	

## LIST OF HEALTH CLAIMS - Luxembourg

## Follow-up of CIAA LIST

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
311		<i>chlorella pyrenoidosa</i>	purifiant capacité à absorber les toxines	3g/jour	Pub. Sc., ét	739-749	Purifiant Capacité à absorber les toxines	
312		<i>chlorella pyrenoidosa</i>	Augmentation des défenses immunitaires	3g/jour	Pub. Sc., ét	750-759	Résistances soutient les défenses immunitaires	
313		<i>chlorella pyrenoidosa</i>	Augmentation des érythrocytes Effet sur la production d'Haemoglobine Augmentation de l'énergie		Pub. Sc., ét	760-763	Améliore la vitalité, l'énergie Tonus Aide à la récupération	365
314	Guarana	<i>pauhinia cupana</i>	stimulant physique	1g/jour	Pub. Sc., ét	764-766	Soutient les performances physiques et	
314 A	Guarana	<i>pauhinia cupana</i>	stimulant intellectuel			764-766	Soutient les performances intellectuelles	
314 B	Guarana	<i>pauhinia cupana</i>	Action coupe faim			764-766	Action coupe faim	

## LUXEMBOURG

N	Dénomination		Effet sur la santé	Validité allég.	Preuves	Réf.	Libellé	CIAA coding
	commerciale	scientifique						
315		Dietary fibre	Bowel function	Conditions of "source of" from HC regulation 1924/2006, specific conditions of use are listed in the list of references	Authoritative Body; See CIAA List	SNF, NHPD, JHCI, NFA See: Dietary	-dietary fibre helps to maintain normal bowel/colonic function; -dietary fibre promotes regularity; -ensures a healthy digestive system/function;	156
316		Long chain Omega 3 fatty acids	Cardiovascular/ heart health	0.43g per day (serving - 1/3 to 1/4 of this)	Authoritative Body Reviews	SNF/FDA /JHCI WHO 2003; AHA 2006	-améliore les fonctions cardio-vasculaires	149
317		Essential fatty acid Alpha-linolenic acid (LNA - omega 3)	A high LNA to LA ratio has positive effects on eicosanoïds and thus protects against inflammatory and thrombotic reactions		Authoritative Body Reviews Observational studies	See: Lipid 3 of CIAA List	-LNA contributes to the good balance in essential fatty acids in the diet	147
318		Protein	Essential for growth, development and maintenance of the body/body tissues/body function.		Textbook	See list of textbook references of CIAA list	-support for normal growth and development; -proteins help to build and maintain a strong body; -essential amino acids are need for maintenance of muscles;	113
319		Protein	Satiety / Weight management	Conditions of "high protein" from HC regulation 1924/2006 (i.e.20% E from protein)	Reviews Individual studies	See: Protein and Satiety CIAA List	-foods/ meals/ diets rich in protein help you feel fuller for longer to help manage your weight; -protein promotes satiety.	115
320		Howaru Bifido Bifidobacterium lactis HN019	Probiotique Flore intestinale/digestion	10 <sup>9</sup> dcu/jour	Etudes sur l'homme Etude sur les animaux Etudes in	See part 1 (CIAA List+ complément)	- Enrichi en probiotiques - Enrichi en Bifidobacterium lactis - contribue à l'équilibre de la flore intestinale et au transit	230
321		Lactobacillus johnsonii La-19/CLbA5 et Bifidobacterium animalis ssp. lactis Bf-6/Bif-6/CB111(Biogarde®/Bioghurt®/Bigarde®/Bioghurt®-Cultures)	Probiotique Flore intestinale/digestion	10 <sup>8</sup> dcu/jour	Etudes scientifiques / autorités Revues Etudes sur l'Homme Etudes sur les animaux Etudes in vitro	See part 2 (CIAA List)	- bifidus - Contribue à l'équilibre de la flore intestinale et au transit	212
322		Polyphenols	Propriétés antioxydantes	30% minimum des apports journaliers (3000 à 5000 unités ORAC par jour)	FUFOSE Revues Etudes scientifiques	See part 3 (CIAA List)	Action anti oxydante	424