**Le guarana** est un arbuste dont les graines ont des effets stimulants et énergisants, puisque cette plante est celle qui renferme la plus importante concentration de caféine. Originaire d'Amazonie et utilisée à l'époque précolombienne pour soigner des maux divers, elle est connue en Europe depuis le XVIIIe siècle. Particulièrement apprécié comme boisson, le guarana favorise la concentration et la mémoire et peut aider à maigrir.

**Le ginseng** est une plante reconnue pour son effet tonique général. Les recherches montrent que le ginseng est un allié pour aider à stimuler le système immunitaire, combattre la fatigue physique et intellectuelle, ou encore pour aider les convalescents à reprendre des forces. Ce sont les ginsénosides, les substances actives du ginseng, qui lui confèrent son pourvoir thérapeutique. En fonction du mal à soulager, la dose de ginseng recommandée varie.