



Pavot de californie TEINTURE

ANALGÉSISQUE
Sédatif

NPN 80076111
FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Pavot de californie	sommité fleurie fraîche	<i>Eschscholzia californica</i>	1:3	318 mg	Biologique
---------------------	-------------------------	---------------------------------	-----	--------	------------

Alcool 37 % à 42 %, certifié biologique

POSOLOGIE

INTERVENTION : 2,5-3 ml, 3 fois par jour, maximum 9 ml par jour.

TRAITEMENT : 2 ml, 2 à 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

Le pavot de californie agit essentiellement sur le système nerveux. Pris à petites doses, il atténue les symptômes de l'anxiété et du stress mental. Ses alcaloïdes augmentent la capacité du GABA à se lier aux récepteurs des synapses et sont responsables de son action calmante sur le système nerveux. Pris en plus grande dose, le pavot de californie est sédatif. Il réduit le temps requis pour s'endormir et s'avère particulièrement utile pour les insomnies de la deuxième phase du sommeil. Il améliore la qualité et la durée du sommeil. Il semble que l'activation des récepteurs de benzodiazépine soit en partie responsable de ses effets tranquillisants et sédatifs. Chez les enfants, le pavot de californie agit comme tonique nerveux. Il est employé contre les cauchemars, les troubles du sommeil, la nervosité et l'agitation chez l'enfant ainsi que dans certains cas de TDAH.

Des études ont démontré que le pavot de californie a des effets analgésiques périphériques. Il soulage la douleur causée par l'irritation ou la stimulation des fibres nerveuses de la douleur. La combinaison de ses actions analgésiques et sédatives font du pavot de californie une plante de choix pour soulager les douleurs qui nuisent à la qualité sommeil. La protopine qu'il contient participe à ses effets antidépresseurs. À l'opposé de certains médicaments contre la douleur, le pavot de californie n'a pas d'effets dépressifs sur le système nerveux central et ne crée pas d'accoutumance. Il aide plutôt à équilibrer les émotions.

Eschscholzia californica soulage les migraines. Il diminue les spasmes des muscles lisses au niveau de l'intestin. Il est diurétique et favorise la transpiration. Il est employé pour l'incontinence, plus particulièrement lors d'énurésie chez les enfants; on le combinera alors à l'avoine. De plus, il est utilisé lors de neuropathie chez les enfants.

Ses principaux constituants sont des alcaloïdes (protopine, eschscholtzine, californidine, sanguinarine, chélérythrine, cryptopine), caroténoïdes, flavonoïdes (rutine), phytostérols, huiles essentielles et acides gras.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

AVOINE en infusion pour les troubles du système nerveux.

CALMIX lors d'agitation et de nervosité.

ASHWAGANDHA en teinture dans les cas de stress, surmenage physique et anxiété.

CATAIRE lors de troubles digestifs liés au stress.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : anxiété, angoisse, stress mental, nervosité, agitation, TDAH, troubles du sommeil, névralgie, douleur, neuropathie, symptômes dépressifs mineurs.

Autres : énurésie, migraine, maux de tête, crampes intestinales, crampes musculaires.

HISTORIQUE

Les Amérindiens et les premiers colons de la Californie intégraient à leur alimentation les feuilles de pavot de californie bouillies ou rôties sur des pierres chaudes. Les Autochtones l'employaient pour réduire la douleur des maux de tête et de dents, pour traiter l'insomnie et arrêter la lactation. Comme il est sécuritaire pour les enfants, ils l'utilisaient lors d'énurésie et d'anxiété. Sur la côte ouest-américaine, il est rapidement devenu le soporifique de choix dans le traitement de la coqueluche. Aux États-Unis, *Eschscholtzia californica* est encore utilisé pour l'insomnie, les migraines, les neuropathies de l'enfant et l'énurésie.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent, s'aggravent ou avant d'en faire l'usage si vous allaitez. Consulter un praticien de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte. Certaines personnes peuvent ressentir de la somnolence.

INTERACTIONS

La consommation de ce produit en association avec des breuvages alcoolisés ou tout médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs et analgésiques est déconseillée.

RÉFÉRENCES

- Abascal K., Yarnell E. Nervine Herbs for Treating Anxiety. *Alternative and Complementary Therapies*, 10(6), 309–315. doi:10.1089/act.2004.10.309; 2004.
- AHPA. *Botanical Safety Handbook*, 2nd Edition. CRC Press: Boca Raton; 2013.
- Bernard, Christophe. Fiche de plante : Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*). Repéré à <https://www.altheaprovence.com/blog/pavot-de-californie-eschscholtzia-californica/>; 2018.
- Bezanger-Beauquesne L., Pinkas M., Torck M., Trotin F. *Plantes Médicinales des Régions Tempérées*, 2ème Édition. Paris : Maloine ; 1990.
- Bone, Kerry. *A clinical Guide to Blending Liquid Herbs*. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Brown, Deni. *Encyclopedia of Herbs & their Uses*. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Chamberland, Guy. Night Pain – Vital Functions (Sleep & Pain) Interact: Use of a California poppy agent to improve restorative sleep.
- Cheney, R. H. Therapeutic Potential of *Eschscholtzia Californica* Herba. *Quarterly Journal of Crude Drug Research*, 3(3), 413–416. doi:10.3109/13880206309082400; 1963.
- Ernst, Edzard. Herbal remedies for depression and anxiety. *Advances in Psychiatric Treatment* (2007), vol. 13, 312–316 doi: 10.1192/apt.bp.105.001735; 2007.
- Fedurco M., Gregorová J., Šebrlová K., Kantorová J., Peš O., Baur R., Sigel E., Táborská E. Modulatory Effects of *Eschscholtzia californica* Alkaloids on Recombinant GABA Receptors. *Biochemistry Research International* Volume 2015, Article ID 617620, <http://dx.doi.org/10.1155/2015/617620>; 2015.
- Fleurentin, Jacques. *Les Plantes qui nous soignent*. Rennes : Éditions Ouest-France; 2007.
- Gafner S. et al. Alkaloids from *Eschscholtzia californica* and Their Capacity to Inhibit Binding of [3H]8-Hydroxy-2-(di-N-propylamino)tetralin to 5-HT1A Receptors in Vitro. *Journal of Natural Products*, 69(3), 432–435. doi:10.1021/np058114h; 2006.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Ghedira K., Goetz P., Le Jeune R. Pavot jaune de Californie *Eschscholtzia californica* Cham. (Papaveraceae). *Phytothérapie* (2010) 8:249–54 Springer-Verlag France 2010, DOI 10.1007/s10298-010-0572-7; 2010.
- Health Canada. Monograph on California poppy. 2008.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Klvana M., Chen J., Lépine F., Legros R., Jolicœur M. Analysis of Secondary Metabolites from *Eschscholtzia californica* by High-performance Liquid Chromatography. *Phytochemical Analysis Phytochem. Anal.* 17: 236–242 (2006) DOI: 10.1002/pca.913; 2006.
- Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Mountain West*. Santa Fe: The Museum of New Mexico Press; 1979.
- Rolland A., Fleurentin J., Lanhers M.-C., Younos C., Misslin R., Mortier F., Pelt J.M. Behavioural Effects of the American Traditional Plant *Eschscholtzia californica*: Sedative and Anxiolytic Properties. *Planta Med.* 1991 Jun;57(3):212-6: 1991.
- Rolland A., Fleurentin J., Lanhers M.C., Misslin R., Mortier F. Neurophysiological Effects of an Extract of *Eschscholtzia californica* Cham. (Papaveraceae). *Phytother. Res.* 15, 377–381 (2001) DOI: 10.1002/ptr.884; 2001.
- Romm, Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Schilcher Heinz. *Phytotherapy in Paediatrics*. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Sharma S., Agarwal N. A Review on Herbs with Antidepressant Properties. *International Journal of Pharmacy & Therapeutics*, 2(1), 2011, 24-36; 2011.
- Vincieri F., Celli F., Mulinacci N., Speroni E. An Approach to the Study of the Biological Activity of *Eschscholtzia californica* Cham. *Pharmacological Research Communications*, Vol. 20, Supplement V; 1988.
- Weiss R.F., Fintelmann V. *Herbal Medicine*, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Xu, L.-F. et al. Protopine inhibits serotonin transporter and noradrenaline transporter and has the antidepressant-like effect in mice models. *Neuropharmacology*, 50(8), 934–940. doi:10.1016/j.neuropharm.2006.01.003; 2006.

Plantes fraîches biologiques du jardin.
 Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.
 SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.
 Kacher, végane et non irradié.

