



Scutellaire TEINTURE

STRESS

Relâche la tension nerveuse

NPN 80004111

FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

| | | | | | |
|-------------|-------------------------|--------------------------------|-----|--------|------------|
| Scutellaire | partie aérienne fraîche | <i>Scutellaria lateriflora</i> | 1:3 | 330 mg | Biologique |
|-------------|-------------------------|--------------------------------|-----|--------|------------|

Alcool 35 % à 40 %, certifié biologique

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1 ml, 4 à 5 fois par jour pendant 2 semaines.

TRAITEMENT : 1 ml, 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Utiliser pendant 6 semaines. Répéter au besoin. Lors d'un traitement à long terme, donner 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

Puissante plante nerveuse, la scutellaire a une action tonique et reconstructrice sur le système nerveux. Elle apaise l'excitabilité, calme la tension nerveuse et réduit les effets néfastes du stress prolongé. Ses flavonoïdes agissent sur le métabolisme du GABA et font de la scutellaire une plante très efficace contre l'anxiété. Elle normalise les fonctions du système nerveux : lors de fatigue physique et mentale, elle améliore l'énergie alors qu'en présence d'hyperactivité et d'agitation, son action est plutôt calmante. La scutellaire a une affinité particulière pour les gens hypersensibles et elle aide à apaiser les émotions vives.

Légèrement sédative, la scutellaire facilite l'endormissement et favorise le sommeil sans créer de somnolence si on l'utilise comme calmant durant la journée. Elle facilite le sevrage de l'alcool et des drogues. La scutellaire diminue les effets néfastes du sevrage et permet de retrouver l'équilibre plus rapidement.

La combinaison de ses propriétés spasmolytiques et nervines bénéficie aux gens stressés qui développent des spasmes musculaires, des tics nerveux, des raideurs et des douleurs musculaires. Combinée à d'autres plantes, elle apaise les douleurs névralgiques.

La scutellaire agit sur le cœur et est bénéfique lors de troubles cardiaques fonctionnels d'origine nerveuse. Elle réduit la tension artérielle et les palpitations cardiaques causées par la tension mentale et émotionnelle.

Les troubles digestifs associés au stress tel que le reflux gastro-oesophagien et le syndrome du côlon irritable sont réduits par l'usage de la scutellaire. Elle agira alors à la fois sur le système digestif et sur le système nerveux.

Scutellaria lateriflora a des propriétés anti-convulsivantes. Elle est employée dans certains cas légers de syndrome de la Tourette. Elle soulage les maux de tête d'origine nerveuse. La scutellaire apaise la tension prémenstruelle et est diurétique.

Ses principaux constituants sont des flavonoïdes (apigénine, lutéoline, scutellarine, baicaléine), polysaccharides (lignine), résine, tanins, iridoïdes (catapol), acides gras, minéraux (Ca, K, Mg), oligo-éléments (Fe, Si), vitamines (A, B, C) et huiles volatiles.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

AVOINE en infusion pour les troubles du système nerveux et cardio-vasculaire.

NERVOSITHÉ lors d'agitation, de nervosité, de troubles du sommeil.

PAVOT DE CALIFORNIE en cas de douleur et/ou troubles du sommeil.

ASHWAGANDHA lors d'anxiété liée au stress.

AUBÉPINE pour les troubles cardio-vasculaires d'origine nerveuse.

CAMOMILLE en infusion pour les reflux gastriques.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : anxiété, angoisse, nervosité, agitation, tension nerveuse, fatigue mentale, troubles de sommeil.

Système digestif : crampes, reflux gastro-oesophagien, syndrome du côlon irritable.

Autres : bruxisme, maux de tête liés au stress, crampes menstruelles, douleurs et tensions musculaires.

HISTORIQUE

La scutellaire a été une plante importante en médecine traditionnelle pour traiter l'anxiété et les troubles qui y sont associés. Au début du 18^{ème} siècle, la scutellaire était utilisée aux États-Unis pour traiter la gale et la danse de Saint-Guy. Elle a aussi été utilisée dans le traitement de l'épilepsie, de convulsions, de tremblements, de morsures de serpents, de piqûres d'insectes et contre la rage, d'où lui vient le nom familier de *Mad dog weed*. Bien que certains de ces usages furent délaissés, les médecins éclectiques ont continué à l'utiliser pour l'épilepsie, la nervosité, l'insomnie, les spasmes musculaires et autres conditions nerveuses. Encore aujourd'hui, la scutellaire est reconnue comme une puissante plante nerveuse.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines ou si les symptômes s'aggravent. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement. Peut provoquer de la somnolence.

INTERACTIONS

Ne pas prendre avec de l'alcool, médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Awad R., Arnason J. T., Trudeau V., Bergeron C., Budzinski J. W., Foster B. C., Merali Z. Phytochemical and biological analysis of Skullcap (*Scutellaria lateriflora* L.): A medicinal plant with anxiolytic properties. *Phytomedicine*, 10(8), 640–649. doi:10.1078/0944-7113-00374; 2003.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Bove Mary. An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- Brock C., Whitehouse J., Tewfik I., Towell T. American Skullcap (*Scutellaria lateriflora*): A Randomised, Double-Blind Placebo-Controlled Crossover Study of its Effects on Mood in Healthy Volunteers. *Phytotherapy Research*, 28(5), 692–698. doi:10.1002/ptr.5044; 2013.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Frawley D., Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Health Canada. Monograph on Skullcap; 2018.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Holmes Peter. The Energetics of Western Herbs, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Sarris, J. Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: a systematic review. *Phytotherapy Research*, 21(8), 703–716. doi:10.1002/ptr.2187; 2007.
- Sarris J., Panossian A., Schweitzer I., Stough C., Scholey A. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: A review of psychopharmacology and clinical evidence. *European Neuropsychopharmacology*, 21(12), 841–860. doi:10.1016/j.euroneuro.2011.04.002; 2011.
- Sarris J., McIntyre E., Camfield D. A. Plant-Based Medicines for Anxiety Disorders, Part 2: A Review of Clinical Studies with Supporting Preclinical Evidence. *CNS Drugs*, 27(4), 301–319. doi:10.1007/s40263-013-0059-9; 2013.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Wood Matthew. The Practice of Traditional Western Herbalism. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Zhang, Z., Lian, X., Li, S., Stringer, J. L. (2009). Characterization of chemical ingredients and anticonvulsant activity of American skullcap (*Scutellaria lateriflora*). *Phytomedicine*, 16(5), 485–493. doi:10.1016/j.phymed.2008.07.011; 2009.

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.

