



Ortie CAPSULE

TONIQUE NUTRITIF

Soulage les allergies saisonnières

NPN 80016615

85 CAPSULES

290 mg/CAPSULE

Ingrédient

Ortie	feuille	<i>Urtica dioica</i>	290 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

POSOLOGIE

INTERVENTION : 3-4 capsules, 3 fois par jour, maximum 1 semaine.

TRAITEMENT : 2 capsules, 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Prendre les capsules avec un peu d'eau tiède ou d'infusion, l'estomac vide. Prendre avec un repas si elles sont difficiles à digérer. Débuter avec une petite dose pour s'assurer de la tolérance aux plantes.

MODE D'ACTION

L'ortie en capsule a une affinité pour les muqueuses de l'organisme. Astringente, elle tonifie les muqueuses, favorise la santé et le bon fonctionnement de celles-ci en plus d'en réduire l'inflammation. Grâce à ses effets anti-allergiques et antihistaminiques, on utilise l'ortie dans le traitement des allergies. On peut l'employer en prévention, quelques semaines avant la saison des allergies, pour favoriser une réponse saine du corps et atténuer les symptômes. En traitement, on l'utilise en doses répétées, pour atténuer les symptômes d'allergies déjà présents et diminuer la réponse allergique.

Tonique et nutritive, l'ortie est fortifiante, énergisante et elle soutient l'énergie vitale, le métabolisme et la santé des tissus. Sa teneur élevée en minéraux, oligo-éléments et chlorophylle lui permet de nourrir le sang. Elle s'avère particulièrement intéressante quand il y a fatigue, épuisement et déchéance.

Altérative et diurétique, l'ortie contribue à l'élimination des toxines par les reins, dont l'acide urique, et est utilisée dans le traitement des infections urinaires. Alcalinisante et reminéralisante, l'ortie régularise le pH de l'organisme. Les maladies de peau chroniques (comme l'eczéma) et les troubles articulaires (ostéoarthrite, arthrite rhumatoïde) bénéficient de l'usage de l'ortie. En Allemagne, elle est reconnue comme thérapie complémentaire dans le traitement des rhumatismes.

En présence de troubles métaboliques, elle aide à stabiliser la glycémie, les lipides sanguins et la tension artérielle. Il a été démontré que l'ortie a un potentiel antioxydant des plus intéressants. Les nutriments contenus dans l'ortie contribuent aussi à la santé de la peau, des ongles et des cheveux.

Les principaux constituants de l'ortie sont les amines (sérotonine, histamine, choline), flavonoïdes (isoquercétine, rutine, kaempférol, quercétine), minéraux (Mg, Ca, Fe, Si, P, K), vitamines (A, B, K), acides (silicique, formique, dérivés d'acide caféique), mucilage, coumarines, tanins, chlorophylle, acétylcholine, sitostérol et glycoprotéines.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

REISHI dans les cas d'allergies, de rhinite allergique, de faiblesse immunitaire liées au stress.

ASTRAGALE en capsules ou en décoction pour fatigue, faiblesse, infections répétées.

ASHWAGANDHA lors d'épuisement, de stress élevé.

PULMONATHÉ pour les troubles respiratoires liés aux allergies.

AVOINE en infusion pour les troubles du système nerveux.

GUIMAUVE en décoction pour le maintien de la santé des muqueuses.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système immunitaire et respiratoire : allergies saisonnières, arthrite rhumatoïde, bronchite, rhinite allergique, fatigue associée à la pneumonie.

Système musculo-squelettique : rhumatisme, arthrite, douleur musculaire.

Système génito-urinaire : cystite, saignement utérin abondant.

Autres usages : fatigue, convalescence, dégénérescence, détoxification générale, anémie, eczéma, goutte, syndrome métabolique.

HISTORIQUE

Originaire de l'Eurasie, l'ortie s'est propagée sur la presque totalité du globe, y compris l'Amérique de Nord. Elle est utilisée depuis des décennies comme fibre, aliment et plante médicinale. L'utilisation de l'ortie comme légume et remède traditionnel est déjà mentionnée dans les écrits d'Hippocrate (460-370 A.C.). Les médecins de la Grèce Antique (Dioscoride, Galien, etc.) l'utilisaient comme diurétique, laxatif et pour les troubles de la rate. Au 17^e siècle, Culpeper recommandait l'ortie bouillie ou en jus pour les troubles respiratoires, pour augmenter les mictions et arrêter les saignements. Les peuples des Premières Nations d'Amérique du Nord faisaient usage de l'ortie pour traiter les rhumatismes. En médecine traditionnelle africaine, on s'en servait contre les menstruations excessives, les hémorragies internes et on la réduisait en poudre pour l'inhaler dans les cas de saignements de nez. Elle est maintenant reconnue dans certains pays comme thérapie complémentaire pour l'arthrite.

CONTRE-INDICATIONS

L'usage de l'ortie est généralement considéré sans danger et bien toléré lorsqu'il est employé selon les conditions d'utilisation recommandées en herboristerie traditionnelle et ce, chez la majorité de la population, incluant la femme enceinte ou allaitante. Santé Canada recommande de consulter un praticien de la santé en cas de grossesse, d'allaitement ou si les symptômes persistent ou s'aggravent.

INTERACTIONS

Il est recommandé d'éviter la prise avec des médicaments d'ordonnance.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- AlShuwayeb M.H., Al-Khatib A.J. Molecular and Chemical Therapeutic Features of Urtica Species. European Scientific Journal August 2013 edition vol.9, No.24; 2013.
- American Botanical Council. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Integrative Medicine Communications; 2000.
- Amiri Behzadi A., Kalalian-Moghaddam H., Ahmadi A.H. Effects of Urtica dioica supplementation on blood lipids, hepatic enzymes and nitric oxide levels in type 2 diabetic patients: a double blind, randomized clinical trial. Avicenna J Phytomed. 2016;6(6):686-695; 2016.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal Medicines, 3rd Edition. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2007.
- Bartram Thomas. Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine. London: Constable & Robinson; 1995.
- Behzadi A. A., Kalalian-Moghaddam H., Ahmadi A.H. Effects of Urtica dioica supplementation on blood lipids, hepatic enzymes and nitric oxide levels in type 2 diabetic patients: a double blind, randomized clinical trial. Avicenna J Phytomed. 2016;6(6):686-695.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Carvalho A.R., Costa G., Figueirinha A. et al. Urtica spp.: Phenolic composition, safety, antioxidant and anti-inflammatory activities. Food Res Int. September 2017;99(Pt 1):485- 494; 2017.
- Chrubasik S., Enderlein W., Bauer R., Grabner W. Evidence for Antirheumatic Effectiveness of Herba Urticae dioicae in acute arthritis: A Pilot Study. Phytomedicine, Vol. 4 (2), 1997, pp. 105-108; 1997.
- Chrubasik J.E., Roufogalis B.D., Wagner H., Chrubasik S.A. A comprehensive review on nettle effect and efficacy profiles, Part I: Herba urticae. Phytomed. 2007;14(1):423-435; 2008.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- Engels G., Brinckmann J. Stinging Nettle Profile. American Botanical Council HerbalGram. 2016 110:8-17; 2016.
- ESCAP. 'Urticae herba,' 'Urticae folium,' and 'Urticae radix. Monographs on the Medicinal Uses of Plant Drugs. Exeter: European Scientific Cooperative on Phytotherapy; 1997.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica: Flora Medicina; 2009.
- Gray Beverley. The Boreal Herbal. Whitehorse: Aroma Borealis Press; 2011.
- Güder A., Korkmaz H. Evaluation of in-vitro Antioxidant Properties of Hydroalcoholic Solution Extracts Urtica dioica L., Malva neglecta Wallr. and Their Mixture. Iranian Journal of Pharmaceutical Research (2012), 11 (3): 913-923; 2012.
- Helms S., Miller A.L. Natural treatment of chronic rhinosinusitis. Altern Med Rev. 2006; 11(3):196-207; 2006.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Jan K.N., Zarafshan K., Singh S. Stinging nettle (Urtica dioica L.): a reservoir of nutrition and bioactive components with great functional potential. New York: Springer Science+Business Media; 2016.
- Joshi B.C., Mukhija M., Kalia A.N. Pharmacognostical review of Urtica dioica L. International Journal of Green Pharmacy October-December 2014; 2014.
- Mohammad Taghizadeh Kashani, et al. Cytotoxic Activity of Selected Iranian Traditional Medicinal Plants on Colon, Colorectal and Breast Cancer Cell Lines. Arch Breast Cancer 2014; Vol. 1, No. 3: 95-98; 2014.
- Khare V., Kushwaha P., Verma S., Gupta A., Srivastava S., Rawat A.K.S. Pharmacognostic Evaluation and Antioxidant Activity of Urtica dioica L. Chinese Medicine, 2012, 3, 128-135 <http://dx.doi.org/10.4236/cm.2012.33021>; 2012.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St.Louis: Elsevier; 2000.
- Mills S., Bone K. The essential Guide to Herbal Safety. St.Louis: Elsevier; 2005.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Tierra Michael. The Way of Herbs. New York: Pocket Books; 1990.
- Tierra Michael. The Way of Chinese Herbs. New York: Pocket Books; 1998.
- Tobyn G., Denham A., Whitelegg M. The Western Herbal Tradition. Churchill Livingstone. 2011.
- Weiss R.F., Fintelmann V. Herbal Medicine, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.
- Yarnell Eric. Stinging Nettle: A Modern View of an Ancient Healing Plant Alternative & Complementary Therapies; 1999.
- Yarnell Eric. Urtica spp (nettles). Journal of the American Herbalists Guild Fall/Winter2003:8-14; 2003.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végétane et non-irradié.

