

Sommeillethé CAPSULE

NPN 80016574

85 CAPSULES

252 mg/CAPSULE

INSOMNIE

Favorise un sommeil réparateur



Composition				
Avoine	partie aérienne	<i>Avena sativa</i>	42 mg	Biologique
Camomille	fleur	<i>Matricaria recutita</i>	42 mg	Biologique
Cataire	feuille et fleur	<i>Nepeta cataria</i>	42 mg	Biologique
Passiflore	partie aérienne	<i>Passiflora incarnata</i>	42 mg	Biologique
Scutellaire	partie aérienne	<i>Scutellaria lateriflora</i>	42 mg	Biologique
Valériane	racine	<i>Valeriana officinalis</i>	42 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

POSOLOGIE

TRAITEMENT : 4 capsules au coucher, pour un maximum de 6 semaines.

MODE D'EMPLOI

Prendre 30 minutes avant le coucher, avec un peu d'eau tiède ou d'infusion. Si elles sont difficiles à digérer, on les prendra avec le repas.

MODE D'ACTION

Sommeillethé est spécialement conçu pour traiter l'insomnie. Il aide à l'endormissement, réduit les réveils nocturnes et améliore la qualité du sommeil. L'efficacité de ce mélange réside dans l'équilibre des plantes qui le composent. Les plantes calmantes (camomille, scutellaire, cataire) apaisent et prédisposent au sommeil. Les sédatives (passiflore, valériane) agissent directement pour induire un sommeil profond. Les plantes nervines (avoine, scutellaire) fortifient le système nerveux et en améliorent la résilience, en complément des plantes nutritives (avoine, camomille) qui fournissent les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Les plantes antispasmodiques (passiflore, valériane) complètent l'action de ce mélange en relâchant les tensions de l'organisme qui peuvent affecter le système nerveux et perturber le sommeil.

La synergie des plantes contenues dans Sommeillethé procure un effet somnifère dans l'immédiat et une action équilibrante et reconstructrice lors d'un usage à plus long terme. Ce mélange est efficace pour les troubles de sommeil occasionnels autant que chroniques. Dans les cas d'insomnie chronique, on le combine avec de grandes doses d'infusion de plantes trophorestauratrices nerveuses comme l'avoine.

AVOINE : nutritive et reminéralisante, la forte concentration en minéraux et oligo-éléments de l'avoine nourrit le système nerveux et en normalise les fonctions. Elle a un effet calmant, réduit l'irritabilité et est indiquée dans toutes les conditions où le système nerveux a besoin d'être soutenu.

CAMOMILLE : plante calmante et apaisante, la camomille réduit la tension nerveuse et l'hyperactivité mentale en plus d'être légèrement sédative. Elle est très efficace pour soulager les crampes intestinales et l'inflammation du système digestif.

CATAIRE : elle est spécialement indiquée lors d'une condition nerveuse associée à une très grande activité mentale. Elle apaise les nerfs, les agités et réduit l'irritabilité et l'anxiété. La cataire

favorise le calme, propice à l'endormissement et au sommeil. Plante aromatique, elle soulage également les inconforts abdominaux tels que les spasmes digestifs.

PASSIFLORE : elle est efficace pour le traitement à long terme de l'insomnie récalcitrante et chronique. La passiflore a des actions sédatives, hypnotiques, anxiolytiques et antispasmodiques. Elle est aussi employée dans le traitement de la douleur et pour calmer les spasmes.

SCUTELLAIRE : nervine, elle a un effet tonique et reconstructeur sur le système nerveux. À la fois tonique et calmante durant les états aigus (insomnie, anxiété, angoisse), elle soutient le fonctionnement général du système nerveux. Légèrement sédative, la scutellaire soulage les troubles de sommeil sans toutefois causer de somnolence. Elle tonifie le cœur et réduit les spasmes et tensions musculaires. On peut l'employer en prévention ou en traitement.

VALÉRIANE : la valériane contenue dans ce mélange apaise le système nerveux, réduit l'agitation, l'irritabilité nerveuse et l'anxiété. Sédative, elle aide à s'endormir et améliore la qualité du sommeil. La valériane a aussi des effets relaxants sur les muscles lisses.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

MÉLISSE en infusion pour les troubles de sommeil occasionnels.

PASSIFLORE lors de troubles chroniques du sommeil.

ASHWAGANDHA lors d'anxiété et de troubles de sommeil liés au stress.

SCUTELLAIRE en teinture pour l'anxiété.

AVOINE en infusion dans les cas de troubles nerveux.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : troubles du sommeil, cauchemars, réveils fréquents, anxiété, nervosité, hyperactivité mentale, tension nerveuse, stress.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines (insomnie chronique). Peut provoquer de la somnolence. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Ne pas utiliser en cas d'allergie aux plantes de la famille des astéracées.

INTERACTIONS

Éviter la prise concomitante avec d'autres sédatifs.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Bezanger-Beauquesne L., Pinkas M., Torck M., Trotin F. Plantes Médicinales des Régions Tempérées, 2ème Édition. Paris : Maloine ; 1990.
- 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.
- British Herbal Medicine Association. A Guide to Traditional Herbal Medicines, 2003 Edition. Bournemouth: BHMA Publishing; 2003.
- Brown Deni. Encyclopedia of Herbs & their Uses. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Chandler Frank. Herbs Everyday Reference for Health Professionals. Nepean: Canadian Pharmacists Association and the Canadian Medical Association; 2000.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Das Moumita. Chamomile. CRC Press; Boca Raton: 2015.
- Donath F., Quispe S., Diefenbach K., Maurer A., Fietze I., Roots I. Critical Evaluation of the Effect of Valerian Extract on Sleep Structure and Sleep Quality. *Pharmacopsychiatry*, 33(2), 47–53. doi:10.1055/s-2000-7972; 2000.
- Engels G., Brinckmann J. Chamomile: *Matricaria chamomilla* (syn. *M. recutita*, *Chamomilla recutita*) HerbalGram Issue: 108 Page: 8-17, 2015; American Botanical Council; 2015.
- ESCAP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- 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.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Frawley D., Lad V. The Yoga of Herbs. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medica*; 2009.
- Grieve M. *A Modern Herbal Vol. I & II*. New York: Dover Publications; 1971.
- Guilde des Herboristes. Monographie de l'avoine. 2016.
- Health Canada. Monograph on Catnip; 2008.
- Health Canada. Monograph on Valerian; 2008.
- Health Canada. Monograph on Skullcap; 2018.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Holmes Peter. The Energetics of Western Herbs, Vol. 1 & 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Houghton Peter J. Valerian, The Genus Valeriana. Amsterdam: Harwood Academic Publishers; 1997.
- Leathwood P., Chauffard F. Aqueous Extract of Valerian Reduces Latency to Fall Asleep in Man. *Planta Medica*, 51(02), 144–148. doi:10.1055/s-2007-969430; 1985.
- Leung A.Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Stargrove M.B., Treasure J., McKee D.L. Herb, Nutrient and Drug Interactions. St. Louis: Mosby Elsevier; 2008.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine From the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Weiss R.F., Fintelmann V. Herbal Medicine, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- WHO. Who Monographs on Selected Medicinal Plants, Volume 1. Geneva; 1999.
- 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.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Wood Matthew. The Practice of Traditional Western Herbalism. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végétane et non irradié.

