



## Calmix TEINTURE

NERVOUSITÉ  
Sédatif léger

NPN 80016289

FORMAT 50 ml

### Chaque ml contient

Avoine	partie aérienne fraîche	<i>Avena sativa</i>	1:3	138 mg	Biologique
Cataire	sommité fleurie fraîche	<i>Nepeta cataria</i>	1:2	114 mg	Biologique
Scutellaire	partie aérienne fraîche	<i>Scutellaria lateriflora</i>	1:3	55 mg	Biologique
Valériane	racine fraîche	<i>Valeriana officinalis</i>	1:2	38 mg	Biologique

Alcool 35 % à 40 %, certifié biologique

### POSOLOGIE

INTERVENTION : 1,5 ml, 3 à 4 fois par jour.

TRAITEMENT : 2 ml, 2 fois par jour.

### MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Pour les troubles du sommeil, prendre 30 minutes avant le coucher. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

### MODE D'ACTION

Calmix est conçu pour les moments de stress, de vulnérabilité, de tension ou de fatigue nerveuse. Ce composé est calmant et atténue les effets du stress sur l'organisme. Trophorestaurateur nerveux, il apporte les nutriments nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux et en restaure les fonctions. Calmix réduit l'anxiété, l'agitation, l'irritabilité et la tension nerveuse. Il ne s'agit pas d'un mélange qui endort, mais plutôt qui calme, relaxe et aide à faire face au stress de façon plus sereine pendant la journée. Il aide les gens en crise à fonctionner normalement.

Calmix soulage les gens nerveux aux prises avec des spasmes et contractures musculaires (cou, dos, mâchoire) lorsqu'ils sont stressés. Ses effets calmants favorisent le sommeil lorsqu'elle est utilisée au coucher. Calmix soulage aussi la tension prémenstruelle et l'anxiété de la ménopause. Pour restaurer la santé nerveuse, on le combine avec des infusions de plantes telles que l'avoine qui, prises sur une longue période, auront un effet restructeur.

**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.

**CATAIRE** : elle est spécialement indiquée lors de condition nerveuse associée à une très grande activité mentale. Elle favorise le calme, un sommeil réparateur, sans toutefois être sédative. La cataire apaise l'anxiété, l'irritabilité et la tension nerveuse. Plante aromatique, elle soulage également les inconforts abdominaux tels que les spasmes digestifs.

**SCUTELLAIRE** : nerveuse, la scutellaire a un effet tonique et restructeur sur le système nerveux. À la fois plante calmante durant les états aigus (insomnie, anxiété, angoisse) et plante tonique, elle soutient le fonctionnement général du système nerveux. Légèrement sédative, la scutellaire atténue les troubles

du 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

**AVOINE** en infusion pour les troubles du système nerveux.

**SOMMEILLETHÉ** pour les troubles de sommeil.

**ASHWAGANDHA** lors de stress et d'anxiété.

**RHODIOLA** lors de fatigue intellectuelle et de trouble de concentration.

**ÉLEUTHÉRO** en cas de fatigue physique et mentale.

**ORTIE** en infusion lors d'épuisement, de fatigue.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système nerveux** : anxiété, angoisse, agitation, irritabilité, nervosité, état de crise, tension nerveuse, troubles de sommeil, épuisement nerveux.

**Autres** : syndrome prémenstruel avec irritabilité, anxiété de la ménopause.

### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines (insomnie chronique). Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement. Peut causer de la somnolence.

### INTERACTIONS

Éviter la prise concomitante avec d'autres sédatifs ou de l'alcool.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Al-Snafi, Ali Esmail. Therapeutic Properties of Medicinal Plants: A Review of Medicinal Plants with Central Nervous Effects (Part 1). International Journal of Pharmacology & Toxicology / 5(3), 2015, 177-192; 2015.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- 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. British Herbal Compendium Volume 2. Bournemouth: BHMA; 2006.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- 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.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica: Flora Medica; 2009.
- Gladstar Rosemary. Herbal Healing for Women. New York: Fireside; 1993.
- Guide des Herboristes. Monographie de l'avoine. 2016.
- Health Canada. Monograph on Catnip; 2008.
- 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; 1997.
- Kircher Tamara. Herbs for the Soul. London: Thorsons; 2001.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Moghadam Z.B., Rezaei E., Gholami R.S., Kheirkhah M., Haghani H. The effect of Valerian root extract on the severity of pre menstrual syndrome symptoms. J Tradit Complement Med. 2016 Jul; 6(3): 309–315. doi: 10.1016/j.jtcm.2015.09.001; 2016.
- Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- 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.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.
- Williamson E.M. Potter's Herbal Cyclopeadia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- 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.

Plantes fraîches biologiques du jardin.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

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

Kacher, végane et non-irradié.

