



## Menstruix TEINTURE

### DOULEURS MENSTRUELLES

#### Antispasmodique

NPN 80016302

FORMAT 50 ml

#### Chaque ml contient

Framboisier	feuille fraîche	<i>Rubus idaeus</i>	1:3	270 mg	Biologique
Pimbina	écorce fraîche	<i>Viburnum opulus</i>	1:3	74 mg	Biologique

Alcool 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. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

#### MODE D'ACTION

Menstruix est un mélange spécifiquement conçu pour soulager les spasmes des muscles lisses, particulièrement les crampes menstruelles. On peut l'utiliser au besoin, lorsque les crampes se manifestent ou quelques jours avant le début des menstruations, pour prévenir ou réduire l'intensité des crampes. Le pimbina, grâce à son action antispasmodique, est très efficace pour relâcher les tensions des muscles lisses. Le framboisier agit comme tonique et astringent sur les muqueuses et aide à normaliser les menstruations en régularisant le flot menstruel. On utilise également le Menstruix pour soulager les crampes intestinales et la diarrhée, qu'elle soit d'origine virale ou non (diarrhée du voyageur, gastro-entérite, etc.). Suite à l'accouchement, Menstruix aide à normaliser les saignements, tonifier l'utérus et atténuer la douleur des tranchées.

**FRAMBOISIER** : grand tonique du système reproducteur féminin, le framboisier nourrit, fortifie et équilibre ce système. Il redonne du tonus à l'utérus, au plancher pelvien et soulage les crampes menstruelles. Le framboisier est astringent et réduit les menstruations trop abondantes en plus d'être nutritif.

**PIMBINA** : plante antispasmodique par excellence, le pimbina est très efficace pour soulager les spasmes des muscles lisses du système digestif, les crampes menstruelles et les tensions. Il calme la tension prémenstruelle, est légèrement analgésique et apaise les douleurs liées au syndrome prémenstruel (migraines, crampes).

#### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**FRAMBOISIER** en infusion pour tous les troubles du système reproducteur.

**BOURSE À PASTEUR** teinture dans les cas de menstruations hémorragiques.

**FÉMINITHÉ** pour les menstruations douloureuses ou abondantes, kyste, fibrome, endométriose.

**DIVINITHÉ** comme tonique nutritif pour faciliter la période prémenstruelle.

**SCUTELLAIRE** en teinture lors de tension nerveuse liée au SPM.

**ORME ROUGE** lors de diarrhée, de gastro-entérite.

#### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système reproducteur féminin** : crampes menstruelles, douleurs et crampes à l'ovulation, menstruation abondante, tension prémenstruelle, caillot, risque de fausse-couche, tranchées.

**Système digestif** : crampes intestinales, diarrhée, gastro-entérite, tourista.

#### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent.

#### INTERACTIONS

Éviter la prise simultanée avec des médicaments d'ordonnance.

## RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- 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.
- 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.
- British Herbal Medicine Association. British Herbal Compendium Volume 2. Bournemouth: BHMA; 2006.
- Brown Deni. Encyclopedia of Herbs & their Uses. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Crawford M. Amanda. Herbal Remedies for Women. New York: Three Rivers Press; 1997.
- 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.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica: Flora Medicina; 2009.
- Gladstar Rosemary. Herbal Healing for Women. New York: Fireside; 1993.
- Gray Beverley. The Boreal Herbal. Whitehorse: Aroma Borealis Press; 2011.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Hobbs C., Keville K. Women's Herbs, Women's Health. Loveland: Interweave Press Inc.; 1998.
- 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.
- Hudson Tori. Abnormal Uterine Bleeding. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2016.
- Marles R.J., Clavelle C., Monteleone L., Tays N., Burns D. Aboriginal Plant Use in Canada's Northwest Boreal Forest. Vancouver: UBC Press; 2000.
- McIntyre Anne. The Complete Woman's Herbal. New York: Henry Holt and Company; 1994.
- 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.
- Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Rojas-Vera J., Patel A. V., Dacke C. G. Relaxant activity of raspberry? (Rubus idaeus) leaf extract in guinea-pig ileum in vitro. Phytotherapy Research, 16(7), 665–668. doi:10.1002/ptr.1040; 2002.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Saltan G. et al. Viburnum opulus L.: A remedy for the treatment of endometriosis demonstrated by rat model of surgically-induced endometriosis. Journal of Ethnopharmacology, 193, 450–455. doi:10.1016/j.jep.2016.09.029; 2016.
- Soule Deb. A Woman's Book of Herbs. Secaucus: Citadel Press Book; 1995.
- Tierra Michael. Planetary Herbology. Santa Fe: Lotus Press; 1988.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Upton Roy. Monograph on Cramp Bark (Viburnum opulus). American Herbal Pharmacopoeia; 2000.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.
- Willard Terry. Textbook of Modern Herbology. Calgary: c.w. Progressive Publishing Inc; 1988.
- Williamson E.M. Potter's Herbal Cyclopaedia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- Yarnell Eric. Botanical Medicine in Pregnancy and Lactation. Alternative & Complementary Therapies, April 1997, pp. 93-100; 1997.

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

