



Achillée TEINTURE

TONIQUE FÉMININ

Problèmes gynécologiques

NPN 80015579

FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Achillée millefeuille	fleur fraîche	<i>Achillea millefolium</i>	1:3	302 mg	Biologique
Alcool 40 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

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

TRAITEMENT : 2 ml, 1 à 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Bien 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

L'achillée est une plante polyvalente dont les actions thérapeutiques sont multiples. On l'emploie principalement chez la femme, pour régulariser les fonctions du système reproducteur féminin, à partir de la puberté jusqu'à la ménopause. C'est la combinaison de ses actions régulatrices hormonale et hépatique qui la rend si efficace pour rétablir l'équilibre hormonal. À la fois progestéronique et estrogénique, l'achillée régularise le cycle menstruel et atténue les symptômes de la ménopause (saignements anormaux, varices, bouffées de chaleur, agitation). Emménagogue, elle arrête les saignements trop abondants et déclenche les menstruations qui retardent. *Achillea millefolium* est astringente, elle soulage la congestion utérine et pelvienne et son action tonique est bénéfique lors de prolapsus utérin ou rectal. Elle réduit l'inflammation du système reproducteur et apaise les douleurs de l'endométriose.

Les principes amers de l'achillée stimulent l'appétit, la production de sucs digestifs et les fonctions hépatiques. L'achillée est cholérétique, hépatoprotectrice et tonifie la digestion. Astringente et anti-inflammatoire, l'achillée contribue à la santé des muqueuses digestives et soulage toutes les conditions digestives liées à l'inflammation (diverticulite, colite, intestin irritable, perméabilité intestinale, gastrite, ulcère gastrique). Elle est aussi antispasmodique, anthelminthique et traite la dyspepsie et les spasmes digestifs en plus de diminuer la putréfaction intestinale et de contribuer au traitement de la prolifération bactérienne intestinale (SIBO).

L'achillée vitalise la circulation veineuse en tonifiant les vaisseaux sanguins. Elle soulage les états de congestion veineuse (varices, hémorroïdes) et régularise la tension artérielle. Elle est aussi une merveilleuse plante hémostatique qui freine les saignements de toutes origines (utérin, intestinal, gastrique).

Elle traite les agents pathogènes du système urinaire et est diurétique. On utilise l'achillée comme plante de soutien lors de cystite, d'incontinence urinaire, de mictions fréquentes et de calculs rénaux.

Les principaux constituants de l'achillée sont des huiles essentielles (1,8-cinéol, pinènes, camphre, eugénol, azulènes), flavonoïdes

(resvératrol, apigénine, lutéoline, quercétine, artémétine, rutine), lactones sesquiterpéniques, tanins, alcaloïdes (achilléine), phytostérols, polysaccharides, acides gras, vitamines, minéraux et oligo-éléments.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

FRAMBOISIER en infusion pour tous les troubles gynécologiques.

BOURSE À PASTEUR lors de saignements menstruels trop abondants.

HORMONATHÉ dans les cas de dérèglement hormonal, SPM, symptômes liés à la ménopause.

FÉMINITHÉ dans les cas de fibrome, kyste, endométriose.

CAMOMILLE en infusion pour troubles inflammatoires digestifs.

CIRCULATHÉ pour les troubles circulatoires.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Systèmes reproducteur et endocrinien : SPM, leucorrhée, cycle menstruel trop long, menstruations retardées, symptômes de ménopause, prolapsus utérin, endométriose.

Système digestif : santé du foie, manque d'appétit, gastrite, colite, diverticulite, intestin irritable, SIBO, dyspepsie, crampes intestinales.

Système cardio-vasculaire : insuffisance veineuse, varices, hémorroïdes, hypertension artérielle.

Autres : cystite, incontinence urinaire, calculs rénaux, congestion nasale, allergies, saignements divers, sclérose en plaques.

HISTORIQUE

Utilisée depuis très longtemps à travers le monde, l'achillée était présente dans la mythologie grecque, surtout pour guérir les plaies et arrêter les saignements de nez. Dioscorides la recommandait comme hémostatique. En Amérique, les Cherokee appliquaient les feuilles fraîches sur les plaies pour arrêter les saignements, ils utilisaient l'infusion contre les fièvres et l'insomnie et fumaient les feuilles sèches pour décongestionner. Les Mohawks employaient la décoction contre les crampes, les nausées et les vomissements. Griefs nous dit que l'achillée était employée pendant la guerre pour traiter les plaies sur les champs de bataille, là où les médicaments étaient rares. En Allemagne, on mettait des graines d'achillée dans les barils de bière comme agent de conservation.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent. Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement.

INTERACTIONS

Ne pas prendre avec des médicaments anti-acide ou des inhibiteurs d'acide gastrique.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Ali S. I., Gopalakrishnan B., Venkatesalu V. Pharmacognosy, Phytochemistry and Pharmacological Properties of *Achillea millefolium* L.: A Review. *Phytotherapy Research*, 31(8), 1140–1161. doi:10.1002/ptr.5840; 2017.
- Ayoobi F. et al. *Achillea millefolium* is beneficial as an add-on therapy in patients with multiple sclerosis: a randomized placebo-controlled clinical trial. *Phytomedicine*. doi:10.1016/j.phymed.2018.06.017; 2018.
- Bafrani H.H., Parsa Y., Yadollah-Damavandi S., Jangholi E., Ashkani-Esfahani S., Gharehbeiglou M. Biochemical and Pathological Study of Hydroalcoholic Extract of *Achillea millefolium* L. on Ethylene Glycol-Induced Nephrolithiasis in Laboratory Rats. *N Am J Med Sci*. 2014 Dec; 6(12): 638–642. doi: 10.4103/1947-2714.147981; 2014.
- 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.
- Borrelli F. et al. Prokinetic effect of a standardized yarrow (*Achillea millefolium*) extract and its constituent choline: studies in the mouse and human stomach. *Neurogastroenterology & Motility*, 24(2), 164–e90. doi:10.1111/j.1365-2982.2011.01827.x; 2011.
- British Herbal Medicine Association. A Guide to Traditional Herbal Medicines, 2003 Edition. Bournemouth: BHMA Publishing; 2003.
- Dall'Acqua S., Bolego C., Cignarella A., Gaion R. M., Innocenti G. Vasoprotective activity of standardized *Achillea millefolium* extract. *Phytomedicine*, 18(12), 1031–1036. doi:10.1016/j.phymed.2011.05.005; 2011.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensary. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- 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.
- Hobbs C., Keville K. *Women's Herbs, Women's Health*. Loveland: Interweave Press Inc.; 1998.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Innocenti G. et al. In vitro estrogenic activity of *Achillea millefolium* L. *Phytomedicine*, 14(2-3), 147–152. doi:10.1016/j.phymed.2006.05.005. 2007.
- Jenabi E., Fereidoony B. Effect of *Achillea Millefolium* on Relief of Primary Dysmenorrhea: A Double-Blind Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(5), 402–404. doi:10.1016/j.jpag.2014.12.008; 2015.
- McIntyre Anne. *The Complete Woman's Herbal*. New York: Henry Holt and Company; 1994.
- Miranzadeh S., Adib-Hajbaghery M., Soleymanpoor L., Ehsani M. Effect of adding the herb *Achillea millefolium* on mouthwash on chemotherapy induced oral mucositis in cancer patients: A double-blind randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 19(3), 207–213. doi:10.1016/j.ejon.2014.10.019; 2015.
- Romm Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- 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.
- 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 ni OGM.
 Kacher, végane et non irradié.

