



Avoine TEINTURE

FATIGUE NERVEUSE
Restaure la santé nerveuse

NPN 80015768

FORMAT 50 ml

| Chaque ml contient | | | | | |
|---|---------------------|---------------------|-----|--------|------------|
| Avoine | tige verte en fleur | <i>Avena sativa</i> | 1:3 | 296 mg | Biologique |
| Alcool 35 % à 40 %, certifié biologique | | | | | |

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1,5 ml, 4 à 6 fois par jour, pour plusieurs semaines.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau.

MODE D'ACTION

Fabriquée à partir des parties aériennes lorsque le grain d'avoine est encore en lait, la teinture d'avoine est à la fois tonique et calmante pour le système nerveux. On l'utilise lors de situations difficiles qui nécessitent un soutien accru du système nerveux, tel qu'un choc, un traumatisme, une convalescence ou toute autre situation physiquement ou mentalement éprouvante. Prise en doses répétées, la teinture d'avoine réduit l'anxiété et l'angoisse qui accompagnent ces périodes. Elle favorise le calme intérieur et normalise les échanges nerveux. L'avoine améliore la résilience de l'organisme face aux situations difficiles qui sollicitent fortement le système nerveux.

L'avoine apaise l'agitation et l'anxiété découlant du manque de sommeil. Légèrement calmante, elle favorise la relaxation et encourage doucement le sommeil. L'avoine est indiquée chez les gens que le stress rend irritables, émotionnellement instables et incapables de faire face aux imprévus. Elle soutient le système nerveux en période de sevrage (tabac, drogue, médicaments) et facilite la transition en réduisant les symptômes qui en découlent. Lorsque la teinture d'avoine est combinée à un traitement avec de la morphine, elle permet de réduire l'incidence de la dépendance.

Avena sativa améliore les fonctions cognitives et la circulation sanguine cérébrale. En plus de stimuler la production de LH par l'adénohypophyse, elle soutient les fonctions thyroïdiennes et réduit la fatigue et la frilosité associées à l'hypothyroïdie. L'avoine favorise la santé cardio-vasculaire, normalise les lipides sanguins et la glycémie. Elle tonifie les capillaires sanguins (hémorroïdes, varices, fragilité des capillaires), le tissu conjonctif, la vessie et réduit la rétention d'eau.

L'avoine contient des minéraux (Ca, K, Mg, P), oligo-éléments (Fe, Mn, Si, Zn), vitamines (A, B, E), saponines, flavonoïdes, alcaloïdes (avénine, graminine), acides aminés (lysine, méthionine), flavones et stérols.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

SCUTELLAIRE en teinture contre l'angoisse et l'anxiété.

NERVOSITHÉ lors d'agitation, de stress et de nervosité.

PAVOT DE CALIFORNIE en présence de douleurs et d'insomnie.

TABAGIX en période de sevrage.

SOMMEILLETHÉ lors de troubles du sommeil.

ASHWAGANDHA lors d'épuisement nerveux.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : choc, traumatisme, convalescence, épuisement nerveux, fatigue, irritabilité, anxiété, angoisse, sevrage (tabac, drogue, médicament), troubles de sommeil.

Système hormonal : anxiété liée à la ménopause, hypothyroïdie, déséquilibre en LH.

Autres : infertilité chez l'homme, dysfonctions érectiles, tonique sexuel, hypothyroïdie.

HISTORIQUE

L'avoine est cultivée pour son grain depuis l'an 100 av. J.-C. À l'origine, elle fut utilisée strictement pour ses vertus médicinales, ce n'est que plus tard qu'on l'intégra à l'alimentation, bien après le blé. Depuis, l'avoine est devenue une nourriture de base pour plusieurs populations à travers le monde. Au Moyen Âge, les usages de la paille d'avoine étaient variés. On l'utilisait aussi bien pour rembourrer les matelas que pour soigner les rhumatismes. Au 17^e siècle, Nicholas Culpeper l'utilisait pour soigner la lèpre. Un extrait des parties aériennes d'avoine est utilisé en médecine ayurvédique pour traiter la dépendance à l'opium alors qu'en Angleterre, on l'a employée avec succès pour le sevrage du tabac.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- 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.
- 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.
- Bove Mary. *An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants*, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- 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.
- Connor J., Connor T., Marshall P.B., Reid A., Turnbull M.J. The pharmacology of *Avena sativa*. *J. Pharm. Pharmac.*, 1975,27, 92-98; 1975.
- Dimpfel W., Storni C., Verbruggen M. Ingested Oat Herb Extract (*Avena sativa*) Changes EEG Spectral Frequencies in Healthy Subjects. *Jour of Altern and Comp Med*, Volume 17, Number 5, 2011, pp. 427-434; 2011.
- Duke James A. *The Green Pharmacy*. Pennsylvania: Rodale 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.
- Frawley D., Lad V. *The Yoga of Herbs*. Twin Lakes: Lotus Press; 2001.
- Fukushima M., Watanabe S., Kushima K. Extraction and Purification of a Substance with Luteinizing hormone releasing activity from the Leaves of *Avena Sativa*. *Tohoku J. exp. Med.*, 1976, 119, 115-122; 1976.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medica*; 2009.
- Gladstar Rosemary. *Herbal Healing for Women*. New York: Fireside; 1993.
- Green James. *The herbal Medicine-Maker's Handbook*. Freedom: The Crossing Press; 2000.
- Guilde des Herboristes. *Monographie de l'avoine*. 2016.
- Hoffman David. *An Elder's Herbal*. Rochester: Healing Arts Press; 1993.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 1, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1997.
- Kennedy D.O., Jackson P.A., Forster J., Khan J., Grothe T., Perrinjaquet-Moccetti T., Haskell-Ramsay C.F. Acute effects of a wild green-oat (*Avena sativa*) extract on cognitive function in middle-aged adults: A double-blind, placebo-controlled, within-subjects trial. *Nutritional Neuroscience*, DOI: 10.1080/1028415X.2015.1101304; 2015.
- Kircher Tamara. *Herbs for the Soul*. London: Thorsons; 2001.
- Mars Brigitte. *Addiction-Free Naturally*. Healing Arts Press: Rochester; 2001.
- McIntyre Anne. *The Complete Woman's Herbal*. New York: Henry Holt and Company; 1994.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- McQuade Crawford, Amanda. *The Herbal Menopause Book*. Freedom: The Crossing Press; 1996.
- Mills S., Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Schilcher Heinz. *Phytotherapy in Paediatrics*. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Singh R., De S., Belkheir A. *Avena sativa (Oat), A Potential Nutraceutical and Therapeutic Agent: An Overview*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53:2, 126-144, DOI: 10.1080/10408398.2010.526725; 2013.
- 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 Cyclopaedia*. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- Winston D., Maimes S. *Adaptogens*. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Winston, David. *Herbal Nootropics: Botanicals for Enhancing Memory, Focus and Concentration*. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2018.
- Wood Matthew. *The Practice of Traditional Western Herbalism*. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Woolven L., Snider T. *Herbs and Erectile Dysfunction: A Review of Traditional Use and Modern Clinical Evidence*. *HerbalGram*, issue 99; American Botanical Council; 2013.

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.

