



Camomille TEINTURE

CALMANT NERVEUX ET DIGESTIF
Tonique nerveux, tonique digestif

NPN 80015773

FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Camomille	fleur fraîche	<i>Matricaria recutita</i>	1:2	408 mg	Biologique
Alcool 45 % à 50 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1,5-2 ml, 4 à 5 fois par jour, maximum 1 semaine.

TRAITEMENT : 2 ml, 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre la teinture dans une gorgée d'eau. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

La camomille est à la fois calmante et anti-inflammatoire et c'est la complémentarité de ces deux actions majeures qui la rend si efficace pour soulager les troubles digestifs et nerveux. Son action calmante sur le système nerveux permet de réduire le stress, l'agitation, l'irritabilité et la tension nerveuse. Elle est particulièrement intéressante pour les gens tendus qui sont hyperactifs, hypersensibles et enclins aux problèmes digestifs d'origine nerveuse. La camomille aide à stabiliser l'humeur et ses propriétés anxiolytiques sont utiles lors d'anxiété épisodique et de troubles anxieux généralisés.

Le flavonoïde apigénine est responsable de son action sédative et contribue à améliorer les troubles légers de sommeil. Elle est également employée dans les cas modérés de TDAH et est neuroprotectrice. Ses flavonoïdes sont aussi responsables de son action anti-inflammatoire; elle réduit l'inflammation de toutes les muqueuses.

La camomille apaise certains symptômes prémenstruels tels que l'irritabilité et l'instabilité émotionnelle grâce à la combinaison de ses effets anti-inflammatoires, antispasmodiques et hormonaux. Plus spécifiquement, la camomille réduit les douleurs associées aux menstruations comme les crampes et les douleurs au dos, elle régularise le cycle, particulièrement en cas d'aménorrhée.

Au niveau digestif, les principes amers de la camomille stimulent l'appétit et les sécrétions digestives. La camomille réduit les gaz, les ballonnements et les crampes intestinales et est particulièrement efficace pour les troubles digestifs d'origine nerveuse. Elle a des propriétés anti-ulcère et elle inhibe l'activité de certaines bactéries, dont *Helicobacter pylori*. Son action anti-inflammatoire agit sur tout le tractus digestif. Elle apaise l'inflammation de l'estomac et de l'intestin et soulage les symptômes des maladies inflammatoires de l'intestin et du syndrome du côlon irritable.

On l'emploie en gargarisme dans le cas d'inflammation de la bouche et des gencives; en plus d'être cicatrisante et antiseptique, elle réduit l'inflammation et la douleur, particulièrement dans les cas d'affections fongiques.

La camomille soulage les tensions au niveau des muscles, des tendons et des ligaments. Elle agit en modulant la perception de la douleur et en réduisant l'inflammation. On l'utilise pour soulager les maux de tête, migraines, névralgies et maux de dent. Elle est antihistaminique, antioxydante et elle réduit l'inflammation cutanée (acné, dermatite).

Les principaux constituants de la camomille sont des flavonoïdes (apigénine, quercétine, rutine), des huiles volatiles (bisabolol, chamazulène, sesquiterpènes), polyphénols, coumarines, acides aminés, acide anthémique, choline, polysaccharides, acides gras et tanins.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

ASHWAGANDHA lors de stress accompagné d'anxiété.

AVOINE en infusion pour les troubles du système nerveux.

CURCUMA lors d'inflammation de la muqueuse digestive.

CUMIN-CORIANDRE-FENOUIL pour les gaz et les ballonnements.

MENSTRUUX pour les douleurs menstruelles.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : troubles du sommeil, anxiété, stress, irritabilité, agitation, TDAH, tension nerveuse.

Système digestif : ulcère d'estomac, colique, inflammation intestinale, diarrhée, constipation, gaz, ballonnements.

Autres : aphte, inflammation des gencives, muguet, crampes menstruelles, tensions musculaires, mal des transports, maux d'oreille, maux de tête, migraine, névralgie, mastalgie.

HISTORIQUE

Chez les Égyptiens, c'est la *Fleur du dieu Soleil*, vénérée pour sa capacité de soigner la fièvre. Dans la Grèce ancienne, elle était recommandée pour soulager les maux de tête, les coliques et les troubles nerveux de l'estomac. Au Moyen Âge, on parsemait les couloirs insalubres des châteaux avec des fleurs de camomille afin d'éloigner la maladie. Ce sont les immigrants d'origine allemande qui ont amené la culture et l'usage de la camomille aux États-Unis. Au 19^e siècle, elle devint une plante importante recommandée par les médecins éclectiques américains. La camomille fait maintenant partie de la pharmacopée officielle de 26 pays.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité aux astéracées.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Agah S., Taleb A., Moeini R., Gorji N., Nikbakht H., Soltani-Kermanshahi. M. Chamomile efficacy in patients of the irritable bowel syndrome. *Der Pharma Chemica*, 2015, 7(4):237-241; 2015.
- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Amsterdam J.D., Shults J., Soeller I., Mao J.J., Rockwell K., Newberg A.B. Chamomile (*Matricaria recutita*) May Have Antidepressant Activity in Anxious Depressed Humans - An Exploratory Study. *Altern Ther Health Med*. 2012 ; 18(5): 44–49; 2012.
- Amsterdam J. D., Li Y., Soeller I., Rockwell K., Mao J. J. Shults J. A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial of Oral *Matricaria recutita* (Chamomile) Extract Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 378–382. doi:10.1097/jcp.0b013e3181ac935c; 2009.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Becker B., Kuhn U., Hardewig-Budny B. Double-blind, Randomized Evaluation of Clinical Efficacy and Tolerability of an Apple Pectin-Chamomile Extract in Children with Unspecific Diarrhea. *Arzneimittelforschung*, 56(06), 387–393. doi:10.1055/s-0031-1296739; 2011.
- 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.
- 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 Donald J. Herbal Prescriptions for Health & Healing. Twin Lakes: Lotus Press; 2000.
- 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.
- Engels G., Brinckmann J. Chamomile: *Matricaria chamomilla* (syn. *M. recutita*, *Chamomilla recutita*) HerbalGram Issue: 108 Page: 8-17, 2015; American Botanical Council; 2015.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. 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.
- Gohar A.A., Zaki A.A. Assessment of some Herbal Drugs for Prophylaxis of Peptic Ulcer. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research* (2014), 13 (3): 1081-1086; 2014.
- Gomes V.T.S., Gomes R.N.S, Gomes M.S., Joaquim W.M., Lago E.C., Nicolau R.A. Effects of *Matricaria Recutita* (L.) in the Treatment of Oral Mucositis. *Scientific World Journal Volume 2018*, Article ID 4392184, doi: 10.1155/2018/4392184; 2018.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Kuo C.-H. et al. Apigenin has anti-atrophic gastritis and anti-gastric cancer progression effects in *Helicobacter pylori*-infected Mongolian gerbils. *Journal of Ethnopharmacology* 151 (2014) 1031–1039; 2014.
- Mao J.J., Xie S.X., Keefe J.R., Soeller I., Li Q.S., Amsterdam J. Long-term Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Phytomedicine*. 2016 December 15; 23(14): 1735–1742. doi:10.1016/j.phymed.2016.10.012; 2016.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Mehmood M.H., Munir S., Khalid U.A., Asrar M., Gilani A.H. Antidiarrhoeal, antisecretory and antispasmodic activities of *Matricaria chamomilla* are mediated predominantly through K⁺ -channels activation. *Mehmood et al. BMC Complementary and Alternative Medicine* (2015) 15:75 DOI 10.1186/s12906-015-0595-6; 2015.
- Riza E., Linos A., Petralias A., de Martinis L., Duntas L., Linos D. The effect of Greek herbal tea consumption on thyroid cancer: a case-control study. *The European Journal of Public Health*, 25(6), 1001–1005. doi:10.1093/eurpub/ckv063; 2015.
- Romm Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Singh O., Khanam Z., Misra N., Srivastava M.K. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): An overview. *Pharmacogn Rev*. 5(9): 82-95 Jan-Jun 2011; DOI:10.4103/09737847.79103; 2011.
- Thorne Research, Inc. *Matricaria chamomilla* (German chamomile) Monograph. *Alternative Medicine Review Volume 13*, Number 1 March 2008 *Alternative Medicine Review Volume 13*, Number 1; 2008.
- Wood Matthew. *The Practice of Traditional Western Herbalism*. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Yazdi H. et al. Hydro-alcoholic extract of *Matricaria recutita* exhibited dual anti-spasmodic effect via modulation of Ca²⁺ channels, NO and PKA2-kinase pathway in rabbit jejunum . *Avicenna J Phytomed*, 2017; 7 (4): 334-344; 2017.

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.

