

Cataire TEINTURE

CALME LA NERVOUSITÉ
Soulage les spasmes digestifs

NPN 80009613

FORMAT 50 ml



Chaque ml contient

Cataire	sommité fleurie fraîche	<i>Nepeta cataria</i>	1:2	452 mg	Biologique
Alcool 30 % à 35 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

INTERVENTION : 2 ml, 4 fois par jour.

TRAITEMENT : 1-2 ml, 3 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 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

Nervine douce, la cataire apaise le système nerveux et convient très bien pour les troubles nerveux des enfants. Elle calme la nervosité, l'agitation, l'anxiété, l'irritabilité et l'hyperactivité mentale. La cataire est légèrement sédative et favorise le sommeil chez les enfants lors de fièvre, d'états infectieux ou de troubles de sommeil. Elle contribue à apaiser les maux de tête d'origine nerveuse.

Tonique digestive, la cataire est efficace pour tous les troubles digestifs associés à la nervosité, au stress ou à l'anxiété. Son action antispasmodique relâche les tensions du système digestif et s'avère utile lors de crampes abdominales, de flatulences et de dérangements gastriques. Carminative, elle réduit la formation de gaz et favorise leur expulsion, réduisant les ballonnements et la sensation d'inconfort. Prise avant le repas, la cataire stimule l'appétit alors qu'elle favorise plutôt la digestion lorsqu'elle est prise après le repas. L'effet astringent de ses tanins est utile pour traiter la diarrhée. Elle est aussi efficace dans les cas légers de mal des transports.

Nepeta cataria est utilisée dans le traitement de l'urticaire, de l'eczéma et des dermatites. Elle inhibe l'activité enzymatique de *Staphylococcus aureus* et réduit son adhésion. Tonique utérin, on l'utilise lors de troubles menstruels tels que syndrome prémenstruel, aménorrhée et dysménorrhée. La cataire est aussi emménagogue et elle contribue à relâcher les tensions musculaires.

La cataire contient des huiles volatiles (népétalactone et ses dérivés, acide valérique, camphre, thymol, carvacrol, acide népétalique, citronellal, pulégone), minéraux (Ca, Mg, P, K), oligo-éléments (Cr, Co, Fe, Se), acides (déoxyloganique, rosmarinique), protéines, tanins et terpènes.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

DODO lors de troubles de sommeil.

COLIQUES pour les coliques.

ÉCHINACEA-PROPOLIS lors de rhume et grippe.

DENTICROC lors de poussées dentaires.

SUREAU BAIE lors de congestion nasale.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système respiratoire : congestion nasale, sinusite.

Système nerveux : troubles du sommeil, nervosité, agitation, anxiété, irritabilité, hyperactivité mentale.

Système digestif : colique, indigestion, dyspepsie d'origine nerveuse, gaz, ballonnement, diarrhée, manque d'appétit.

Autres : urticaire, dermatite, eczéma, infection à *S. aureus*, syndrome prémenstruel, crampes menstruelles, tranchées, maux de tête.

HISTORIQUE

Connue pour ses effets excitants sur les chats, la cataire est plutôt calmante chez l'humain. Elle est utilisée depuis des décennies pour ses vertus médicinales et culinaires. Les feuilles entrent dans la préparation de sauces, soupes et ragoûts. Au Moyen Âge, avant l'introduction des thés venus d'Asie, l'infusion de cataire était un breuvage fort populaire. À cette époque, la cataire était l'une des principales plantes médicinales cultivées par les moines dans les jardins des monastères. En Amérique du Nord, les Cherokee utilisaient l'infusion de cataire pour le rhume, les coliques, la toux, la dysménorrhée, la fièvre, l'urticaire, l'hystérie, les spasmes, maux de ventre et vers. Les Chippewas l'employaient pour réduire la fièvre. Traditionnellement, on la mâchait en combinaison avec d'autres plantes pour réduire les maux de dents.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Abascal K, Yarnell E.** Herbs and drug resistance. *Alternative & Complementary Therapies* August 2002;237-241; 2002.
- Adiguzel A., Ozer H., Sokmen M., Gulluce M., Sokmen A., Kilic H., Sahin F., Baris O.** Antimicrobial and antioxidant activity of the essential oil and methanol extract of *Nepeta cataria*. *Pol J Microbiol.* 2009;58(1):69-76; 2009.
- 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.
- Christopher John R.** *School of Natural Healing*. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Duke A. James.** *Handbook of Northeastern Indian Medicinal Plants*. Lincoln: Quarterman Publications; 1986.
- 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 Remedies for Children's Health*. North Adams: Storey Publishing; 1999.
- Grieve M.** *A Modern Herbal Vol. I & II*. New York: Dover Publications; 1971.
- Kircher Tamara.** *Herbs for the Soul*. London: Thorsons; 2001.
- Health Canada.** *Monograph on Catnip*; 2008.
- 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.
- Leung A.Y., Foster S.** *Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics*, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Lewis Roger.** *Gentle Calming Remedies for Children*. *Canadian Journal of Herbalism*, 1998, Vol. 18, No 3, pp 1-5; 1998.
- Lieutaghi Pierre.** *Le Livre des Bonnes Herbes*. Arles: Actes Sud; 1996.
- McIntyre Anne.** *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Mowrey Daniel.** *The Scientific Validation of Herbal Medicine*. Lincolnwood: Keats Publishing; 1986.
- Pierce Andrea.** *Practical Guide to Natural Medicines*. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Riggs Maribeth.** *Natural Child Care: A Complete Guide*. New York: Harmony Hardcover; 1988.
- Romm Aviva.** *Naturally Healthy Babies and Children*. New York: Celestial Arts; 2003.
- Spinella Marcello.** *The Psychopharmacology of Herbal Medicine*. London: The MIT Press; 2001.
- 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.
- Wood Matthew.** *The Practice of Traditional Western Herbalism*. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Wren R.C.** *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs & Preparations*. Essex: The C.W. Daniel Company. 1988.
- Zomorodian K., Saharkhiz M.J., Shariati S., Pakshir K., Rahimi M.J., Khashei R.** *Chemical Composition and Antimicrobial Activities of Essential Oils from Nepeta cataria L. against Common Causes of Food-Borne Infections*. *ISRN Pharmaceutics* Volume 2012, Article ID 591953, doi:10.5402/2012/591953; 2012.
- Zomorodian K., Saharkhiz M.J., Rahimi M.J., Shariatifard S., Pakshir K., Khashei R.** *Chemical Composition and Antimicrobial Activities of Essential Oil of Nepeta Cataria L. Against Common Causes of Oral Infections*. *Journal of Dentistry of Teheran*, July 2013; Vol. 10, No. 4; 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.

