



Millepertuis TEINTURE

HUMEUR

Combat la déprime légère

NPN 80001801

FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Millepertuis	fleur fraîche	<i>Hypericum perforatum</i>	1:3	272 mg	Biologique
--------------	---------------	-----------------------------	-----	--------	------------

Alcool 40 % à 45 %, certifié biologique

POSOLOGIE

INTERVENTION : 1,5 ml, 3 à 4 fois par jour, maximum de 2 semaines.

TRAITEMENT : 1 ml, 3 fois par jour.

MODE D'EMPLOI

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

MODE D'ACTION

Le millepertuis est une plante principalement employée dans le traitement de la dépression légère, modérée et saisonnière. Il dissipe les symptômes dépressifs, stabilise l'humeur et augmente la motivation. Son mode d'action est complexe; quelques-uns de ses constituants augmentent les niveaux de certains neurotransmetteurs (sérotonine, noradrénaline, dopamine, GABA) en inhibant leur dégradation et leur recapture. L'hypericine est un inhibiteur de la monoamine oxydase (IMOA), comme plusieurs médicaments employés pour la dépression. Le millepertuis réduit l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité, l'agitation nerveuse et favorise la stabilité émotionnelle.

Le millepertuis a aussi des effets sédatifs légers. Il augmente les niveaux de mélatonine pendant la nuit et, combiné à la tisane de mélisse, est efficace contre l'insomnie. Il a des effets nootropiques et est employé lors de troubles d'anxiété généralisée et de troubles obsessionnels compulsifs. Il augmente la libido.

Le millepertuis a aussi une action marquée sur les crampes et les douleurs associées à la tension musculaire. Il soulage les crampes menstruelles, l'irritabilité et l'anxiété liées au syndrome prémenstruel et à la ménopause, les douleurs névralgiques, les spasmes, les tensions musculaires et les douleurs chroniques comme la fibromyalgie. Il est anti-inflammatoire, prévient l'accumulation d'acide lactique dans les muscles et réduit les courbatures dues à l'effort physique. Le millepertuis améliore donc l'endurance chez les athlètes.

On l'emploie dans le traitement de l'herpès (labial et génital) et du zona, car il agit à la fois sur le virus et sur la douleur des nerfs.

Hypericum perforatum agit sur la vessie et les voies urinaires. Il est employé pour l'énurésie chez les enfants et lors de douleur, d'irritation et de spasmes des voies urinaires. Le millepertuis est antibactérien, antifongique et favorise la cicatrisation des tissus.

Les principaux constituants du millepertuis sont des naphthodianthrones (hypericine, pseudohypericine) phloroglucinols (hyperforine, adhyperforine), flavonoïdes (hyperine, hypéroside,

isoquercétine, kaempférol, lutéoline), acides phénoliques (caféique, chlorogénique, férulique), tanins, procyanidines, caroténoïdes, phénols et huiles volatiles.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

AVOINE en infusion lors de troubles nerveux.

SCUTELLAIRE en teinture dans les cas d'anxiété.

SOMMEILLETHÉ ou **MÉLISSE** lors de troubles du sommeil.

ÉLEUTHÉRO lors de fatigue et d'épuisement.

REINE DES PRÉS pour les douleurs névralgiques et musculaires et pour l'inflammation.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : dépression légère ou modérée, dépression saisonnière, humeur instable, anxiété, troubles du sommeil, névralgie, nervosité, irritabilité, agitation, stress.

Autres : paralysie de Bell, névralgie du nerf trijumeau, syndrome du tunnel carpien, vulvodynie, sciatalgie, fibromyalgie, zona, incontinence, douleurs musculaires, herpès.

HISTORIQUE

Le millepertuis fut longtemps associé à Saint-Jean le Baptiste puisqu'il fleurit autour de l'anniversaire du Saint, le 24 juin. C'est d'ailleurs de là qu'il tient son nom anglais, St John's wort. Il est utilisé depuis la Grèce Antique pour traiter les troubles du système nerveux. Hippocrate, Pliny et Galien parlent de l'utilisation du millepertuis pour la cicatrisation des plaies, contre la douleur et comme diurétique. Aux 19^e et 20^e siècle, les médecins éclectiques américains prescrivaient le millepertuis pour l'hystérie et les troubles nerveux avec dépression. Aujourd'hui, c'est l'une des plantes médicinales les plus étudiées pour le traitement de la dépression légère ou modérée.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, si vous éprouvez des troubles du sommeil ou si l'usage se prolonge au-delà de 18 semaines. Ne pas utiliser durant la grossesse ou l'allaitement.

INTERACTIONS

Éviter l'usage avec tous les médicaments d'ordonnance, y compris les contraceptifs oraux.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Blumenthal Mark. The ABC Clinical Guide to Herbs. Austin: American Botanical Council. 2003.
- 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. British Herbal Compendium Volume 2. Bournemouth: BHMA; 2006.
- ESCAP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- 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.
- Galeotti N., Ghelardini C. St. John's wort reversal of meningeal nociception: a natural therapeutic perspective for migraine pain. *Phytomedicine*. 2013 Jul 15;20(10):930-8. doi: 10.1016/j.phymed.2013.03.007. 2013.
- Galeotti, N. Hypericum perforatum (St John's wort) beyond depression: A therapeutic perspective for pain conditions. *Journal of Ethnopharmacology*, 200, 136–146. doi:10.1016/j.jep.2017.02.016; 2017.
- 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.
- Klemow K.M., Bartlow A., Crawford J., Kocher N., Shah J., Ritsick M. Medical Attributes of St. John's Wort (*Hypericum perforatum*). *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011.
- Kumar, V., Khanna, V. K., Seth, P. K., Singh, P. N., & Bhattacharya, S. K. (2002). Brain neurotransmitter receptor binding and nootropic studies on Indian *Hypericum perforatum* Linn. *Phytotherapy Research*, 16(3), 210–216. doi: 10.1002/ptr.1101; 2002.
- Lamarre, Daniel. Le Millepertuis, 2ème Édition. Longueuil: Les Éditions Québec-Livres; 2012.
- Liu Y.-R., Jiang Y.-L., Huang R.-Q., Yang J.-Y., Xiao B.-K., Dong J.-X. Hypericum perforatum L. preparations for menopause: a meta-analysis of efficacy and safety. *Climacteric*, 17(4), 325–335. doi:10.3109/13697137.2013.861814 ; 2013.
- Medina M.A., Martínez-Poveda B., Amores-Sánchez M.I., Quesada A.R. Hyperforin: more than an antidepressant bioactive compound? *Life Sci*. 2006 Jun 6;79(2):105-11. Epub 2006 Jan 24.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Olajide, O. A. Inhibitory Effects of St. John's Wort on Inflammation: Ignored Potential of a Popular Herb. *Journal of Dietary Supplements*, 6(1), 28–32. doi:10.1080/19390210802687247; 2009.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Russo, E., Scicchitano, F., Whalley, B. J., Mazzitello, C., Ciriaco, M., Esposito, S., De Sarro, G. Hypericum perforatum: Pharmacokinetic, Mechanism of Action, Tolerability, and Clinical Drug-Drug Interactions. *Phytotherapy Research*, 28(5), 643–655. doi:10.1002/ptr.5050; 2013.
- Sanna M. D., Ghelardini C., Galeotti N. St. John's Wort Potentiates anti-Nociceptive Effects of Morphine in Mice Models of Neuropathic Pain. *Pain Medicine*, pnw241. doi:10.1093/pm/pnw241; 2016.
- Schulz, Hänsel, Blumenthal, Tyler. Rational Phytotherapy, 5th Edition. Berlin: Springer; 2004.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- WHO. Who Monographs on Selected Medicinal Plants, Volume 2. Geneva; 2002.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Zirak N., Shafiee M., Soltani G., Mirzaei M., Sahebkar A. Hypericum perforatum in the treatment of psychiatric and neurodegenerative disorders: Current evidence and potential mechanisms of action. *Journal of Cellular Physiology*. doi:10.1002/jcp.27781; 2018.

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.

