



## Ortie TEINTURE

ALLERGIES  
Tonique nutritif

NPN 80009548

FORMAT 50 ml

### Chaque ml contient

Ortie	feuille fraîche	<i>Urtica dioica</i>	1:3	356 mg	Biologique
Alcool 33 % à 38 %, certifié biologique					

### POSOLOGIE

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

TRAITEMENT : 1,5 ml, trois fois par jour.

### MODE D'EMPLOI

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

### MODE D'ACTION

On emploie la teinture d'ortie dans le traitement des allergies saisonnières et de la rhinite allergique. Elle a des effets antiallergiques, antihistaminiques et module la réponse du système immunitaire. Elle contribue à freiner la sécrétion de médiateurs chimiques responsables de la réaction allergique. L'ortie réduit donc les symptômes d'allergies tel que les éternuements, le larmolement des yeux, la congestion et l'écoulement nasal. En prévention, on débute l'ortie quelques semaines avant le début de la saison d'allergie, pour favoriser une réponse saine du corps et atténuer significativement les symptômes. En traitement, on l'utilise en doses répétées, pour atténuer les symptômes d'allergies déjà présents.

L'ortie fortifie le corps et améliore l'énergie. Elle est un tonique nutritif qui soutient l'organisme dans son ensemble. En Allemagne, elle est reconnue comme thérapie complémentaire dans le traitement des rhumatismes. L'ortie réduit l'intensité des symptômes associés à l'ostéoartrite et l'arthrite rhumatoïde. Elle semble apporter un effet protecteur sur le cartilage par inhibition des cytokines responsables de la dégradation du collagène. Il a été démontré qu'*Urtica dioica* a des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques et on l'utilise dans le traitement de la goutte.

Les principaux constituants de l'ortie sont des amines (sérotonine, histamine, choline), flavonoïdes (isoquercétine, rutine, kaempférol, quercétine), minéraux (Mg, Ca, Fe, Si, P, K), vitamines (A, B, K), acides (silicique, formique, dérivés d'acide caféique), mucilage, coumarines, tanins, chlorophylle, acétylcholine, sitostérol et glycoprotéines.

Diurétique léger, l'ortie est utilisée dans le traitement des infections urinaires, en complément avec des plantes médicinales ayant une action plus spécifique. Elle aide à stabiliser la glycémie, les lipides sanguins et la tension artérielle. L'ortie en teinture est un antioxydant des plus intéressants et offre une protection contre les radicaux libres et la peroxydation des lipides.

### ASSOCIATIONS FAVORABLES

REISHI dans les cas d'allergies saisonnières, de rhinite allergique, en prévention et traitement.

ASTRAGALE en capsules ou en infusion lors de fatigue, faiblesse, infections répétées et allergies saisonnières.

SINUSITHÉ en cas de congestion nasale ou rhinites liées aux allergies.

PULMONATHÉ lors de troubles respiratoires liés aux allergies.

URINATHÉ dans les cas d'infection urinaire.

### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système immunitaire : allergies saisonnières, rhinite allergique, arthrite rhumatoïde.

Système musculo-squelettique : rhumatisme, douleur musculaire.

Système respiratoire : bronchite, asthme allergique.

Système génito-urinaire : infection et inflammation des voies urinaires.

Autres usages : convalescence, détoxification générale, goutte, hyperglycémie, régulation de la tension artérielle, troubles cutanés chroniques.

### HISTORIQUE

Originaire de l'Eurasie, l'ortie s'est propagée sur la presque totalité du globe, incluant l'Amérique de Nord. Elle est utilisée depuis des décennies comme fibre, aliment et plante médicinale. L'utilisation de l'ortie comme légume et remède traditionnel est déjà mentionné dans les écrits d'Hippocrate (460-370 av. J.-C.). Les médecins de la Grèce Antique (Dioscoride, Galien, etc.) l'utilisaient comme diurétique, laxatif et dans le traitement des troubles de la rate. Au 17<sup>e</sup> siècle, Culpeper recommandait l'ortie bouillie ou en jus pour les troubles respiratoires, pour augmenter les mictions et arrêter les saignements. Les peuples des Premières Nations d'Amérique du Nord faisaient usage de l'ortie pour traiter les rhumatismes. En médecine traditionnelle africaine, on s'en servait contre les menstruations excessives, les hémorragies internes et on la réduisait en poudre pour l'inhaler dans les cas de saignements de nez. Elle est maintenant reconnue dans certains pays comme thérapie complémentaire pour l'arthrite.

### CONTRE-INDICATIONS

L'ortie est généralement considérée sans danger et bien tolérée lorsqu'elle est employée selon les conditions d'utilisation recommandées en herboristerie traditionnelle et ce, chez la majorité de la population, incluant la femme enceinte ou allaitante. Santé Canada recommande de consulter un praticien de la santé en cas de grossesse, d'allaitement ou si les symptômes persistent ou s'aggravent.

### INTERACTIONS

Éviter la prise avec des médicaments d'ordonnance.

## RÉFÉRENCES

- Abascal K., Yarnell E. Taking the whoop out of whooping cough. *Altern Complement Ther.* April 2006;71-76; 2006.
- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- American Botanical Council. Herb Profile: Thyme Issue: 80 HerbalGram. 2008; 80:1-2; 2008.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Basch E., Ulbricht C., Hammerness P., Bevins A., Sollars D. Thyme (*Thymus vulgaris*), thymol. *J Herb Pharmacother.* 2004;4(1):49-67; 2004.
- 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. British Herbal Compendium, Volume 2. Bournemouth: 2006.
- Buhner Stephen H. Herbal Antibiotics, 2nd Edition. North Adams: Storey Publishing; 2012.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- ESCAP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- 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., Duke James A. Eastern/Central Medicinal Plants and Herbs. New York: Peterson Field Guides; 2000.
- Fujita M., Shiota S., Kuroda T., Hatano T., Yoshida T., Mizushima T., Tsuchiya T. Remarkable Synergies between Baicalein and Tetracycline, and Baicalein and -Lactams against Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*. *Microbiol. Immunol.*, 49(4), 391-396; 2005.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Guo N., Liu J., Wu X., Bi X., Meng R., Wang X., Xiang H., Deng X., Yu L. Antifungal activity of thymol against clinical isolates of fluconazole-sensitive and-resistant *Candida albicans*. *Journal of Medical Microbiology* (2009), 58, 1074-1079 DOI 10.1099/jmm.0.008052-0; 2009.
- Health Canada. Monograph on *Thymus vulgaris*; 2017.
- Hoffman David. The Complete Illustrated Holistic herbal. Rockport: Element Books; 1996.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Jellin J.M., Gregory P.J., Batz F. Hitchens k. et al. Pharmacist's Letter/Prescriber's Letter Natural Medicines Comprehensive Database, 5th Edition. Stockton: Therapeutic Research Faculty; 2003.
- Leung A.Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Meserole L., Yarnell E. Flu Season: Herbal Tonics From Nature's Pharmacy. *Alternative & Complementary Therapies*, September/October 1996, pp. 316-320; 1996.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Mutluay Yayla E., Izgu N., Ozdemir L., Aslan Erdem S., Kartal M. Sage tea-thyme-peppermint hydrosol oral rinse reduces chemotherapy-induced oral mucositis: a randomized controlled pilot study. *Complement Ther Med.* August 2016;27: 58-64; 2016.
- PDR. PDR for Herbal Medicines, 3rd Edition. Montvale: Thomson; 2004.
- Pierce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Romm Aviva. Naturally Healthy Babies and Children. New York: Celestial Arts; 2003.
- Romm A. Upper respiratory infection (URI) in children: the emerging need for botanical strategies. *J Am Herbalists Guild.* 2004; Spring/Summer: 26-36; 2004.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis: Churchill Livingstone; 2010.
- Subramoniam Appian. Plants with Anti-Diabetes Mellitus Properties. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- Tierra Michael. The Way of Herbs. New York: Pocket Books; 1990.
- 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.
- WHO. Who Monographs on Selected Medicinal Plants, Volume 1. Geneva; 1999.
- Williamson E.M. Potter's Herbal Cyclopeadia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.

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.

