



Scutellaire INFUSION

STRESS

Relâche la tension nerveuse

Ingrédient

| | | | |
|-------------|---------|--------------------------------|------------|
| Scutellaire | feuille | <i>Scutellaria lateriflora</i> | Biologique |
|-------------|---------|--------------------------------|------------|

POSOLOGIE

INTERVENTION : 4-6 tasses par jour, au besoin.

TRAITEMENT : 2-4 tasses par jour.

MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 2 c. à table de plantes, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

MODE D'ACTION

Plante nervine, la scutellaire a une action tonique et reconstructrice sur le système nerveux. Elle apaise l'excitabilité, calme la tension nerveuse et réduit les effets néfastes du stress prolongé. Ses flavonoïdes agissent sur le métabolisme du GABA et font de la scutellaire une plante très efficace contre l'anxiété. Elle normalise les fonctions du système nerveux : en période de grande fatigue, elle réduit le sentiment d'épuisement tandis qu'en période d'hyperactivité et d'agitation, elle calme et détend.

La combinaison de ses propriétés spasmolytiques et nervines bénéficie aux gens stressés qui développent des spasmes musculaires, des tics nerveux, des raideurs et douleurs musculaires. Combinée à d'autres plantes, elle apaise les douleurs névralgiques. Son action calmante favorise l'endormissement et le sommeil sans créer de somnolence si on l'utilise comme calmant durant la journée.

La scutellaire agit sur le cœur et est indiquée pour les troubles cardiaques fonctionnels d'origine nerveuse. Elle réduit la tension artérielle et les palpitations cardiaques causées par la tension mentale et émotionnelle. Elle soulage les maux de tête d'origine nerveuse. La scutellaire apaise la tension prémenstruelle et est diurétique.

Les troubles digestifs associés au stress tel que le reflux gastro-oesophagien et le syndrome du côlon irritable bénéficient de l'usage de la scutellaire en infusion. Elle agira alors à la fois sur le système digestif et sur le système nerveux.

Ses principaux constituants sont des flavonoïdes (apigénine, lutéoline, scutellarine, baicaléine), polysaccharides (lignine), résine, tanins, iridoïdes (catapol), acides gras, minéraux (Ca, K, Mg), oligo-éléments (Fe, Si), vitamines (A, B, C) et huiles volatiles.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

AVOINE pour les troubles du système nerveux et cardiaques.

NERVOSITHÉ lors d'agitation, de nervosité, de troubles du sommeil.

PAVOT DE CALIFORNIE en cas de douleur et de troubles du sommeil.

ASHWAGANDHA lors d'anxiété liée au stress.

AUBÉPINE pour les troubles cardio-vasculaires d'origine nerveuse.

CAMOMILLE en infusion pour les troubles digestifs.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : anxiété, angoisse, nervosité, agitation, tension nerveuse, fatigue mentale, épuisement, hyperactivité, troubles de sommeil, tics nerveux.

Système digestif : crampes, reflux gastro-oesophagien, syndrome du côlon irritable.

Système cardio-vasculaire : palpitations, hypertension artérielle.

Autres : bruxisme, maux de tête liés au stress, crampes menstruelles, SPM, tensions musculaires.

HISTORIQUE

La scutellaire a été une plante importante en médecine traditionnelle pour traiter l'anxiété et les troubles qui y sont associés. Au début du 18^e siècle, la scutellaire était utilisée au États-Unis pour traiter la gale et la danse de Saint-Guy. Elle a aussi été utilisée dans le traitement de l'épilepsie, des convulsions, des tremblements, des morsures de serpents, des piqûres d'insectes et contre la rage, d'où lui vient le nom familier de *Mad dog weed*. Bien que certains de ces usages furent délaissés, les médecins éclectiques ont continué à l'utiliser pour l'épilepsie, la nervosité, l'insomnie, les spasmes musculaires et autres conditions nerveuses. Encore aujourd'hui, la scutellaire est reconnue comme une puissante plante nervine.

CONTRE INDICATIONS

Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Awad R., Arnason J. T., Trudeau V., Bergeron C., Budzinski J. W., Foster B. C., Merali Z. Phytochemical and biological analysis of Skullcap (*Scutellaria lateriflora* L.): A medicinal plant with anxiolytic properties. *Phytomedicine*, 10(8), 640–649. doi:10.1078/0944-7113-00374; 2003.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- 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.
- Brock C., Whitehouse J., Tewfik I., Towell T. American Skullcap (*Scutellaria lateriflora*): A Randomised, Double-Blind Placebo-Controlled Crossover Study of its Effects on Mood in Healthy Volunteers. *Phytotherapy Research*, 28(5), 692–698. doi:10.1002/ptr.5044; 2013.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- 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.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Health Canada. Monograph on Skullcap; 2018.
- 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.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Sarris, J. Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: a systematic review. *Phytotherapy Research*, 21(8), 703–716. doi:10.1002/ptr.2187; 2007.
- Sarris J., Panossian A., Schweitzer I., Stough C., Scholey A. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: A review of psychopharmacology and clinical evidence. *European Neuropsychopharmacology*, 21(12), 841–860. doi:10.1016/j.euroneuro.2011.04.002; 2011.
- Sarris J., McIntyre E., Camfield D. A. Plant-Based Medicines for Anxiety Disorders, Part 2: A Review of Clinical Studies with Supporting Preclinical Evidence. *CNS Drugs*, 27(4), 301–319. doi:10.1007/s40263-013-0059-9; 2013.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Wood Matthew. The Practice of Traditional Western Herbalism. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Zhang, Z., Lian, X., Li, S., Stringer, J. L. (2009). Characterization of chemical ingredients and anticonvulsant activity of American skullcap (*Scutellaria lateriflora*). *Phytomedicine*, 16(5), 485–493. doi:10.1016/j.phymed.2008.07.011; 2009.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

