



Sérénithé INFUSION

TISANE APAISANTE

Douce, agréable et apaisante

Ingrédients			
Aubépine	fleur et feuille	<i>Crataegus laevigata</i>	Biologique
Avoine verte	tige verte en fleur	<i>Avena sativa</i>	Biologique
Basilic sacré	partie aérienne	<i>Ocimum sanctum</i>	Biologique
Mélisse	feuille	<i>Melissa officinalis</i>	Biologique
Ortie	feuille	<i>Urtica dioica</i>	Biologique
Rose	pétale	<i>Rosa damascena</i>	Biologique

POSOLOGIE

TRAITEMENT : 1 à 4 tasses par jour.

MODE D'EMPLOI

Ébouillanter 4 c. à table de plantes avec 1 litre d'eau, couvrir, infuser 20 minutes et tamiser. Boire chaud ou froid.

MODE D'ACTION

Sérénithé est un mélange conçu pour favoriser la détente. Il se compose de plantes calmantes qui soutiennent le système nerveux et le rendent moins sujet aux déséquilibres causés par le stress : tension nerveuse, troubles cognitifs et de l'humeur, insomnie, maux de têtes et migraines. Riche en minéraux, en oligo-éléments et en principes actifs neuroprotecteurs, il améliore le fonctionnement des nerfs et du cerveau et aide à prévenir leur dégénérescence.

Grâce à ses principes volatils, Sérénithé détend le système digestif et améliore la digestion. Il soulage efficacement les dyspepsies d'origine nerveuse. Nutritif et alcalinisant, il aide à prévenir les carences, soutient le métabolisme général et fortifie l'organisme. C'est un mélange qui procure de la vitalité et dont le goût aromatique est très apprécié, tant en infusion chaude que froide.

AUBÉPINE : calmante du système nerveux central, l'aubépine diminue les symptômes de tension nerveuse comme l'insomnie et les palpitations. Elle tempère la réponse hormonale au stress et bloque la dégradation de la dopamine, ce qui lui confère des effets anxiolytique et antidépresseur. Excellente tonique cardiovasculaire, elle permet de réguler la pression artérielle.

AVOINE VERTE : tonique nerveux majeur, l'avoine verte nourrit, protège et régénère l'ensemble du système nerveux. Grâce à l'abondance de ses minéraux, elle améliore la transmission des influx nerveux. L'avoine a un effet équilibrant : elle calme lorsqu'il y a anxiété ou hyperactivité et procure de l'énergie en cas de faiblesse ou d'épuisement. Ses bénéfices sont profonds et durables.

BASILIC SACRÉ : cette plante aromatique améliore les fonctions cognitives (mémoire, concentration, apprentissage) et apporte un calme et une clarté mentale. Elle atténue les effets néfastes du stress, tels que l'insomnie, les maux de tête et les pertes de mémoire. Le basilic sacré a un effet positif sur l'humeur en diminuant l'anxiété, la fatigue et la dépression.

MÉLISSE : calmante et carminative, la mélisse est grandement efficace pour diminuer l'insomnie, les céphalées et les troubles digestifs provoqués par le stress et l'agitation nerveuse. Elle inhibe la dégradation du GABA et agit sur le système limbique, ce qui améliore l'humeur. La mélisse apporte au mélange une touche citronnée agréable.

ORTIE : cette grande tonique nutritive redonne énergie et vitalité. Très riche en minéraux et en oligo-éléments, elle aide à prévenir l'anémie, participe au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme et améliore plusieurs fonctions métaboliques. Elle est indiquée pour diminuer la fatigue, l'épuisement et toute forme de dégénérescence.

ROSE : elle améliore la qualité du sommeil en augmentant la réceptivité des récepteurs GABA. Ses effets calmants sur le système nerveux central diminuent l'anxiété et améliorent l'humeur. Riche en flavonoïdes, la rose a un impact positif sur les fonctions cognitives et la prévention de maladies neurodégénératives en empêchant la formation de plaques amyloïdes et en favorisant la neurogenèse.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

SOMMEILLETHÉ en cas d'insomnie.

RHODIOLA en cas de difficulté de concentration.

CALMIX en cas d'agitation nerveuse, d'anxiété ou de stress.

ÉLEUTHÉRO teinture en cas d'épuisement physique ou mental.

GOTU KOLA en cas de troubles cognitifs.

ESTOMIX en cas de troubles digestifs.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : stress, anxiété, insomnie, épuisement, fatigue, troubles cognitifs, hyperactivité, dépression légère ou modérée, céphalées.

Système cardiovasculaire : palpitations.

Système digestif : spasmes, ballonnements, dyspepsie.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.

INTERACTIONS

Ne pas utiliser en association avec l'alcool ou tout produit sédatif.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Al-Snafi Ali Esmail. Therapeutic Properties of Medicinal Plants: A Review of Medicinal Plants With Central Nervous Effects (Part 1). International Journal of Pharmacology & Toxicology 5 (3): 177-192; 2015.
- Beheshti F., Ahmadabady S., Baghcheghi Y., Anaeigoudari A., Hosseini M. A Mini Review of Neuropharmacological Effects of Rosa damascena Herrm. Pharmaceutical Sciences 28 (2): 232-238; 2022.
- Bhusal K.K., Magar S.K., Thapa R., Lamsal A., Bhandari S., Maharjan R., Shrestha S., Shrestha J. Nutritional and pharmacological importance of stinging nettle (*Urtica dioica* L.): A review. Heliyon 8 (6): <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09717>; 2022.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingston; 2003.
- Boskabady M.H., Shafei M.N., Saberi Z., Amini S. Pharmacological Effects of Rosa Damascena. Iranian Journal of Basic Medical Sciences 14 (4): 295-307; 2011.
- Doron R. Anxiolytic and antidepressants' effect of *Crataegus pinnatifida* (Shan Zha): biochemical mechanisms. Translational Psychiatry 12 (1): 1-8; 2022.
- Esfandiary E., Abdolali Z., Omranifard V., Ghanadian M., Bagherian-Sararoud R., Karimipour M., Mahaki B., Dabiri S. Novel Effects of Rosa damascena Extract on Patients with Neurocognitive Disorder and Depression: A Clinical Trial Study. International Journal of Preventive Medicine 9 (57): DOI: 10.4103/ijpvm.IJPVM_199_17; 2018.
- Esfandiary E., Karimipour M., Mardani M., Alaei H., Ghannadian M., Kazemi M., Mohammadnejad D., Hosseini N., Esmaeili A. Novel Effects of Rosa damascena Extract on Memory and Neurogenesis in a Rat Model of Alzheimer's Disease. Journal of Neuroscience Research 92 (4): 517-530; 2014.
- Fatima T., Naseer B., Hussain S.Z. Stinging Nettle: A herb with tremendous pharmacological potential. International Journal of Unani and Integrative Medicine 2 (2): 24-28; 2018.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica. Montréal: Flora Medicina; 2009.
- Guilde des Herboristes. Monographie de l'avoine. 2016.
- Joshi H., Parle M. Evaluation of nootropic potential of *Ocimum sanctum* Linn. In mice. Indian Journal of Experimental Biology 44: 133-136; 2006.
- Kennedy D.O., Scholey A.B. The Psychopharmacology of European Herbs with Cognition-Enhancing Properties. Current Pharmaceutical Design 12 (35): 4613-4623; 2006.
- Labban L., Thallaj N. The medicinal and pharmacological properties of Damascene Rose (*Rosa damascena*): A review. International Journal of Herbal Medicine 8 (2): 33-37; 2020.
- Miraj S., Rafieian-Kopaei, Kiani S. Melissa officinalis L : A Review Study With an Antioxidant Perspective. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 22 (3): 385-394; 2017.
- Nazhand A., Lucarini M., Durazzo A., Zaccardelli M., Cristarella S., Souto S.B., Silva A.M., Severino P., Souto E.B., Santini A. Hawthorn (*Crataegus* spp.): An Updated Overview on Its Beneficial Properties. Forests 11 (5): 564-584; 2020.
- Nitzan K., David D., Franko M., Toledano R., Fidelman S., Tenenbaum Y.S., Blonder M., Armoza-Eilat S., Shamir A., Rehavi M., Ben-chaim Y., Saxena R.C., Singh R., Kumar P., Negi M.P.S., Saxena V.S., Geetharani P., Allan J.J., Venkateshwarlu K. Efficacy of an Extract of *Ocimum tenuiflorum* (OciBest) in the Management of General Stress: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2012: DOI:10.1155/2012/894509; 2012.
- Shakeri A., Sahebkar A., Javadi B. Melissa officinalis L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. Journal of Ethnopharmacology 188: 204-228; 2016.
- Wankhede N.L., Kale M.B., Bawankule A., Aglawe M.M., Taksande B.G., Trivedi R.V., Umekar M.J., Jamadagni A., Walse P., Koppula S., Kopalli S.R. Overview on the Polyphenol Avenanthramide in Oats (*Avena sativa* L.), as Regulators of PI3K Signaling in the Management of Neurodegenerative Diseases. Nutrients 15 (17): <https://doi.org/10.3390/nu15173751>; 2023.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.
- Yang B., Liu P. Composition and health effects of phenolic compounds in hawthorn (*Crataegus* spp.) of different origins. Journal of Science of Food and Agriculture 92: 1578-1590; 2012.

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.

