



Menstrue INFUSION

DOULEURS MENSTRUUELLES

Soulage les douleurs menstruelles

NPN 80034111

Composition				
Framboisier	feuille	<i>Rubus idaeus</i>	750 mg	Biologique
Avoine	tige verte en fleur	<i>Avena sativa</i>	500 mg	Biologique
Pimbina	écorce	<i>Viburnum opulus</i>	500 mg	Biologique
Alchémille	fleur et feuille	<i>Alchemilla vulgaris</i>	250 mg	Biologique
Menthe poivrée	feuille	<i>Mentha x piperita</i>	250 mg	Biologique
Scutellaire	partie aérienne	<i>Scutellaria lateriflora</i>	250 mg	Biologique

POSOLOGIE

ADULTE ET ADOLESCENTES (13 ANS ET +)

INTERVENTION : 3-4 tasses par jour.

TRAITEMENT : 2-3 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

Le mélange Menstrues soutient les femmes et soulage les douleurs et inconforts menstruels. Il agit à la fois sur les organes reproducteurs et le système nerveux. Antispasmodique, il soulage les crampes menstruelles ; astringent, il tonifie les muqueuses du système reproducteur, réduit le flot menstruel trop abondant et les caillots. Les plantes nervines et calmantes du Menstrues soulagent les symptômes nerveux de la période menstruelle (irritabilité, tension nerveuse). On utilise ce mélange en prévention, quelques jours avant les menstruations ou pour soulager les symptômes lorsqu'elles ont débuté.

FRAMBOISIER : grand tonique du système reproducteur féminin, le framboisier nourrit, fortifie et équilibre ce système. Il redonne du tonus à l'utérus, au plancher pelvien et soulage les crampes menstruelles. Le framboisier est astringent et réduit les menstruations trop abondantes en plus d'être nutritif.

AVOINE : nutritive, l'avoine calme, normalise les échanges du système nerveux et favorise la reconstruction du système nerveux. Elle est indiquée lors de tension nerveuse, d'irritabilité ou de toute autre condition où le système nerveux a besoin d'être soutenu.

PIMBINA : plante antispasmodique par excellence, le pimbina est très efficace pour soulager les spasmes des muscles lisses du système digestif, les crampes menstruelles et les tensions. Il calme la tension prémenstruelle, est légèrement analgésique et apaise les douleurs liées au syndrome prémenstruel (migraines, crampes).

ALCHÉMILLE : astringente, l'alchémille réduit les saignements menstruels trop abondants. C'est une très belle alliée pour la femme et elle tonifie les tissus du système reproducteur.

MENTHE POIVRÉE : elle est antispasmodique, elle stimule doucement la digestion et est principalement employée dans ce mélange pour en améliorer le goût.

SCUTELLAIRE : nerveine, la scutellaire a un effet tonique et reconstructeur sur le système nerveux. À la fois plante tonique et plante calmante durant les états aigus (insomnie, anxiété, angoisse), elle soutient le fonctionnement général du système nerveux. Elle tonifie le cœur et réduit les spasmes et tensions musculaires.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

MENSTRUUX pour les crampes menstruelles.

HORMONIX pour régulariser le cycle menstruel, pour le SPM.

BOURSE À PASTEUR pour les saignements menstruels hémorragiques.

ALCHÉMILLE pour les saignements menstruels abondants, le prolapsus utérin.

FÉMINITHÉ pour les kystes, fibromes, endométriose.

MAMABOOST pour les troubles nerveux de la période prémenstruelle.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Systèmes hormonal et reproducteur : crampes menstruelles, troubles nerveux prémenstruels (irritabilité, tension nerveuse, anxiété, déprime), caillots, kystes, fibromes, endométriose, menstruations abondantes.

CONTRE INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, si vous allaitez, en cas d'irritation du système gastro-intestinal, d'ulcères ou de calculs biliaires. Certaines personnes peuvent ressentir de la somnolence. Faire preuve de prudence lors de la conduite de machinerie lourde ou d'un véhicule, ou lors d'activités qui requièrent de la vigilance.

INTERACTIONS

Éviter la prise simultanée avec des médicaments d'ordonnance. Ne pas utiliser avec des breuvages alcoolisés, médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Bezanger-Beauquesne L., Pinkas M., Torck M., Trotin F. Plantes Médicinales des Régions Tempérées, 2ème Édition. Paris: Maloine ; 1990.
- 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.
- 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. A Guide to Traditional Herbal Medicines, 2003 Edition. Bournemouth: BHMA Publishing; 2003.
- British Herbal Medicine Association. British Herbal Compendium Volume 2. Bournemouth: BHMA; 2006.
- Brown Deni. Encyclopedia of Herbs & their Uses. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Connor J., Connor T., Marshall P.B., Reid A., Turnbull M.J. The pharmacology of Avena sativa. J. Pharm. Pharmac., 1975,27, 92-98; 1975.
- Crawford M. Amanda. Herbal Remedies for Women. New York: Three Rivers Press; 1997.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- 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.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. Materia Medica: Flora Medicina; 2009.
- Gladstar Rosemary. Herbal Healing for Women. New York: Fireside; 1993.
- Gray Beverley. The Boreal Herbal. Whitehorse: Aroma Borealis Press; 2011.
- Grieve M. A Modern Herbal Vol. I & II. New York: Dover Publications; 1971.
- Guilde des Herboristes. Monographie de l'avoine. 2016.
- Hobbs C., Keville K. Women's Herbs, Women's Health. Loveland: Interweave Press Inc.; 1998.
- 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.
- Hudson Tori. Abnormal Uterine Bleeding. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2016.
- Marles R.J., Clavelle C., Monteleone L., Tays N., Burns D. Aboriginal Plant Use in Canada's Northwest Boreal Forest. Vancouver: UBC Press; 2000.
- McIntyre Anne. The Complete Woman's Herbal. New York: Henry Holt and Company; 1994.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Mills S., Bone K. The essential Guide to Herbal Safety. St. Louis: Elsevier; 2005.
- Peirce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Rojas-Vera J., Patel A. V., Dacke C. G. Relaxant activity of raspberry? (Rubus idaeus) leaf extract in guinea-pig ileum in vitro. Phytotherapy Research, 16(7), 665–668. doi:10.1002/ptr.1040; 2002.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Saltan G. et al. Viburnum opulus L.: A remedy for the treatment of endometriosis demonstrated by rat model of surgically-induced endometriosis. Journal of Ethnopharmacology, 193, 450–455. doi:10.1016/j.jep.2016.09.029; 2016.
- Schellekens C., Perrinjaquet-Moccetti T., Wulschleger C., Heyne A. An Extract from Wild Green Oat Improves Rat Behaviour. Phytother. Res. 23, 1371–1377 (2009), DOI: 10.1002/ptr.2751; 2009.
- Soule Deb. A Woman's Book of Herbs. Secaucus: Citadel Press Book; 1995.
- Tierra Michael. Planetary Herbology. Santa Fe: Lotus Press; 1988.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Upton Roy. Monograph on Cramp Bark (Viburnum opulus). American Herbal Pharmacopoeia; 2000.
- Wichtl Max. Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca Raton: CRC Press; 1994.
- Willard Terry. Textbook of Modern Herbology. Calgary: c.w. Progressive Publishing Inc; 1988.
- Williamson E.M. Potter's Herbal Cyclopeadia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- Wood Matthew. The Practice of Traditional Western Herbalism. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Yarnell Eric. Botanical Medicine in Pregnancy and Lactation. Alternative & Complementary Therapies, April 1997, pp. 93-100; 1997.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

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

Kacher, végane et non-irradié.

