



## Mélisse TEINTURE

### AGITATION

Apaise la fébrilité et l'irritabilité

NPN 80015574

FORMAT 50 ml

#### Chaque ml contient

Mélisse	feuille fraîche	<i>Melissa officinalis</i>	1:3	359 mg	Biologique
---------	-----------------	----------------------------	-----	--------	------------

Alcool 33 % à 38 %, certifié biologique

#### POSOLOGIE

**INTERVENTION** : 1,5 ml, 3 fois par jour, maximum de 1 semaine.

**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

Calmante et apaisante, la mélisse soulage la tension nerveuse et les effets physiologiques du stress. Elle apaise les troubles nerveux comme l'anxiété, la nervosité et l'agitation. Puisqu'elle agit sur le système limbique qui est impliqué dans l'humeur et qu'elle inhibe la dégradation du GABA, la mélisse réduit l'irritabilité et améliore l'humeur. Elle diminue les niveaux de corticostérone et atténue plusieurs symptômes liés au stress comme les palpitations cardiaques et les migraines. En combinaison avec d'autres plantes, son efficacité a été démontrée pour les troubles du sommeil, plus particulièrement lorsqu'ils sont liés au stress et à l'anxiété. La mélisse soutient les fonctions cognitives dont la mémoire, calme l'esprit et favorise la clarté mentale. Elle est neuroprotectrice et légèrement antidépressive.

Les phénols contenus dans la mélisse sont antioxydants. Ils contribuent à freiner l'oxydation cellulaire et la peroxydation des lipides impliquée dans le vieillissement cellulaire. La teinture de mélisse freine la dégradation de l'acétylcholine en inhibant l'enzyme responsable de sa dégradation. Elle réduit l'agitation, les troubles de l'humeur et l'altération des fonctions cognitives associés aux maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

*Melissa officinalis* est carminative, antispasmodique et elle a un effet relaxant sur le système gastro-intestinal. Comme elle calme aussi le système nerveux, elle est particulièrement efficace pour soulager les troubles digestifs associés à une condition nerveuse comme le stress ou l'anxiété. Elle soulage les indigestions, la dyspepsie, les coliques et les flatulences. Elle est également bénéfique pour réduire les symptômes du syndrome prémenstruel, dont les crampes menstruelles et l'irritabilité.

Antivirale et antibactérienne, la mélisse est utilisée à l'interne dans le traitement de l'herpès génital et labial. On emploie la mélisse lors d'hyperfonctionnement de la thyroïde, pour son action antagoniste sur la TSH. L'acide rosmarinique qu'elle contient diminue la douleur en bloquant la sensibilité à la douleur. La mélisse est un tonique circulatoire et cardiaque. Elle maintient des niveaux sains de sucre et de lipides sanguins.

Elle contient des flavonoïdes (lutéoline, isoquercitrine), huiles volatiles (citronellal, géranial), polyphénols (acide rosmarinique, acide cafféique), triterpènes (acide ursolique, acide oléanolique), tanins, principes amers, vitamines et oligo-éléments.

#### ASSOCIATIONS FAVORABLES

**AVOINE** en infusion pour les troubles du système nerveux.

**SOMMEILLETHÉ** lors de troubles du sommeil.

**CAMOMILLE** en infusion dans les cas d'irritation de l'estomac, de gaz et de ballonnements.

**ASHWAGANDHA** lors de stress accompagné d'anxiété.

**NERVOSITHÉ** lors d'irritabilité, d'agitation et de nervosité.

#### UTILISATIONS TRADITIONNELLES

**Système nerveux** : anxiété, nervosité, irritabilité, agitation, tension nerveuse, sautes d'humeur, stress, troubles du sommeil, troubles de mémoire et de concentration.

**Système digestif** : crampes intestinales, gaz, ballonnements, dyspepsie, indigestions.

**Autres** : symptômes de la maladie d'Alzheimer, herpès labial et génital, migraine, palpitations, hyperthyroïdie, maladie de Grave.

#### HISTORIQUE

L'utilisation des feuilles de mélisse à des fins médicinales et culinaires remonte à plus de 2000 ans. Dioscorides fut le premier à mentionner les propriétés médicinales de la mélisse. À cette époque, elle était utilisée pour traiter les pathologies du système nerveux ainsi que les maladies mentales, cardio-vasculaires et respiratoires. La mélisse fut amenée en Bretagne par les Romains qui l'appréciaient pour ses capacités à clarifier le mental, améliorer la mémoire et élever l'esprit. Encore aujourd'hui, la mélisse entre dans la préparation de l'*Eau de mélisse des Carmes* préparée par les religieuses Carmélites pour réduire la nervosité et l'agitation.

#### CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent.

#### 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.
- Akhondzadeh S., Noroozian M., Mohammadi M., Ohadinia S., Jamshidi A.H., Khani M. Melissa officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomised, placebo controlled trial. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2003;74:863–866; 2003.
- Alijaniha F., Naseri M., Afsharypuor S., Fallahi F., Noorbala A., Mosaddegh M., Sadrai S. (2015). Heart palpitation relief with Melissa officinalis leaf extract: Double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. *Journal of Ethnopharmacology*, 164, 378–384. doi:10.1016/j.jep.2015.02.007; 2015.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- 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.
- Brinker Francis. Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- Chandler Frank. Herbs Everyday Reference for Health Professionals. Nepean: Canadian Pharmacists Association and the Canadian Medical Association; 2000.
- Duarte M.C.T., Rai M. Therapeutic Medicinal Plants. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- 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.
- 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.
- Kennedy D., Scholey A. (2006). The Psychopharmacology of European Herbs with Cognition-Enhancing Properties. *Current Pharmaceutical Design*, 12(35), 4613–4623. doi:10.2174/138161206779010387; 2006.
- Martinelli, M., Ummarino, D., Giugliano, F. P., Sciorio, E., Tortora, C., Bruzzese, D., Staiano, A. (2017). Efficacy of a standardized extract of Matricariae chamomilla L., Melissa officinalis L. and tyndallized Lactobacillus acidophilus (HA122) in infantile colic: An open randomized controlled trial. *Neurogastroenterology & Motility*, 29(12), e13145. doi:10.1111/nmo.13145; 2017.
- McIntyre Anne. Herbal Treatment of Children. London: Elsevier; 2005.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Miraj S., Kopaei R., Kiani S. Melissa officinalis: A Review Study With an Antioxidant Prospective. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 2017, Vol. 22(3) 385-394: DOI: 10.1177/2156587216663433; 2017.
- Noguchi-Shinohara M., Ono K., Hamaguchi T., Iwasa K., Nagai T., Kobayashi S., et al. (2015) Pharmacokinetics, Safety and Tolerability of Melissa officinalis Extract which Contained Rosmarinic Acid in Healthy Individuals: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE* 10(5): e0126422. doi:10.1371/journal.pone.0126422; 2015.
- Romm Aviva. Naturally Healthy Babies and Children. New York: Celestial Arts; 2003.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Schilcher Heinz. Phytotherapy in Paediatrics. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Schulz, Hänsel, Blumenthal, Tyler. Rational Phytotherapy, 5th Edition. Berlin: Springer; 2004.
- Shakeri A., Sahebkar A., Javadi B. (2016). Melissa officinalis L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, 188, 204–228. doi:10.1016/j.jep.2016.05.010; 2016.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Wightman, E. L. Potential benefits of phytochemicals against Alzheimer's disease. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(02), 106–112. doi:10.1017/s0029665116002962; 2017.
- Winston D., Maimes S. Adaptogens. Rochester: Healing Arts Press; 2007.

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.

