

INSOMNIES (EPS)

Escholzia - Passiflore - Aubépine

Réf.: REF : INSOMNIE EPS

Flacon de 60 ml

13.80€

Flacon de 125 ml

24.60€



CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

EPS d'Escholzia (Parties aériennes)
EPS de Passiflore (Parties aériennes)
EPS d'Aubépine (Parties aériennes)

Posologie: 1 cuillère à café dans un peu d'eau le soir 1 heure avant le couché..

Cure de 21 jours.

À renouveler en fonction des besoins.

Effets indésirables: Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

Pour un conseil personnalisé contactez nous.

COMMENT CA MARCHE

En médecine, l'insomnie fait partie de la grande famille des troubles du sommeil, qui inclut notamment la narcolepsie (des entrées subites et imprévisibles dans un état d'endormissement), l'hypersomnie (un besoin excessif de dormir), et les troubles des rythmes circadiens.

L'insomnie (du latin somnus = sommeil) est difficile à définir de façon précise, car il n'existe pas de « norme » en matière de sommeil.

L'insomnie se caractérise par de la difficulté à dormir suffisamment, au point où cela entrave les activités de la vie courante (sommolence, moins bonne attention, irritabilité, etc.). Certaines personnes dorment naturellement peu d'heures par nuit sans répercussion néfaste : elles ne sont donc pas insomniaques.

Généralement, en s'attaquant à la cause de l'insomnie, la plupart des gens retrouvent un sommeil réparateur après quelques semaines.

ESCHOLZIA

Sédatif: l'escholtzia facilite l'endormissement chez l'adulte, comme chez l'enfant. Cet hypnotique naturel calme les enfants avant le coucher, diminue les réveils nocturnes, l'énurésie, les cauchemars.

Anxiolytique : le pavot de Californie améliore les troubles psychiques en normalisant les fonctions psychologiques. Il combat la nervosité et le stress sans créer d'accoutumance, comme les anxiétés légères à l'origine de palpitations ou de sensations d'oppression.

Antispasmodique : l'escholtzia apaise les douleurs, les coliques, les irritations intestinales, les crampes ou les maux de vésicule qui accompagnent les troubles du sommeil. Toute la plante en contient des alcaloïdes, les racines (2 à 3%) beaucoup plus que les parties aériennes (0,5 %), de plus la fraction alcaloïdique des racines et des parties aériennes n'a pas la même composition.

La consommation de cette plante aux doses recommandées n'entraîne pas d'effet secondaire désagréable (sommolence diurne, excitation secondaire, troubles physiques).

Contre-indications : Son usage est toutefois déconseillé chez la femme enceinte et allaitante ainsi qu'aux jeunes enfants, à cause de la présence de certains alcaloïdes (eschscholtzine, californidine).

La consommation du pavot de Californie en association avec des breuvages alcoolisés, ou tout autre médicament ou produit de santé naturel ayant des effets sédatifs et/ou analgésiques est déconseillée.

Le Pavot de Californie est contre-indiqué chez les patients connus avec une allergie ou hypersensibilité au Pavot de Californie, aux médicaments tel que la codéine, morphine ou hydromorpone, ou des membres apparentés de la famille Papavéracée.

AUBEPINE

Il n'existe pas une molécule simple qui pourrait expliquer, à elle seule, les vertus cardiostimulantes observées cliniquement et en laboratoire. L'aubépine est en fait un concentré de différents flavonoïdes. L'action pharmacologique des aubépines est probablement due :

- à des flavonoïdes (2%) : principalement l'hyperoside (galactoside du quercétol), ainsi que du rutoside et du spiréoside ; dans les fleurs le flavonoïde caractéristique est un dérivé de la vitexine.
- à des proanthocyanidols (2 à 3%) : épicatechol et dérivés à noyau épicatechol.

L'aubépine est douée de nombreuses propriétés:

- Hypotensive : réduit la tension artérielle par dilatation des vaisseaux périphériques.
- Régulatrice du rythme cardiaque : réduit les palpitations et la tachycardie.
- Vasodilatatrice : améliore la circulation coronarienne par vasodilatation.
- Tonicardiaque : stimule les cœurs fatigués en augmentant la force et l'amplitude des contractions cardiaques.
- Calmante, anti-stress : réduit la nervosité et l'anxiété ; -Sédatif du système nerveux central : dans les cas d'insomnies
- Antispasmodique au niveau des muscles lisses vasculaires.
- Fébrifuge.
- Anti-oxydante.

Contre-indication: A ce jour il n'y a aucune contre-indication à la prise d'extrait d'aubépine, les très rares effets indésirables tel que troubles digestifs et légères allergies cutanées sont mineurs et réversibles à l'arrêt de la prise. Tout fois, les patients utilisant la digitaline doivent être prévenus que l'aubépine est susceptible de potentialiser l'action de celle-ci. Pour cette raison, il est nécessaire d'en parler à son cardiologue.

PASSIFLORE

Alcaloïdes indoliques : des noyaux pyridinoindoliques à structure β -carboline comme l'harmane, l'harmine, l'harmol, l'harmaline et l'harmalol.

Propriétés et vertus :

Sédatives

Anxiolytiques

Tranquillisantes

Anti-convulsivantes

Antispasmodiques musculaire

Antalgiques

Sédatives cardiaque.

Procurer un sommeil de meilleure qualité : Sevrage des hypnotiques (sommifères) et/ou anxiolytiques classiques.

Calmer la tension nerveuse, l'agitation, l'irritabilité et l'anxiété.

Douleurs névralgiques.

Traiter les spasmes musculaires et nerveux.

Traiter l'hypertension et les palpitations cardiaques d'origine émotives Une action sur l'asthme a été mis en évidence, mais son mode d'action reste encore inconnu.

En usage externe, la passiflore peut être utilisée pour traiter des affections cutanées ou les hémorroïdes.

Contre-indication : La passiflore est contre-indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes.

La passiflore est pratiquement sans danger, on a connaissance de rares cas d'hypersensibilité conduisant à une angéite (inflammation des vaisseaux), de rares cas de nausées.

Attention si vous l'associez à la prise de médicaments sédatifs, antidépresseurs ou anxiolytiques, la passiflore peut en augmenter dangereusement les effets par un effet de synergie.

En théorie, la passiflore pourrait augmenter l'effet des plantes à action anticoagulante ou antiplaquettaire comme l'angélique, l'anis, l'arnica, le boldo, la camomille, la grande camomille, l'ail, le ginkgo, le ginseng, le saule, etc.

PREPARATION

La préparation des EPS se réalise par des techniques physiques naturelles (la congélation) le froid assure la conservation de l'intégrité des principes actifs des plantes, une technique mécanique (le cryo broyage) elle facilite l'extraction de ces mêmes substances actives et un procédé physico chimique d'extraction par de l'alcool (la lixiviation).

On effectue une évaporation à basse température sous vide de l'alcool, ainsi on n'a plus d'alcool dans le produit fini.

La qualité des produits suppose en amont une qualité irréprochable des matières premières, autant dire des plantes. Or leur composition peut être très variable d'une année à l'autre, selon les conditions climatiques, périodes de récolte, stade végétatif, nature du sol...

Face à ces inégalités et pour garantir une concentration constante dans le traceur sélectionné, le procédé d'extraction breveté repose sur une standardisation de nos produits.

L'ajout de glycérine végétale lors de l'étape ultime du procédé d'extraction permet d'ajuster la concentration finale en traceur.

La glycérine végétale est extraite à partir d'huile végétale après saponification, sans ionisation et sans OGM.

Choix minutieux et précis des plantes :

Elles sont sélectionnées selon des critères précis : période de récolte, stade végétatif...

Ces plantes sont cueillies en France (ex : aubépine dans la Drôme) et/ou à l'étranger en fonction de la période de récolte et de la partie prélevée (fleurs, fruits, feuilles, racines...) dans des champs de préférence de culture biologique ou des zones sauvages non polluées.

La congélation et le stockage des plantes fraîches :

Pour garder l'intégrité des principes actifs de la plante sans ajout de produits chimiques (conservateur, stabilisant...et autres) , les plantes fraîches sont ensuite congelées dans les heures qui suivent pour éviter qu'elles ne s'oxydent et perdent leurs propriétés puis elles sont stockées à -18° dans des chambres froides. Cette étape suppose ainsi une maîtrise parfaite de la chaîne du froid.

Cryo broyage :

L'étape suivante consiste à broyer mécaniquement les plantes encore congelées.

Le broyat recueilli dans la cuve est recouvert d'une eau faiblement alcoolisée.

Lixiviation :

La lixiviation ou percolation est en gros la technique que vous utilisez quand vous préparez votre café. Si vous avez une machine à espresso, vous effectuez une lixiviation forcée avec de l'eau chaude. C'est donc, de façon classique, le traitement d'une substance, d'un mélange par un liquide pour en extraire les constituants solubles.

Mais dans cette technique on utilise de l'alcool à ce mélange, en augmentant progressivement le degré alcoolique.

Ajout de glycérine :

Après évaporation de l'alcool et dosage du traceur, la dernière opération consiste à ajouter de la glycérine d'origine végétale pour garantir une standardisation produit.

AVERTISSEMENT

Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des ouvrages ou sites Internet de référence en phytothérapie.

On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique.

Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.

Les informations de ce site sont à titre informatif uniquement pour votre bien être, votre confort.

Pour tout usage des EPS dans un but thérapeutique, consultez un médecin.