

Black Cohosh

DIN 02233024, 100 capsules, Single Herb, Stock No. 80-3

Black Cohosh has been valued in many societies, including Native Americans, for its nutritional support to the female reproductive system. It was also made into a poultice and applied to snake bites; hence it is sometimes known as black snakeroot.

It is a tall perennial bearing creamy-white flowers, and grows in wooded regions throughout the eastern U.S.A and Canada. Modern natural-health enthusiasts, like those of the past, use it to nourish the female reproductive and glandular systems.

It has naturally-occurring amounts of vitamin A and iron.

Did you know?

Although reports vary, the use of black cohosh by American settlers dates back to between 1696 and 1850. During the 19th century, it was used in New York hospitals in the treatment of rheumatism, although the medical establishment later eliminated this practice. Its use in the treatment of rheumatism has been widespread and still continues in some areas.³

NSP Advantage

100 capsules. Single Herb.

Ingredients: 525 mg of the finest black cohosh (*Cimicifuga racemosa*) root available. Other ingredients: magnesium stearate, silicon dioxide.

Recommendation: One capsule daily.

CAUTION: Pregnancy and nursing.

1 Mowrey, D. The Scientific Validation of Herbal Medicine. New Canaan, CT: Kears Publishing, Inc. 1986.

2 Castleman, M. The Healing Herbs. Emmaus, PA: Rodale Press 1991.

3 Mark Pedersen, Nutritional Herbology, Wendell W. Whitman Company, 1994, page 48.

Features & Benefits

- Traditionally used to support the female reproductive and glandular systems, and to promote and restore healthy menstrual activity.
- Mowrey writes that black cohosh promotes uterine involution and recovery after the birthing process and is effective in the treatment of PMS and dysmenorrhea, as well as nervous conditions associated with menopause.¹
- The most valuable traditional use of the herb was in gynecological problems and childbirth.²
- Black cohosh was traditionally used to help relieve menopausal symptoms and relax skeletal muscle and ease nervous tension. Black cohosh helps to relieve premenstrual symptoms.

Actée à Grappe Noire

DIN 02233024, 100 capsules, Herbe simple, No de stock 80-3

L'actée à grappe noire a été tenue en grande estime dans de nombreuses sociétés, y compris chez les Amérindiens, pour son soutien nutritionnel au système reproducteur de la femme. On l'utilisait aussi en cataplasme sur les morsures de serpent.

L'actée à grappe noire est une plante vivace portant des fleurs blanc-crème; elle pousse dans les régions boisées à travers l'est des Etats-Unis et du Canada. Les passionnés de cette plante, comme ceux du passé, l'utilisent pour nourrir les système reproducteur et glandulaire de la femme. Elle contient des quantités présentes naturellement de vitamine A et de fer.

Saviez-vous que?

Quoique les rapports divergent, l'usage de l'actée à grappe noire par les colons américains remonte à une période entre 1696 et 1850. Au cours du 19e siècle, elle fut introduite dans les hôpitaux de New-York pour le traitement du rhumatisme, mais l'établissement médical en élimina la pratique ultérieurement. Son usage dans le traitement du rhumastime fut très répandu et se poursuit enore dans certaines régions.

Avantages NSP

100 capsules. Herbe simple.

Ingrédients: 525 mg de racine d'actée à grappe noire (*Cimicifuga racemosa*) de la meilleure qualité disponible. Autres ingrédients: stéarate de magnésium, dioxyde de silice.

Mode d'emploi: Prendre une capsule par jour.

Caractéristiques et Bienfaits

- Utilisée traditionnellement pour soutenir les systèmes reproducteur et glandulaire de la femme, favoriser et rétablir une activité menstruelle saine.
- Mowrey écrit que l'actée à grappe noire favorise l'involution utérine et le rétablissement après l'accouchement, et est efficace dans le traitement du SPM et de la dysménorrhée, de même que les conditions nerveuses associées à la ménopause.¹
- L'emploi traditionnel le plus utile de cette herbe fut pour les problèmes gynécologiques et l'accouchement.
- L'actée à grappe noire a été utilisée traditionnellement pour aider à soulager les symptômes de la ménopause, relaxer les muscles du squelette et diminuer la tension nerveuse. Elle aide à soulager les symptômes prémenstruels.