

# Red Raspberry

100 capsules, Single herb, Stock No. 560-8

In the days when natural childbirth was the only method to manage pregnancy and deliver of a baby, midwives were the main health providers for women and red raspberry leaf was commonly used to produce a health pregnancy.

Women took red raspberry tea regularly during pregnancy and especially during the last two months to tone the uterine muscle. After childbirth they would take the tea for several weeks to help the uterus return to its normal shape.

Red raspberry leaf is also used to strengthen and tone the male reproductive system.

It is also ideal for children during times of illness.

## Did you know?

Chinese literature records the use of red raspberry leaves as early as 550 A.D. Raspberry is one of the important medicinal plants used by the Carrier people of north central British Columbia.<sup>4</sup>

Red raspberry's most well-known uses are for the treatment of female complaints. It is claimed the leaves will strengthen the uterus and prevent miscarriage. In addition, red raspberry is thought to ease delivery and minimize pain

Red raspberry is considered by many the "herb supreme" for pregnant women. As a pregnancy tonic, it provides a rich supply of vitamins and minerals needed during pregnancy, including calcium and iron.<sup>3</sup>

## NSP Advantage

100 capsules. Single herb.

*Ingredients:* 360 mg of the finest red raspberry (*Rubus idaeus*) leaves available.

*Recommendation:* Take two capsules with a meal three times daily.

Also available as a 59 mL liquid herb in a glycerine base stock #3425-4.

**Caution:** While some health care practitioners recommend the use of red raspberry during the entire nine months of pregnancy, others recommend its use only during the third trimester. There are others who recommend its use only during very advanced stages of pregnancy, or even during labour only, due to its ability to contract the uterine muscle. Any woman who is pregnant or planning a pregnancy should discuss the use of red raspberry with her health care provider.

1. Provost, Marie, *Des plantes qui guérissent*, BQ, 1991, page 71.

2. Green, James, *The Male Herbal*, The Crossing Press, 1991, page 236.

3. Gladstar, Rosemary, *Herbal Healing for Women*, Fireside, 1993, page 254.

4. Ritch-Kre EM, et al, *Carrier herbal medicine: traditional and contemporary plant use*, College of New Caledonia, Prince George, BC.

## Features & Benefits

- Red raspberry has been traditionally used by American Indians to treat emesis and other bowel complaints. Preparations of the herb have also been used as a mouthwash for inflammation and sores of the mouth and throat, as a poultice for skin conditions, stomach complaints in children, and as treatment for the common cold and diarrhea.
- Nourishes, tones, balances, cleanses, and strengthens, helps with childbirth, and is a support throughout life.<sup>1</sup>
- Traditionally used to tone the uterus in preparation for childbirth and to decrease the pain of delivery.
- Promotes regularity during pregnancy.
- May help reduce excessive menstruation.
- Has been used to relieve morning sickness in pregnant women.
- Red raspberry's effectiveness as a traditional remedy for diarrhea is thought to be thanks to its astringent action, which may also relieve irritation and inflammation in the bowels.
- Helps fight colds, fever, and flu.
- Helps heal ulceration of the skin and of the mucus membranes in the mouth.<sup>2</sup>

# Framboisier

100 capsules, Herbe simple, No de stock 560-8

**A** l'époque où l'accouchement naturel était la seule façon d'accoucher, les sages-femmes étaient les principales intervenantes en soins de santé et la feuille de framboisier était utilisée couramment pour une grossesse en santé.

Les femmes prenaient une tisane de framboisier pendant la grossesse et surtout pendant les deux derniers mois pour tonifier l'utérus. Après l'accouchement, elles prenaient cette tisane plusieurs fois par semaine pour aider l'utérus à retrouver sa forme normale.

La feuille de framboisier est aussi utilisée pour renforcer et tonifier le système reproducteur. Il convient très bien aux enfants en période de maladie.

## *Saviez-vous que?*

La littérature chinoise mentionne l'emploi des feuilles de framboisier aussi tôt qu'en 550 av. J.-C. Le framboisier est l'une des plus importantes plantes médicinales utilisées par les autochtones de la région centrale nordique de la Colombie-Britannique. <sup>4</sup>

Les emplois les plus connus du framboisier sont associés aux problèmes féminins. On dit que les feuilles renforcent l'utérus et aident à prévenir les fausses-couches. De plus, on croit que le framboisier peut faciliter l'accouchement et minimiser la douleur.

Le framboisier est considéré par beaucoup comme "l'herbe suprême" pour les femmes enceintes. Comme tonique de la femme enceinte, il fournit un apport important de vitamines et de minéraux nécessaires pendant la grossesse, y compris le calcium et le fer.<sup>3,2</sup>

## *Avantages NSP*

100 capsules. Herbe simple.

*Ingrédients:* 360 mg de feuilles de framboisier (*Rubus idaeus*) de la meilleure qualité disponible.

*Mode d'emploi:* Prendre deux capsules au repas trois fois par jour.

**AVERTISSEMENT:** Alors que certains thérapeutes en soins de santé naturels recommandent l'emploi du framboisier pendant les neuf mois de la grossesse, d'autres recommandent son emploi au cours du troisième trimestre. D'autres encore recommandent son emploi aux stades les plus avancés de la grossesse ou même seulement pendant l'accouchement puisqu'il peut aider le muscle utérin à se contracter. Toute femme enceinte ou qui planifie une grossesse devrait en discuter avec son intervenant en soins de santé.

1. Provost, Marie, *Des plantes qui guérissent*, BQ, 1991, page 71.
2. Green, James, *The Male Herbal*, The Crossing Press, 1991, page 236.
3. Gladstar, Rosemary, *Herbal Healing for Women*, Fireside, 1993, page 254.
4. Ritch-Krc EM, et al, *Carrier herbal medicine: traditional and contemporary plant use*, College of New Caledonia, Prince George, BC.

## Caractéristiques et Bienfaits

- Le framboisier a été utilisé traditionnellement par les Amérindiens pour soigner les vomissements et les troubles intestinaux. Des préparations de cette herbe sont aussi utilisées comme rince-bouche pour combattre l'inflammation et les plaies de la bouche et de la gorge, comme cataplasme pour les problèmes de peau, troubles de l'estomac chez les enfants et comme traitement contre le rhume et la diarrhée.
- Nourrit, tonifie, équilibre, nettoie et renforce; est une aide avec les enfants et un soutien tout au long de la vie.<sup>1</sup>