

# MON LIVRE VERT<sup>🌿</sup>



2019-2020

# Table des matières

## 01. L'APPAREIL LOCOMOTEUR - LES MUSCLES - LES OS - LES ARTICULATIONS

ARTHROSE	8	ENTORSE	9
CRAMPES MUSCULAIRES	8	RHUMATISMES	9
CONTRACTURES MUSCULAIRES	8	TASSEMENT	10
DOULEURS ARTICULAIRES	9	ÉLIXIR DU SUÉDOIS	11

## 02. CIRCULATION DU SANG - TROUBLES CIRCULATOIRES ET RÉTENTION D'EAU

CIRCULATION DU SANG	12	HÉMORROÏDES	13
CONGESTION VEINEUSE, LYMPHATIQUE, PROSTATIQUE ET UTÉRINE	12	RÉTENTION D'EAU	13
CYSTITE	12	ULCÈRE VARIQUEUX	13

## 03. LA DIGESTION - LES TROUBLES GASTRO-INTESTINAUX

AÉROPHAGIE	14	DIGESTION DIFFICILE, CRAMPES D'ESTOMAC	15
AIGREUR D'ESTOMAC	14	DIARRHÉE	15
ANTI-REFLUX	14	FOIE (CONGESTION DU)	16
ULCÈRE À L'ESTOMAC	15	MIGRAINE (CÉPHALÉES)	16
CONSTIPATION			

## 04. LA PEAU - LES AFFECTIONS DERMATOLOGIQUES

ABCÈS CUTANÉ / FURONCLE	17	VERRUE	18
ACNÉ JUVÉNILE	17	LES YEUX	18
BLESSURE	17	CONJONCTIVITE	18
COUPS DE SOLEIL	17	LA BOUCHE	18
MYCOSE UNGUÉALE	17	ABCÈS DENTAIRE	18
ONGLES (FRAGILES, CASSANTS)	18	APHTES / GINGIVITE	19
PSORIASIS	18	DOULEURS DENTAIRES	19

## 05. LES FEMMES (RÈGLES - MÉNopause - ...) - LES HOMMES

MÉNopause	20	RÈGLES DOULOUREUSES	20
MÉNORRAGIE	20	PROSTATE	20

## 06. LE MÉTABOLISME

CHOLESTÉROL	22	SPIRULINE & MINCEUR	25
DIABÈTE (ADJUVANT)	22	TENSION ARTÉRIELLE	25
OBÉSITÉ	23	AVC (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL)	25
RÉGIME ALIMENTAIRE	24	BOURDONNEMENTS D'OREILLES	26

## 07. L'ÉTAT GÉNÉRAL - FATIGUE PHYSIQUE

ANÉMIE	27	FATIGUE PHYSIQUE (ASTHÉNIE)	28
CONCENTRATION INTELLECTUELLE	27	MÉMOIRE	29
CONVALESCENCE	27		

## 08. LA RESPIRATION - LA SPHÈRE ORL - L'IMMUNITÉ

ALLERGIES NASALES	30	IMMUNITÉ ET MALADIES AUTO-IMMUNES	31
ANGINE / MAL DE GORGE	30	NEZ QUI COULE	31
ASTHME	30	REFROIDISSEMENT	32
BRONCHITE	30	RHINITE	32
FIÈVRE	30	SINUSITE	32
GRIPPE	30	TOUX	32
IMMUNITÉ	31	GAMME DE QUATRE PRODUITS POUR L'HIVER	33

## 09. LE STRESS - LES TROUBLES DU SOMMEIL

DÉPRESSION	35	STRESS	36
INSOMNIE	35	TABAGISME	36

## 10. LES ENFANTS - LES BÉBÉS - LES FUTURES MAMANS

LA GROSSESSE	38	BÉBÉS - ENFANTS	39
ACNÉ	38	ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-ÉMOTIONNEL	39
ANGOISSE - ANXIÉTÉ	38	ALLERGIE	40
APPÉTIT	38	ANXIÉTÉ	40
CIRCULATION SANGUINE - OEDÈMES - HÉMORROÏDES	38	APPÉTIT	40
CRAMPES NOCTURNES	38	BAIN	40
DÉLIVRANCE	38	COLÈRE	40
DIGESTION - NAUSÉES - REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN	38	DENTS	40
DOS	38	DIARRHÉE	40
HUMEUR	39	DIFFICILE...	40
INSOMNIES	39	DIGESTION	40
MIGRAINE	39	ECZÉMA	40
MYCOSES	39	ERYTHÈME FESSIER	41
NAUSÉES	39	INFECTIONS VIRALES	41
OEDÈME DU VISAGE ET DES MEMBRES INFÉRIEURS	39	INSOMNIES CHEZ L'ENFANT	41
VERGETURES	39	NEZ QUI COULE	41
		POUSSÉES DENTAIRES	41
		TOUX	41

## 12. LES TROUBLES PSYCHO-ÉMOTIONNELS

ANGOISSE	43	ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL	43
ANXIÉTÉ	43		43

## 13. LES HYDROLATS

44

Dans ce catalogue, nous parlons d'algues, de tisanes, de plantes, de phytothérapie, d'aromathérapie et d'hydrolathérapie.  
Quelques notions sur ces différents sujets :

-----

## Une micro algue en or, la spiruline

Source : Interview de Monsieur SIRONVAL, ancien professeur de biologie végétale à l'Université de Liège.

*Que faire lorsque la population augmente et que la surface terrestre reste identique ? Voilà la question que s'est toujours posée le professeur Cyrille Sironval, émérite, membre de l'Académie Royale dont il a assuré la présidence il y a 20 ans.*

*« À l'époque, j'avais créé un labo de photo-biologie. Tout part du monde végétal et de la lumière. Mes recherches m'ont conduit à étudier le rendement des cultures végétales. J'ai donc mis au point un nouveau plan de culture pour augmenter le rendement en utilisant des micro-algues au nom savant de « spirulina platensis ». Ce sont des algues tropicales. »*

*« En 1964, un professeur bruxellois a profité d'une expédition militaire au Tchad pour explorer la végétation. Il a découvert une algue microscopique, utilisée là-bas comme aliment. Il en a trouvé principalement sur les lacs des différentes oasis du Sahara. Mais à ce moment-là, on ne savait pas qu'il s'agissait d'un aliment. Après analyse, on s'est rendu compte que la spiruline contenait des protéines végétales, des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, et surtout, pas de graisse. »*

*Chez lui, le professeur utilise la farine de spiruline dans la confection de différentes sauces délicieuses pour accompagner le poisson. Son pain, ses pâtes, sont également enrichis de la précieuse farine verte.*

*En 1980, Mr Sironval crée la première société belge qui produit, transforme et distribue des algues.*

*« c'est un produit qui ne bouge pas et se conserve comme de la farine. On l'utilise comme complément alimentaire en comprimé, comme bonbon à sucer pour les enfants avec de la vitamine c goût poire, pour bien dormir dans le calmix, pour combattre le surpoids dans la lipospiruline... » [voir page 35]*

## Hydrolathérapie

Nos sources : L'hydrolathérapie, thérapie des eaux florales - Douce alternative - Éditions Amyris

Si l'on assiste à la distillation d'une plante, quelle qu'elle soit, il est toujours très émouvant d'observer comment de simples boutons de fleurs, une poignée de sciure de bois, de feuilles fraîches ou séchées, ou encore des racines hachées menu, peuvent conduire, par le biais de ce processus alchimique, à l'élaboration de deux produits très précieux mais bien distincts : d'une part l'huile essentielle et d'autre part l'hydrolat, à savoir l'eau imprégnée des mêmes molécules aromatiques.

Ces deux produits contiennent toutes les informations énergétiques de la plante. La valeur de l'hydrolat est considérable, c'est une eau magique ! Si l'on se réfère à l'élément « eau », aucune vie sur terre ne serait possible sans sa présence ; près de 80 % de notre planète est constituée d'eau, comme l'est notre corps physique. Depuis toujours, l'eau joue un rôle majeur dans les rites de purification physique ou mentale.

Il est encourageant et enthousiasmant d'entendre les résultats obtenus par l'utilisation des hydrolats. Une seule cuillère à café d'un hydrolat, pris dans un verre d'eau, peut permettre un changement radical et immédiat du comportement.

### INITIATION À L'HYDROLATHÉRAPIE

L'hydrolathérapie, ou thérapie par les hydrolats, est une branche de l'aromathérapie, elle-même issue de l'ensemble plus vaste de la phytothérapie. C'est une thérapie holistique, c'est-à-dire qu'elle soigne et cherche à équilibrer l'entité Corps-Esprit.

Les hydrolats sont imprégnés des mêmes molécules aromatiques que les huiles essentielles correspondantes, la concentration en principes actifs est toutefois inférieure, mais ils ont l'avantage d'être hydrosolubles et ne présentent aucune contre-indication.

### MODE D'APPLICATION

Les applications d'hydrolats peuvent s'effectuer aussi bien par voie interne que par voie externe sans devoir prendre de grandes mesures de précaution. Les hydrolats peuvent se prendre sous forme de tisane, c'est-à-dire mélangés à de l'eau tempérée, en spray oral, ou également comme tonique cutané.

### VOIE INTERNE

La prise d'hydrolats par voie orale est la plus efficace d'un point de vue thérapeutique. Les hydrolats pris sous forme de cure étalée sur plusieurs semaines agissent avec beaucoup d'efficacité. Ils se boivent généralement dans un verre d'eau à raison d'une cuillère à café d'hydrolat, ou bien tout au long de la journée dans un litre d'eau non gazeuse, à raison d'une cuillère à soupe. Une cure s'effectue généralement sur une durée de 20 jours. L'eau bue avec l'hydrolat doit être de préférence tiède ou chaude, et la plus pure possible, afin de faciliter la digestion. De nombreux traitements, qui visent un but énergétique ou psycho-émotionnel, s'effectuent sur une durée de 40 jours. Les 20 premiers jours servent à faire place nette, les 20 suivants à intégrer quelque chose de nouveau dans sa physiologie.

### VOIE EXTERNE

Les hydrolats sont des produits très doux, donc, particulièrement adaptés pour les soins cosmétiques, par voie externe comme lotion, ou tonique pour le corps et le visage. Ils sont excellents pour apaiser les problèmes de peau. On les utilise alors sur des cotons d'ouate, ou directement par vaporisation. On peut aussi s'en servir pour aromatiser un bain.

### PRÉSERVER SES VERTUS

L'hydrolat est fragile, sa durée de vie est de 1 à 2 ans maximum. La chaleur, la lumière et l'air sont les 3 agents principaux pouvant altérer les hydrolats. S'ils s'oxydent, les hydrolats dégagent une odeur nauséabonde et deviennent impropres à la consommation. Les hydrolats peuvent aussi être envahis de micro-organismes, qui forment des dépôts mucilagineux. Ces derniers ne sont pas dangereux pour la santé et n'altèrent en rien la qualité de l'hydrolat. En cas d'apparition de ces corps étrangers, on peut tout simplement filtrer l'hydrolat avec un filtre à café.

## L'EAU PURIFICATRICE

Nous perdons chaque jour plus d'un litre d'eau sans même faire d'efforts. La transpiration, tout l'appareil digestif, les reins, le foie, les intestins, le sang... utilisent beaucoup d'eau pour fonctionner, or, celle-ci est rapidement saturée d'impuretés. Comme on utilise de l'eau pure pour se laver le corps, on devrait aussi s'en servir en la buvant pour dissoudre les toxines internes de notre organisme et les éliminer. L'état de notre système d'élimination est en effet déterminant pour le bon fonctionnement de notre santé. Si notre organisme n'est pas nettoyé, les déchets fermentent et deviennent toxiques.

L'eau doit être prise pure et en dehors des repas. Elle ne doit pas être consommée sous forme de café, thé ou tisanes, sinon elle devient diurétique et n'hydrate plus le corps. Seule l'eau pure est médicinale, à une exception près, lorsqu'elle est additionnée d'hydrolats. Boire des hydrolats est un bon moyen pour ré-approprier l'eau tout en s'offrant un soin sans pareil.

## L'HYDROLAT N'A PAS DE CONTRE-INDICATIONS

L'hydrolat ne présente pas de contre-indications, car il ne contient ni acide, ni aucune matière caustique ou corrosive. Il est généralement, et à de rares exceptions près, parfaitement toléré par les muqueuses. L'hydrolat est donc une forme de thérapie particulièrement douce, ne présentant pas de phénomènes d'accoutumance ou d'interactions médicamenteuses. Il est donc très indiqué pour les personnes sensibles, comme les enfants en bas âge, les femmes enceintes ou les personnes âgées, ou bien lorsqu'un traitement de longue durée est nécessaire.

# Aromathérapie

Nos sources : L'aromathérapie - Editions Amyris

## L'AROMATHÉRAPIE EN QUELQUES MOTS

Le terme « Aromathérapie » créé en 1928 par un pharmacien français, R.M. Gattefossé, désigne l'emploi des huiles essentielles issues des plantes aromatiques pour traiter les pathologies et pour améliorer sa santé et son bien-être.

Contrairement à l'idée que la plupart des gens se font, l'aromathérapie n'est pas simplement une thérapie par les arômes mais la thérapie par les aromates, c'est-à-dire, les plantes aromatiques dont on extrait les huiles essentielles. Actuellement, l'action thérapeutique des huiles essentielles connaît un énorme succès dans le monde entier.

## LES RAISONS DE CET ENGOUEMENT SONT NOMBREUSES

Très concentrées, biochimiquement définies, elles montrent leur remarquable efficacité dans de nombreux domaines des plus variés : pathologies virales, bactériennes et parasitaires quelles que soient leur localisation au niveau des organes; affections inflammatoires et douloureuses des muscles, des tendons, des articulations... mais aussi tous les troubles liés au dysfonctionnement du système nerveux. Elles peuvent s'utiliser à l'état pur en diffusion atmosphérique, par voie cutanée ou par voie orale. Elles peuvent être diluées en toute proportion dans des huiles végétales ou d'autres excipients gras tels que les crèmes et les cires.

Le retour à la nature appelle aussi de nouveaux besoins et l'aromathérapie propose la redécouverte d'un art plus que millénaire sur toute la surface du globe terrestre. Gorgées de principes actifs, ces huiles essentielles douées d'une énergie extraordinaire permettent, en plus de relancer l'élan vital auprès des individus dont la routine journalière abaisse le tonus et l'immunité face aux agressions externes de tous types.

## 10 PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

1. Avant toute utilisation, faites le test. Appliquez 1 goutte d'HE dans le creux de votre coude. Attendez 5 minutes. Vous n'avez pas de réaction ? Vous pouvez utiliser cette huile.
2. Tenez vos HE hors de portée des enfants.
3. Gardez les flacons bien fermés et à l'abri de la chaleur et de la lumière.
4. Marquez clairement le capuchon des huiles essentielles toxiques (neurotoxiques et dermocaustiques).
5. Utilisez des flacons avec compte-gouttes intégré. Vous éviterez les erreurs de dosage. Il est impératif de respecter le dosage inscrit sur le flacon !
6. Utilisez des huiles essentielles de qualité dont vous connaissez l'identité biochimique, les risques de toxicité et les usages.
7. Ne chauffez pas les huiles essentielles.
8. Ayez le réflexe de l'huile végétale en cas d'erreur. En cas de prise excessive et accidentelle d'huile essentielle, buvez un verre d'huile d'olive, de tournesol ou de colza dont vous vous servez en cuisine. Si une huile essentielle rentre en contact avec l'oeil, faites une compresse avec de l'huile végétale avant de rincer l'oeil à l'eau. En cas de brûlure provoquée par l'application d'une huile essentielle agressive pour la peau, appliquez une huile végétale ou un hydrolat.
9. Ne vous exposez pas au soleil après une application d'huile essentielle photosensibilisante.
10. Ne diffusez pas d'huiles essentielles qui pourraient provoquer une réaction forte dans des lieux publics.

## 10 CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES

1. Jamais dans les yeux ! Evitez également les paupières.
2. Jamais d'application d'huiles essentielles non diluées sur les muqueuses.
3. Jamais par voie orale pour les enfants de moins de 10 ans.
4. Jamais sans excipient adéquat. Les huiles essentielles ne se mélangent pas à l'eau. Il ne faut pas les mettre directement dans l'eau du bain, ni dans un verre d'eau ou dans votre tasse de thé.
5. Jamais de diffusion d'huiles essentielles pendant le sommeil.
6. Jamais sur des enfants de moins de 7 ans.
7. Jamais sur les femmes enceintes ou allaitantes.
8. Jamais en massage intégral.
9. Jamais d'application pure sur la peau.
10. Jamais de prise orale d'huiles essentielles pour un chat.

# Phytothérapie

## Les macérats de plantes médicinales

Les plantes sont utilisées depuis des millénaires par les hommes. Elles font partie de notre vie, de notre environnement, de notre écosystème. Elles marquent le temps annuel en s'adaptant au rythme des saisons. C'est grâce à la médecine populaire et aux remèdes de grand-mère que les plantes médicinales sont encore si vivantes dans l'esprit de la population de ce XXI<sup>e</sup> siècle.

### QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

1. Nous bénéficions d'un recul de 5000 ans !
2. Les vertus des plantes médicinales sont confirmées par la science.
3. L'organisme accepte la plante, elle est donc immédiatement assimilée, reconnue comme étant naturelle par l'organisme.
4. L'utilisation de la plante entière agit mieux que son principe actif principal isolé. Une plante vaut mieux que l'ensemble de ses composants.
5. L'organisme utilise les propriétés des plantes selon ses besoins, ses déséquilibres, ses manques. L'organisme est capable de s'adapter, de s'autoréguler. Il a cette intelligence d'utiliser les plantes selon ses besoins. Une même plante peut drainer ou stimuler un organe. C'est de cette manière que la phytothérapie prend toute sa valeur.
6. La phytothérapie est une médecine de terrain. Chaque plante a une affinité avec la personne qui la consomme. Cette « personnalisation » de la plante donne une dimension particulière à la phytothérapie.
7. La phytothérapie est une médecine douce, dépourvue d'effets secondaires.
8. La richesse de composition des plantes explique ses nombreuses indications. Elle ne se contente pas de s'attaquer à un problème précis, elle gère le problème dans sa globalité.
9. Les plantes sont utilisables par voie interne, en extrait fluide, en gélule, en crème, en gel, en pommade, en produit pour le bain,.. Ceci permet de faire face à toutes les situations et à tous les âges.
10. Utiliser des plantes nous rapproche de la nature. Ceci nous permet de rester humble devant la splendeur de la nature, son organisation, son efficacité.

## Les tisanes...

### Le plus vieux remède de santé

L'origine des tisanes remonte à l'Antiquité, époque où les romains et les grecs utilisaient les plantes pour se soigner. Ils les consommaient en tisane ou en compresse. Au Moyen-Âge, les préparations de tisanes étaient, pour les médecins, la principale source de soins pharmaceutiques. Aujourd'hui, forts de l'expérience des anciens, nous pouvons déguster les tisanes en premier soin, en prévention ou pour maintenir notre bonne santé.

### INFOS PRATIQUES

#### Pour les infusions :

Versez de l'eau bouillante sur les plantes sèches. Couvrez et laissez infuser 5 à 15 minutes.

Ce mode d'extraction convient pour :

- Les plantes à principes volatiles (HE)
- Les feuilles, les fleurs et certains fruits charnus

#### Pour les décoctions :

Mettez les plantes dans l'eau froide.

Portez à ébullition pendant 3 à 10 minutes suivant la composition de la tisane, puis couvrez et laissez cuire (ébullition douce) en moyenne 10 minutes.

Ce mode d'extraction convient pour :

- Les racines, rhizomes, écorces et feuilles coriaces

## AVERTISSEMENT

Seul un docteur en médecine a le droit de donner un diagnostic et un traitement des maladies.  
Les plantes ne peuvent en aucun cas remplacer le traitement prescrit par le thérapeute.

## Comment utiliser ce catalogue ?

Il s'agit d'un recueil de maux classés par ordre alphabétique avec des propositions de cures par les plantes. Nous vous proposons des cures par les algues, par les macérats naturels de plantes, par les hydrolats ou par les huiles essentielles. Vous les reconnaîtrez par ces petits codes.



PMC : Prix maximum  
conseillé



Macérat de  
plante(s) médicinale(s)



Hydrolat(s)  
HA



Huile(s) essentielle(s)  
pure(s) HE



Préparation HV + HE  
prête à l'emploi



À base d'huile(s)  
essentielle(s)



Produit à masser



Usage externe



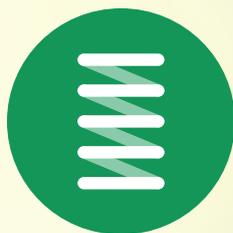
Usage interne



Produit de  
l'apiculture



Contient des  
algues



Contient de la  
spiruline



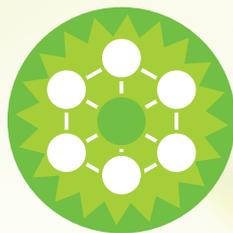
Huile végétale  
HV



Tisane



Nutriments



Nouvelle formule



Nouveau produit

# L'appareil locomoteur - les muscles - les os - les articulations

Notre liberté au quotidien dépend de la santé de nos muscles, nos os, nos articulations.

De la crampe à l'installation des rhumatismes, il existe des solutions au naturel pour prendre soin de cette précieuse machine tout au long de notre vie.

01

- **Arthrose** : affection articulaire, d'origine mécanique et non inflammatoire.



## KIT ARTHROSE | KIT124 : 100 ml - 29 €



Ce complexe phytothérapeutique a été développé en vue d'apporter une palette reminéralisante très riche, grâce à la sélection de 4 plantes indigènes. Ce complexe est indiqué dans tous les cas d'asthénie, d'ostéoporose, de faiblesses articulaires, douleurs rhumatismales, mais également lors de tout régime visant à diminuer la surcharge pondérale, car l'emploi fréquent de diurétiques fait chuter le taux de potassium, ainsi que bon nombre d'autres minéraux, oligo-éléments et vitamines.

Le kit arthrose contient entre autre : du silicium, potassium, calcium, fer, magnésium, soufre, phosphore, acides aminés, vitamines A, B, C, E, chlorophylle...

### Composition :

**Ortie** : reminéralisante, diurétique, anti-inflammatoire, antiasthénique. Très bonne thérapeutique complémentaire des états rhumatismaux et des maladies inflammatoires de la sphère urinaire.

**Cassis** : reminéralisante, diurétique, antirhumatisme, anti hypertensive, cortisone-like. Les propriétés du cassis s'accordent très bien pour le traitement de fond des rhumatismes et de la goutte en exerçant de même une action anti-inflammatoire.

**Aigremoine** : reminéralisante, anti-inflammatoire, astringente, anti-diarrhéique, renforce les muscles lisses (en cas de fuite urinaire)

**Prêle** : reminéralisante (60 à 80 % de silice) – diurétique – hémostatique – cicatrisante – antirhumatisme.

**Posologie préconisée en traitement de fond** : 50 gouttes 2x par jour.



## VITAMINE D3 | VITD3 : 90 comprimés de 600 mg - 19 €



La vitamine D3 ou cholécalférol est une vitamine qui permet de maintenir les niveaux sanguins de calcium et phosphore.

### Atouts :

- La conservation de la densité osseuse
- Contribue à fixer le calcium sur les os
- Favorise les défenses naturelles
- Participe à la prévention des troubles cardiovasculaires et à la bonne santé des artères.
- La vitamine D stimule le pancréas et encourage le processus de création d'insuline.

### Pour qui ?

La vitamine D3 est destinée à toute personne soucieuse d'entretenir son corps au quotidien, plus particulièrement pour les femmes ménopausées, les enfants en cours de croissance et les personnes de plus de 50 ans.

**Conseil d'utilisation** : 1 comprimé par jour ( = 100% de l'apport journalier recommandé de cholécalférol). Enfant: 1/2 comprimé par jour.

- **Crampes musculaires** : contraction musculaire involontaire, intense, douloureuse et transitoire des muscles à contractions volontaires. Crispation liée à un choc.



## SYNERGIE HE + HV CRAMPES MUSCULAIRES | ARO126A : 10 ml - 14 €

**Composition** : gaulthérie couchée, estragon, laurier noble, sapin baumier, HV noisette.

**Conseil d'utilisation** : 4 à 6 gouttes du mélange en massage local à répéter selon les besoins.

- **Contractures musculaires** : contraction d'un muscle du squelette, spontanée, durable et douloureuse.



## PASSIFLORE PASSIF | 50 ml - 17 €

Décontractant musculaire. Pour un sommeil calme et réparateur. La nervosité et les angoisses disparaissent. Analgésique en cas de névralgies. Apaise la torture interne et secrète de la personne.

**Posologie** : 30 à 50 gouttes au coucher. Pour les contractures musculaires, 15 gouttes 3 fois par jour.

• **Douleurs articulaires** : sensation pénible ressentie dans une partie du corps.



**HUILE DE MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES | ALG002 : 120 ml - 19,90 €**

Enrichie à la racine d'harpagophytum



L'association des huiles essentielles de menthe poivrée, orange douce, eucalyptus citronné, gaulthérie, lavandin à la racine d'harpagophytum est idéale pour les zones douloureuses (dos, nuque, articulation). L'harpagophytum procumbens, communément appelée « griffe du diable » est une herbacée vivace des régions semi-désertiques de l'Afrique australe, plus particulièrement de Namibie. La racine possède des propriétés naturelles puissantes. L'harpagophytum est une solution naturelle pour remplacer avantageusement des traitements anti-inflammatoires classiques. En effet, les racines sont riches en glucoiridoïdes, harpagoside et procumbide aux activités calmantes bien connues. Les huiles essentielles de la formule concourent au soulagement des douleurs articulaires par leur effet chaud et froid et leur effet calmant.

**Mode d'emploi** : Appliquer 2 à 3 fois par jour en massage sur les zones douloureuses



**LE GEL ARTICULAIRE À L'HARPAGOPHYTUM CERTIFIÉ BIO | ALG003 : 125 ml - 19,90 €**



Ce gel est utilisé en traitement chronique pour les articulations douloureuses, l'arthrose, les rhumatismes... Lors de crises articulaires ou encore les douleurs musculaires entraînées par des efforts physiques, l'application externe de ce gel à forte concentration en huiles essentielles associées à l'harpagophytum offre une action efficace sur les douleurs grâce à sa grande richesse en actifs et sa rapidité de pénétration.



**HUILE DE MASSAGE AUX 35 HERBES | HU02 : 30 ml - 12 €**

Huile de massage pour muscles et articulations. Il s'agit de l'huile aux 35 herbes à laquelle on a ajouté de l'huile de gaulthérie connue pour ses effets analgésique, anti-inflammatoire et antibactérien. Contient également du thym, connu pour ses actions calmantes et anti-infectieuses. Appliquer en massage sur toutes les douleurs articulaires et musculaires. Effet antidouleur très rapide.

• **Entorse** : lésion des ligaments d'une articulation sans déplacement des surfaces articulaires.



**GEL ARNICA | AM01 : 50 ml - 18 €**

Ce gel s'utilise lors de traumatismes tels que : contusions, hématomes, foulures, déchirures musculaires.

**Mode d'emploi** : appliquer sur la surface à traiter, masser légèrement. Répéter l'application 2 à 3 fois par jour.



**HÉLICHRYSE ITALIENNE IMMORTELLE | HYD10500 : 500 ml - 28 €**

Favorise la résorption des hématomes internes à la suite de fracture, entorse, opération chirurgicale...

En utilisation interne, cure de 3 semaines. 1 càc dans un verre d'eau 2 fois par jour.

• **Rhumatismes** : manifestation articulaire ou péri-articulaire douloureuse de cause inconnue mais n'évoluant pas vers la suppuration.



**KIT RHUMATISME | KIT120 : 100 ml - 29 €**



Ce complexe phytothérapeutique a été développé en vue d'apporter une solution douce, sans effets secondaires, aux douleurs et traumatismes causés par les rigidités articulaires, les douleurs rhumatismales et en général, les effets douloureux occasionnés par l'arthrite, les rhumatismes et l'arthrose. L'action calmante du bouleau et du frêne pondèrent les douleurs articulaires. Le saule blanc joue le rôle d'antidouleur. Ce mélange reminéralisant, permet d'améliorer la souplesse articulaire, avec une réelle efficacité et un bien-être constant.

**Petit conseil** : ce mélange peut être complété par l'harpagophytum, qui agit comme anti-inflammatoire et antalgique.

**Composition** :

**Frêne** : anti-inflammatoire, antigoutteux, antalgique dans l'arthrite et les pathologies ostéo-articulaires, diurétique.

**Bouleau blanc** : anti-inflammatoire, antirhumatismal, diurétique, antiseptique urinaire et rénal, antiviral, dépuratif.

**Cassis** : diurétique, antirhumatismal, reminéralisant. Les propriétés du cassis s'accordent très bien pour le traitement de fond des rhumatismes et de la goutte en exerçant une action anti-inflammatoire.

**Ortie** : diurétique, anti-inflammatoire, antiasthénique, hypoglycémiant, cholagogue, cicatrisante. Très bonne thérapeutique complémentaire des états rhumatismaux et des maladies inflammatoires et de la sphère urinaire.

**Reine des prés** : anti-inflammatoire (dérivés salicylés), diurétique, antispasmodique, antidouleur.

**Posologie** : 50 gouttes 3 x par jour, à 10h – 16h – 22h, avec un grand verre d'eau. Cette posologie peut être augmentée en phases aiguës ou phases douloureuses importantes et prolongées à une posologie de 3 x 100 gouttes par jour à 10h – 16h – 22h, avec un grand verre d'eau pour maintenir l'effet antalgique général et pondérer les phénomènes inflammatoires.

La prise prolongée de 3 x 100 gouttes par jour doit être réduite dès que la période douloureuse et inflammatoire pénalisante diminue.

En cas de prise de ce complexe de manière constante, il est recommandé de prévoir une interruption de 2 semaines après 3 mois de traitement.



**HARPAGOPHYTUM | GP07 : 50 ml - 17 €**

L'harpagophytum est le bienfaiteur des articulations grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques. Ses propriétés sont reconnues de façon universelle. L'harpagophytum améliore la mobilité et la souplesse articulaire sans effet secondaire indésirable. Remplace avantageusement les traitements anti-inflammatoires classiques. Excellent pour les sportifs en cas de tendinite et douleurs articulaires dues à l'effort. Favorise l'élimination de l'acide urique dans le traitement de la goutte. **Posologie d'attaque** : 15 gouttes 3 fois par jour au moment des repas. **Posologie d'entretien** : 7 gouttes 3 fois par jour au moment des repas.





# Circulation du sang - Troubles circulatoires et rétention d'eau

La circulation sanguine fournit aux cellules de l'organisme par l'intermédiaire du sang, l'oxygène et les substances dont elles ont besoin pour survivre et jouer leur rôle dans le fonctionnement des organes. Ceci se fait inlassablement, des dizaines de fois par minute, d'où l'importance de garder ce système « au top ».

02

## • Circulation du sang : trouble de la circulation veineuse, jambes lourdes.



### KIT CIRCULATION | KIT105 : 100 ml - 29 €



Ce complexe phytothérapeutique a été développé en vue d'améliorer la circulation et compenser l'insuffisance veineuse. La majorité des traitements veinotoniques sont d'origine phytothérapeutique et donnent de bons résultats. Ce kit est indiqué dans tous les cas d'insuffisance veineuse et de troubles de la circulation dus au vieillissement ou au manque d'activité physique.

#### Composition :

**Métilot** : c'est un tonique circulatoire avec une action fluidifiante. Antispasmodique, diurétique. Diminue les stases veineuses et les œdèmes dus aux insuffisances veineuses.

**Vigne rouge** : veinotonique et vasoconstricteur. Astringent, angioprotecteur, anti diarrhéique, hémostatique, veinotonique, antihypertenseur.

**Marron d'Inde** : vasoconstricteur, anti-inflammatoire, anti œdémateux.

**Benoîte** : rééquilibrant de la circulation, soulage les jambes lourdes, effet protecteur. Traditionnellement utilisée dans les manifestations de l'insuffisance veineuse telles que les jambes lourdes et dans les problèmes hémorroïdaires.

**Posologie** : 15 gouttes 2 fois par jour matin et soir, doubler en cas de douleurs fortes ou d'inactivité physique prolongée.



### GINKGO | GINGEL : 90 gélules - 59 €



Le ginkgo biloba est une plante utilisée en médecine depuis des milliers d'années. Ses propriétés sont multiples, depuis l'action antioxydante, jusqu'au traitement des acouphènes. Ses propriétés principales sont cependant ciblées sur :

- Troubles de la perméabilité capillaire.
- Déficit de la circulation artérielle cérébrale et périphérique (troubles de la vigilance et de la mémoire, séquelles d'accidents vasculaires cérébraux ou de traumatismes crâniens, manifestation de l'artérite des membres inférieurs).

Par son action sur l'irrigation périphérique du cerveau, les agents actifs du ginkgo améliorent les capacités intellectuelles et le pouvoir de concentration.

**Posologie** : une gélule le matin avec un grand verre d'eau. Cette posologie peut être augmentée lors de traitement de fond ciblé sur les pathologies de renforcement cérébral à 1 gélule le matin et 1 gélule à midi avant les repas, avec un grand verre d'eau.

Du fait qu'il s'agit d'un traitement de fond, une prise prolongée est recommandée afin d'obtenir des résultats satisfaisants à long terme. Lors de cure de longue durée, un arrêt d'une semaine après 3 mois de traitement est recommandé.



### CRYOGEL B - GEL GRAND FROID CERTIFIÉ BIO | ALG001 : 125 ml - 19,90 €



Cryogel + est un gel rafraîchissant pour les jambes. Il contient du menthol, de l'huile essentielle de camphre pour augmenter la sensation de fraîcheur, de l'huile essentielle de menthe poivrée aux propriétés circulatoires. Il atténue la fatigue et la lourdeur des jambes et procure une intense sensation de fraîcheur, délassante et relaxante.



### CYPRES (toujours vert) | HYD08500 : 500 ml - 26 €

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Cellulite, œdème, rétention d'eau - Congestion hépatique et rénale - Cystite - Jambes lourdes - Varices, hémorroïdes, phlébite. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée.

## • Congestion veineuse, lymphatique, prostatique et utérine



### HE PATCHOULI | HE239B : 10 ml - 19 €

Décongestionnante veineuse, lymphatique et prostatique. En cas de jambes lourdes, varices, congestion du petit bassin : 2 gouttes HE matin et soir dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue (congestion de la lymphe, des veines, hémorroïdes ou prostate).

**En voie externe** : 3 gouttes HE + 3 gouttes HV noisette sur les zones de stase veineuse (varice) ou lymphatique 3 fois par jour.

## • Cystite : inflammation de la vessie provoquant des envies fréquentes et douloureuses d'uriner.



### KIT CYSTITES | KIT108 : 100 ml - 29 €

Le mélange des plantes est prêt dans un seul flacon :

**Bruyère** : diurétique puissant, antiseptique urinaire, sédatif des voies urinaires. **Myrtille** : draineur.

**Solidage** : (verge noire) draineur hépatique et rénal, antiseptique. Dès que les premiers symptômes apparaissent, prendre 20 gouttes toutes les 2 heures. Les douleurs disparaissent dès le premier jour. Continuer la cure pour stopper toute inflammation à raison de 15 gouttes matin et soir pendant 21 jours.



# La digestion - Les troubles gastro-intestinaux

Notre système digestif prend en charge les aliments pour les transformer en énergie. Il travaille 24 h sur 24, mais attention, il est sensible. Alors, surveillez votre alimentation !

03

## • **Aérophagie** : ingestion excessive d'air.



**HYDROLAT BASILIC DOUX À LINALOL | HYD15** : 200 ml - 21 €

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Agitation, stress, nervosité – Allergies des voies respiratoires – Dépression nerveuse – Troubles digestifs : aérophagie, coliques, spasmes – Troubles hépatobiliaires – Nausées (également liées à la grossesse) Une càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée.

## • **Aigreur d'estomac** : sensation incommode causée par la mauvaise digestion des aliments.



**SAGO-SAGO | KPH06** : 200 g - 10 €

**Composition** : bicarbonate de soude, amidon de riz, carbonate de calcium. **Utilisation** : calme les douleurs en tous genres à l'estomac, à l'oesophage et aux intestins; calme le brûlant à l'estomac; active la cicatrisation de la paroi interne de l'estomac, arrête les diarrhées.

**Mode d'emploi** : 1 càc de sago dans un verre d'eau tempérée, effet en quelques minutes.



**HYDROLAT LAVANDE VRAIE (Haute Provence) | HYD03** : 200 ml - 19 €

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Hypertension, douleurs diffuses, rigidité et douleurs articulaires, acidité gastrique, mauvaise haleine. Renseignements généraux utiles et indispensables : la mauvaise haleine, l'acidité gastrique, les maux de tête liés à des congestions hépatiques peuvent être apaisés par l'HA de lavande vraie. Les personnes très « feu » retrouvent davantage de paix et de sécurité en prenant de l'H.A. de lavande vraie.

## • **Anti-reflux**



**ANTI-REFLUX | REFLUX** : 90 comprimés de 760 mg - 24 €

Il s'agit d'un anti-reflux oesophagien qui associe du carbonate de calcium et de l'oxyde de magnésium.



**Atouts** :

- Le carbonate de calcium a un effet neutralisant pour soulager les brûlures et crampes d'estomac.
- L'oxyde de magnésium est un anti acide par nature, il participe au contrôle de l'hyperacidité gastrique.

**Pour qui ?**

Pour les personnes qui souffrent de maux d'estomac, ballonnements, spasmes et crampes au ventre, gaz et flatulences.

**Conseil d'utilisation** : 1 à 3 comprimé(s) par jour.

## • **Ulcère à l'estomac** : perte de substance plus ou moins profonde d'un revêtement épithélial.



**CALMOGASTRIC | KPH03100** : 100 ml - 29 €

Ce complexe a été développé en vue de freiner, voire neutraliser le reflux gastro-oesophagien, sans altérer les propriétés acides nécessaires à la digestion des protéines et aliments assimilés.



**Composition** :

- **La guimauve** : assure un effet neutralisant et régulateur. Anti-inflammatoire.
- **L'angélique** : rééquilibre et stimule les sécrétions gastriques et pancréatiques
- **Le caroubier** : administré par voie orale, le caroubier exerce un rôle de régulateur du transit intestinal grâce à sa haute teneur en fibres. Il soigne les diarrhées chroniques, les affections gastro-intestinales et la constipation. La gomme de caroube présente des effets bénéfiques dans le traitement des reflux gastro-oesophagiens. Elle soulage également l'irritation du côlon.
- **La passiflore** : améliore le sommeil, réduit la tension nerveuse, l'anxiété, l'irritabilité. Antispasmodique et antidouleurs.

**Posologie** : 15 gouttes matin et soir. Doubler en cas d'ulcère sévère.

• **Constipation : rareté ou difficulté de l'émission de selles.**

 **KIT CONSTIPATION MAUVE + PSYLLIUM | KIT130 : 100 ml - 29 €**

**Composition :**

**Mauve :** plante laxative en cas de constipation chronique. Elle stimule le transit intestinal grâce aux mucilages qu'elle contient, qui augmentent le bol alimentaire et stimule les mouvements naturels de l'intestin visant à l'évacuation des selles.

**Psyllium :** partie utilisée : la graine et son enveloppe. Natif du bassin méditerranéen.

C'est un laxatif mécanique doux. Il ne cause pas de dégât au niveau des intestins en cas de maladie de Crohn, côlon irritable, ulcère intestinal. Le psyllium nettoie le tube digestif, il est donc nécessaire de boire beaucoup d'eau afin d'éviter les obstructions. Contient énormément de mucilages.

Le psyllium soulage les symptômes du syndrome du côlon irritable et de la colite ulcéreuse.

Il régule le transit intestinal. Il va donc traiter la constipation et les diarrhées. Il agit sur toutes les maladies inflammatoires de l'intestin. En plus, il diminue le taux de cholestérol, il diminue le taux de sucre dans le sang. Il prévient les maladies cardiovasculaires.

**Mode d'emploi :** 15 à 30 gouttes avant le repas du soir.

• **Digestion difficile, crampes d'estomac : troubles digestifs gastriques sans rapport avec une lésion de l'estomac.**

 **KIT DIGESTION | KIT133 : 100 ml - 29 €**

 Ce complexe a été développé en vue d'apporter une action calmante et décontractante au niveau des sphères nerveuse et digestive, en exerçant une action antispasmodique à large spectre. L'effet le plus rapide est constaté au niveau du système digestif, qui répond rapidement et dont l'effet est constaté plus facilement.

Cette synergie est indiquée dans tous les cas de spasmes digestifs et de crampes, généralement dues au stress, à la nervosité ou à l'anxiété. L'effet calmant s'exerce également lors de causes plus mécaniques, à savoir l'ingestion d'agents perturbant.

**Composition :**

• **Aspérule odorante :** antispasmodique, régulation du SNV, relaxante à large spectre.

• **Camomille romaine :** tonique amer, eupeptique, antispasmodique, sédative, sympatholytique, calmante du SNC, antalgique, analgésique, carminative, cholagogue.

• **Lavande officinale :** antiseptique, cicatrisante, cholérétique et cholagogue, antispasmodique, diurétique, sédative du système nerveux, hypotensive, légèrement analgésique, sympatholytique et parasympatholytique.

• **Mélisse :** bactériostatique, antivirale, eupeptique, sédative du SN, spasmolytique, cholérétique, vulnérable, anti-inflammatoire des muqueuses digestives, sympatholytique.

• **Angélique :** stimule les sécrétions gastriques et pancréatiques, cholagogue, diurétique, antiseptique, spasmolytique.

• **Tilleul :** sédatif doux du système nerveux central, hypnotique doux, sympatholytique, fluidifiant sanguin, sudorifique, diurétique.

• **Ballote noire :** antispasmodique, digestive, sédative et anxiolytique, cholérétique.

**Posologie :** en traitement de fond, 15 gouttes 3x par jour avec beaucoup d'eau, avant les repas. Cette posologie peut être doublée lors de phases spasmodiques évolutives et rapprochées.

 **MELISSE | MELIS : 50 ml - 17 €**

La renommée digestive : combat les colites, les spasmes intestinaux, les crampes à l'estomac, l'anxiété. La mélisse a une action sédative bienfaisante sur la nervosité et l'anxiété. Elle soigne les troubles d'origine nerveux tels que flatulences, spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d'estomac. **Adulte :** 7 gouttes 3 fois par jour au moment des repas.

**Enfants :** 7 gouttes 2 fois par jour au moment des repas.

 **HYDROLAT DE CAMOMILLE ROMAINE | HYD02 : 200 ml - 19 €**

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours : coliques gastriques, poussées dentaires, troubles digestifs. En cas de coliques des bébés, ajouter 2 fois par jour dans le biberon 1 càc d'HA de camomille romaine ou, si la maman allaite, vaporiser directement les mamelons avec ce même HA.

• **Diarrhée : émission aigüe ou chronique, de selles trop fréquentes.**

 **MYRTILLE | MYRTIL : 50 ml - 17 €**

Astringent, soulage en cas de diarrhée, antidiabétique. **Utilisation :** 50 à 100 gouttes par jour en 3 prises.



# La peau - Les affections dermatologiques

La peau, enveloppe de notre corps, est un organe vivant qui nous protège des agressions extérieures : le soleil, les insectes, les blessures, les brûlures, les virus, les microbes. A nous de l'aider, de la soutenir, de la chouchouter.

04

- **Abcès cutané** : collection de pus sous l'épiderme.

**Furoncle** : infection aigüe d'un follicule pilosébacé.

## ONGUENT A LA PROPOLIS | OP01 : 30 ml - 20 €

Pour lutter contre les champignons qui se développent souvent au niveau des pieds. Pour soulager les ongles incarnés, pour les plaies infectées, les furoncles... Une application par jour. Effet rapide.

- **Acné juvénile** : atteinte de follicules apparaissant à la puberté, caractérisée par des points noirs, des pustules, des cicatrices violettes, voire les trois à la fois.

## KIT ACNÉ | KIT132 : 100 ml - 29 €

Synergie de 3 plantes : bardane, plante de la peau. Fumeterre, pour nettoyer le foie. Sauge, pour réguler l'excès de transpiration. 15 gouttes matin et soir dans un peu d'eau. Boire de l'eau en journée. Compléter par des soins externes.

- **Blessure** : accident de surface de la peau.

## MICRO-GEL | BR01 : 50 ml - 18 € | BR02 : 100 ml - 29 €

Ce gel 100 % naturel, à base d'algues et d'huiles essentielles, a de multiples propriétés : en cas de blessure, écorchure, coupure... il arrête très rapidement l'écoulement du sang et il accélère la cicatrisation. Il convient en cas d'éruptions ou de démangeaisons cutanées, d'acné, de gerçures, de piqûres d'insectes. Il peut être utilisé pour soigner les hémorroïdes. Il apaise très rapidement la douleur en cas de brûlure. Il s'emporte et s'utilise aisément à la maison, en voyage, au bureau, à l'école. **Conseils d'utilisation** : laver à l'eau propre la zone à traiter, absorber l'excès de liquide, appliquer une goutte de gel. Le gel est absorbé par les cellules en quelques minutes, il laisse à la surface un film protecteur. Répéter l'application si nécessaire. Véritable baume, ce gel est un produit indispensable dans toutes les pharmacies familiales. Ce produit détient le secret du fameux extrait de microalgues ETAQUEX®, riche en oligoéléments qui nourrit et revitalise la peau.

- **Coups de soleil**

## HE LAVANDE ASPIC | HE183B : 10 ml - 17 €

Élimine toute trace de piqûre, brûlure, morsure. Indispensable dans la pharmacie familiale. **Conseil d'utilisation** : Pure sur une petite surface ou diluée dans une huile végétale.

## HYDROLAT SYNERGIE COUP DE SOLEIL | HYD119 : 200 ml - 21 €

**Composition** : rose : apaise les rougeurs, rafraîchit. Lavande : pour la peau irritée et chaude, calmant, anti-douleur. Hélichryse : anti-inflammatoire cutané, coup de soleil. Les vertus physiques : régénérant, tonifiant, rafraîchissant. Vaporiser sur les zones à traiter.

- **Mycose unguéale** : infection de l'ongle par un champignon microscopique.

## COMPLEXE PODO - CERTIFIÉ BIO | ALG004 : 10 ml - 19,90 €

Complexe d'huiles essentielles biologiques aux propriétés antifongiques (thym, sarriette, cannelle, arbre à thé) à l'action amplifiée par un support végétal non agressif permettant de lutter contre les problèmes d'ongles.

## • Ongles (fragiles, cassants) - Jeunesse de la peau

### PUR COLLAGENE MARIN | COLLA : 90 comprimés de 618 mg - 49 ans

 Le collagène est une protéine composée d'acides aminés. C'est une protéine dure, insoluble et fibreuse qui constitue 1/3 des protéines présentes dans le corps humain.

#### Pourquoi consommer du collagène marin ?

- Contribue à maintenir la résistance et l'élasticité de la peau et sert à réparer les tissus adipeux.
- Participe au renouvellement cellulaire.
- Minimise la contraction des muscles du visage.
- Stimule la croissance de nouveaux cartilages dans les articulations et permet de soulager les douleurs.
- Il permet la régénérescence des fibres et des tendons et les assouplit.
- Précieux pour les ongles, les cheveux, la peau, ...

#### Pour qui ?

Pour toute personne qui veut avoir une belle peau, de beaux ongles, de beaux cheveux, pour diminuer les rides et les ridules. Pour les personnes qui souffrent d'arthrose. 2 gélules par jour.

## • Psoriasis : dermatose bénigne érythématoquameuse localisée aux coudes, genoux, région sacrée et cuir chevelu.

### LOTION CHEVEUX | LCH01 : 125 ml - 20 ans

 Cette lotion contient diverses plantes dont les plus connues pour leur effet bénéfique sur les cheveux et le cuir chevelu sont : l'aneth, le romarin, le thym, le serpolet, le géranium. A appliquer en massages légers 2 fois par jour pour réactiver la pousse des cheveux, pour soigner les dermatoses et le psoriasis. Cette lotion rend les cheveux plus épais, donne de l'éclat et facilite le coiffage.

### GEL PSORIASIS | GS02 : 50 ml - 18 ans

Ce gel calmant et cicatrisant convient spécialement pour soigner le psoriasis. 2 applications par jour sont nécessaires.

**Composition** : voir lotion cheveux.

### SHAMPOOING PSORIASIS | SHPS02 : 500 ml - 15 ans

Complément indispensable à la lotion cheveux, ce shampoing contient les mêmes plantes actives au niveau du cuir chevelu. La base lavante est très douce, il peut donc être utilisé comme gel douche lorsque le psoriasis est très répandu sur le corps. Il est à utiliser comme un shampoing traitant, c'est-à-dire en second lavage, laisser agir 1 minute, bien rincer, sécher sans irriter.

## • Verrue : petite tumeur bénigne de la peau, cornée ou charnue, d'origine virale.

### VERRUE STOP | VS01: 15 ml - 16 ans

A base de trois plantes (chélidoine, souci et thuya) et de vinaigre artisanal qui ont un effet antibactérien, antiseptique et cicatrisant. Appliquer avec la tigette, après quelques jours, la verrue se décolle, soulever la peau et mettre le verrue stop en dessous. La verrue tombe après assèchement, elle laisse un petit trou sur lequel vous appliquerez du micro-gel.

## Les Yeux

### • Conjonctivite : membrane muqueuse transparente qui recouvre la face interne des paupières.

#### BLEUET (ou centaurée bleuet) | HYD04 : 200 ml - 20 ans

Indications thérapeutiques cosmétiques: irritation des yeux, conjonctivite, couperose. Très efficace en compresse sur les yeux fatigués ou irrités, pour apaiser les effets de la pollution ou d'un séjour prolongé devant un écran de télévision ou d'ordinateur.

## La bouche

### • Abscess dentaire

#### PROPOLIS EN SPRAY | SP01 - 30 ml - 17 ans

En spray directement sur l'abcès. Autant que nécessaire.



# Les femmes (Règles - Ménopause - ...) - Les hommes

Quelques conseils pour les maux typiquement féminins. Des douleurs pendant les règles aux bouffées de chaleur, des remèdes naturels pour rendre le sourire aux femmes.

05

- **Ménopause** : *cessation des activités ovariennes et disparition totale de la menstruation chez la femme.*



**FEMME+ | KPH02100 : 100 ml - 29 €**



Des règles douloureuses à la ménopause...

Femme+ est une synergie de plantes qui a été développée en vue de compenser les effets pénalisants de la ménopause et/ou pré ménopause. Vu les effets secondaires de bons nombres de médicaments et traitements chimiques, une alternative phytothérapique s'avérerait utile, surtout dans le cadre de traitement longue durée.

**Composition :**

- **Le lamier blanc** : rééquilibre naturellement les troubles associés à cette période de la vie féminine. Actif au niveau de la circulation, surtout utérine.
- **La bourse à pasteur** : combat les bouffées de chaleur. Antihémorragique.
- **L'angélique** : agit sur les ballonnements, ventre gonflé. Spasmolytique.
- **La sauge** : intervient en tant que stimulant oestrogénique. Antisudoral.
- **L'éleuthérocoque** : agit en tant que stimulant général de l'organisme et contre la ménopause par l'action adaptogène.
- **Lycopo** : antihémorragique.

**Posologie** : 15 gouttes matin et soir, doubler si le résultat n'est que partiel. Après 3 mois de cure, faire 15 jours d'arrêt.



**BOUFFÉES DE CHALEUR | HYD105 : 500 ml - 30 €**

Symptômes liés à la perturbation de l'équilibre des hormones sexuelles de la femme suite à une baisse de l'activité des ovaires. Par voie interne, mélange de 3 hydrolats : sauge officinale + menthe poivrée + rose de damas. Vertus physiques : rafraîchissant, décongestionnant hépatique, apaise l'irritation et l'agacement, diminue les bouffées de chaleur. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire durant la journée selon évolution.

- **Ménorragie** : *règles anormalement abondantes et qui se prolongent au-delà de leur durée habituelle.*



**CISTE LADANIFÈRE | HYD07: 200 ml - 17 €**

Par voie interne, hydrolat de ciste ladanifère. 1 càs dans 1 litre d'eau tempérée, à boire durant la journée. Commencer 1 semaine avant les règles et continuer durant tout le cycle. Recommencer tous les mois jusqu'à harmonisation du cycle.

- **Règles douloureuses**



**VERVEINE CITRONNÉE | HYD14500 : 500 ml - 27 €**

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Syndrome prémenstruel avec spasmes et douleurs avant les règles, neurasthénie.

- **Prostate (hypertrophie bénigne de la prostate ou adénome)**



**HOMME+ | KIT07 : 100 ml - 29 €**



Le complexe Homme+ a été développé en vue de protéger et décongestionner la sphère prostatique. Homme+ couvre un spectre très large au niveau de l'appareil urinaire masculin. La prise à long terme de ce complexe permet de mettre en place une prévention efficace de l'adénome prostatique et ou de freiner sensiblement l'évolution de ce dernier, tout en évitant les effets secondaires souvent rencontrés dans les complexes chimiques prévus à cet effet.

**Composition :**

- **L'épilobe** : plante à forte action protectrice. Décongestionnante de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Permet de réduire le nombre de mictions nocturnes. Améliore le débit urinaire.
- **Les pépins de courge** : riches en stérols, actif contre l'adénome prostatique.
- **Le lycopo** : agit au niveau gonadotrope.
- **L'éleuthérocoque** : plante adaptogène, stimulante endocrine (surrénales et glandes sexuelles), anti inflammatoire.
- **L'ortie** : reminéralisante, diurétique, anti inflammatoire de la sphère urinaire.
- **Le cassis** : reminéralisante et diurétique, action anti inflammatoire urinaire.
- **La vergerette du Canada** : diurétique, antibactérienne.

**Posologie** : 50 gouttes 3 x par jour avec un grand verre d'eau.

## Notes et conseils :

A series of horizontal dotted lines for taking notes.





## • Minceur



### TISANE MINCEUR | TIS10 : 13 ☞ - Denrées alimentaires

#### Composition :

- **Vigne rouge - feuille** : tonique veineux et capillaire, régulateur de la circulation sanguine.
- **Chiendent - rhizome** : diurétique, dépuratif, cholagogue, fébrifuge.
- **Hysope - sommités fleuries et feuilles** : draineur urinaire.
- **Bourdaïne - écorce** : laxatif non irritant, cholagogue.
- **Sené - folioles** : purgatif mécanique par augmentation du péristaltisme.
- **Romarin coupé** : faiblesse générale, stimulation du foie.
- **Thé vert** : apport en antioxydant, augmente la combustion des calories, mangeur de graisses.

**Mode d'emploi** : en décoction - 1 gr pour 250 ml d'eau - 1 à 3 tasses par jour.



### HYDROLAT STOP GRIGNOTAGE - TOP DIGESTION | HYD138 : 500 ml - 27 ☞

#### Composition :

- **Genévrier** : diurétique, il agit sur la cellulite; stimule la circulation du sang et la circulation lymphatique. Dépuratif, le genévrier agit sur les troubles métaboliques tels que l'obésité, la digestion difficile, l'hypothyroïdie.
- **Romarin** : purifiant, il régénère le foie. Idéal en cas de prise de poids lié au métabolisme ou à la ménopause. Agit sur le manque de motivation.
- **Coriandre** : idéal en cas d'appétit excessif, d'abdomen gonflé, de fringales. Aide au sevrage.
- **Mélisse** : apaise le stress et l'anxiété. Aide à rétablir une bonne digestion.

**Conseils d'utilisation** : un capuchon dans 1 litre d'eau tempérée à boire sur la journée. Minimum 40 jours d'affilés. Le 500 ml vous permet de faire une cure de 50 jours.



### SYNERGIE POUR COMBATTRE LA BOULIMIE, LA CELLULITE, L'OBÉSITÉ | HYD101 : 500 ml - 27 ☞

Synergie de 4 hydrolats : sauge officinale : pour réduire l'appétit excessif. Hélichryse italienne: si nous nous précipitons sur la nourriture parce que nous n'avons pas cicatrisé de vieilles blessures. Cyprès : pour stimuler le système lymphatique et circulatoire, pour se concentrer sur l'essentiel, pour combattre la rétention d'eau. Romarin off. à verbénone : pour la faiblesse hépatique. 1 càs dans un litre d'eau tempérée à boire au cours de la journée. En cure de 40 jours, renouveler en cas de besoin.

## • Obésité : excès de la masse adipeuse répartie de façon généralisée dans l'organisme.



### QUICK-FIT | FIT500 : teinture mère 500 ml – 99 ☞



Complexe phytothérapeutique hyper drainant et dépuratif.

**Généralités** : le complexe phytothérapeutique Quick-fit a été développé en vue d'un drainage important sur une plage fonctionnelle très large. Il est recommandé dans les cures de « nettoyages » du corps et dans tous les cas de régimes visant à perdre la surcharge pondérale, diminuer la rétention d'eau et dans les régimes amaigrissants de tous types. L'ensemble des agents actifs présents dans le complexe Quick-fit ne présente pas d'effets secondaires aux concentrations recommandées ni d'accoutumance, permettant ainsi une réelle flexibilité dans la vie quotidienne. Ce complexe doit cependant être pris en buvant beaucoup d'eau et en compensant la perte éventuelle d'oligo-éléments et minéraux en prenant en parallèle de la spiruline. Ce complexe est fortement déconseillé en période de grossesse et en cas de prise d'anti-vitamines K.

#### Composition :

- **Fumeterre officinal** : diurétique, laxative, régule le flux biliaire, combat l'obésité chronique.
- **Reine des prés** : anti-inflammatoire, diurétique, combat la cellulite et la rétention d'eau.
- **Liseron** : diurétique, laxatif, combat l'insuffisance hépatique, purgatif, facilite l'évacuation des selles.
- **Cassis (feuilles)** : reminéralisant, diurétique, élimine les sels qui retiennent l'eau dans l'organisme.
- **Chicorée** : dépurative et digestive, stimule le foie, laxative, dépurative, diurétique.
- **Bardane** : diurétique, laxative, dépurative, antifongique (candida albican), rend les reins plus efficaces, et le foie plus propre.
- **Artichaut** : essorage de l'éponge hépatique, stimule les contractions intestinales.
- **Pensée sauvage** : dépurative et laxative légère, diurétique.

#### Posologie et tolérance :

La posologie en traitement de fond est de 30 ml de Quick-fit dans un litre d'eau à boire pendant la journée. Terminer le flacon.

Cette posologie peut être doublée en période de drainage intensif ou de cure purgative. Après une semaine, revenir à la dose normale.



### ROSE DE DAMAS (ou rose bulgare) | HYD01 : 200 ml - 26 ☞

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Appétit excessif, abus de café, d'alcool, de sucreries. Migraines liées aux congestions hépatiques.



### LA LIPOSPIRULINE | LIPO : 160 c - 39 ☞

Comprimés minceur composés de Chitosan : les fibres capteuses de graisse. Spiruline : coupe-faim naturel qui stimule le centre de satiété. Vitamine C : stimule la digestion. La synergie de ces 3 actifs vous aidera à perdre du poids. 2 comprimés avant chaque repas + 1 comprimé en cas d'écart. Boire suffisamment d'eau.

- **Régime alimentaire : pour un régime plus efficace.**

### SYNERGIE STARTER | KITMIN09 : 100 ml - 29 €

Excellent pour démarrer la perte de poids.

- Mélisse : la renommée digestive, pour rétablir une excellente digestion, la perte de poids est directement liée à votre capacité à bien digérer. En plus, la mélisse lève l'angoisse digestive, le stress digestif c'est-à-dire : l'estomac noué, les maux de ventre. C'est également une plante calmante qui peut améliorer votre sommeil.
- Chardon marie : plante du foie. Pour soulager les foies intoxiqués par des substances toxiques. Le chardon marie stimule le renouvellement des cellules du foie. Pour perdre du poids, votre foie doit être au top.
- Psyllium : le psyllium est une plante de l'intestin. Il balaie votre intestin et le débarrasse des déchets indésirables. C'est l'ami de l'intestin, aucune irritation possible avec le psyllium. Il vous aidera à rétablir un bon transit, indispensable pour perdre du poids.

## Les plantes qui vous aident en période de régime alimentaire.

### TOUTES LES PLANTES : 100 ml - 29 €

1. ORTHOSIPHON : favorise l'élimination de l'eau et des déchets dans l'organisme
2. THÉ VERT : riche en caféine qui favorise l'évacuation des graisses hors des cellules graisseuses. Diminue le nombre de calories absorbées.
3. PILOSELLE : favorise l'élimination de l'eau et du sel retenus dans les tissus.
4. PSYLLIUM : pour le confort du transit intestinal.
5. REINE DES PRÉS : favorise les fonctions d'élimination de l'organisme, aide à faire disparaître la cellulite.
6. GUARANA : très riche en caféine qui permet de brûler les graisses, le guarana est un coupe faim naturel. (à éviter en cas d'hypertension)
7. QUEUE DE CERISE : remède de choix pour favoriser l'élimination de l'eau. Très utile en cas de régime minceur équilibré.

#### Nous vous conseillons les combinaisons suivantes :

135 gouttes dans 1l d'eau à boire sur la journée ! OU

**Astuce et conseil :** prenez 1 litre d'eau, ajoutez 1 gramme ou plus de spiruline et votre kit minceur. La spiruline potentialise les plantes de votre kit minceur. Vous pouvez vous permettre de mettre la moitié de la dose. Grâce à la spiruline, vous bénéficiez de l'effet coupe faim tout au long de la journée et en plus pas de risque de carence, même en cas de régime strict.

- **POUR ÉLIMINER LES MASSES ADIPEUSES :** Plantes 1+2+3 - KITMIN01
- **POUR UN VENTRE PLAT:** Plantes 1+2+4 - KITMIN02
- **POUR ÉLIMINER LA CELLULITE :** Plantes 1+2+5 - KITMIN03
- **POUR COUPER LA FAIM :** Plantes 1+2+6 - KITMIN04
- **POUR ÉLIMINER UN EXCÈS D'EAU :** Plantes 1+2+3+5+7 - KITMIN99

100 ml +- 3 semaines de cure : 29 € | 500 ml +- 15 semaines de cure : 99 €

### ZERO SUGAR | KITMIN10 : 100 ml - 29 €

Macérat de plantes.

- Boldo : améliorer la digestion. Action rééquilibrante de toutes les fonctions de la bile et du foie. Idéal en cas de paresse digestive et de constipation.
- Cosses de haricot : la cosse de haricot ralentit l'absorption des sucres en les emprisonnant entre les fibres et en bloquant l'activité de certaines enzymes digestives. Ceci limite l'apport en calories des aliments sucrés tout en évitant les pics sanguins. Aide à stabiliser le poids.
- Romarin : aide à la digestion des graisses. Accélère la digestion : à utiliser en cas de somnolence après les repas, ballonnements, flatulences, infections intestinales. Le romarin est tonifiant en cas de fatigue, surmenage physique ou intellectuel.

**Conseils d'utilisation :** 45 gouttes dans un verre d'eau avant les repas (surtout les repas sucrés), 2 ou 3 prises par jour.

## Spiruline & Minceur



### LA SPIRULINE - L'or Vert | GP602 : 200 comprimés de 500 mg - 39 €

La spiruline est une micro algue qui croît dans les eaux douces et riches en sels minéraux de certains lacs africains et dans des bassins de culture dans les régions tropicales. Les Incas connaissaient déjà sa valeur nutritive. Pauvre en lipides, riche en protéines, elle représente un complément intéressant en nutrition par l'apport en minéraux, en oligo-éléments ainsi qu'en vitamines. Cultivée en conditions contrôlées, la spiruline a été sélectionnée pour ses propriétés exceptionnelles par les spécialistes de l'équipe du Professeur Sironval, biologiste à l'ULG. Contenu en protéines : entre 60 et 65%; ces protéines contiennent en outre tous les acides aminés essentiels, ce qui est très rare.

Intérêt nutritionnel de la spiruline : en cas de régime amincissant, la spiruline agit comme coupe-faim. Dans ce cas, prenez 3 à 4 comprimés une demi-heure avant chaque repas avec un verre d'eau.

La spiruline aide à réduire votre ration alimentaire sans avoir faim et sans causer de carences.

Vous sautez un repas car votre emploi du temps est trop chargé ? Prenez 3 comprimés de spiruline avec une boisson pour ne pas subir les désagréments du jeun forcé.

Pour compléter votre bol alimentaire et équilibrer vos repas, il est recommandé de prendre 1 à 2 comprimés à chaque repas. Par sa richesse en vitamines et minéraux la spiruline est le complément alimentaire idéal en cas de fatigue. Complément idéal pour les sportifs, la spiruline agit sur l'endurance et accélère la récupération.



### LA SPIRULINE + VITAMINE C | JUNIOR : 200 comprimés - 49 €

Il s'agit de comprimés à sucer au goût de fraise. Idéal pour les fringales, la spiruline + vit C à l'acérola agit comme coupe-faim en apportant un goût sucré sans aucune calorie. De plus, vous bénéficiez de tous les effets de la spiruline ! La spiruline + vitamine C goût fraise est très appréciée des enfants en tant que complément alimentaire.

## Tension artérielle :

- **AVC (accident vasculaire cérébral) : *accident neurologique causé par une lésion vasculaire cérébrale.***



### GINKGO | GINKO : 50 ml - 17 €

Le ginkgo est fréquemment utilisé pour traiter les complications des accidents vasculaires cérébraux, notamment les problèmes de mémoire et d'équilibre, le vertige et les troubles du raisonnement logique. De nombreux travaux montrent que cette plante augmente le débit sanguin du cerveau. Le ginkgo contribue également à diminuer la fragilité des minuscules vaisseaux sanguins qui forment un réseau très fin à travers tout le corps : les capillaires, ce qui contribue à prévenir un accident cérébral de type hémorragique. Beaucoup de personnes du troisième âge prennent régulièrement du ginkgo. 7 gouttes 3 fois par jour.



### HUILE DE KRILL | KRILL : 60 capsules de 500 mg - 49 €



L'huile de Krill renferme des acides gras oméga-3 à longue chaîne dont l'EPA acide eicosapentaénoïque et le DHA acide docosahexaénoïque. C'est une synergie d'oméga 3-6-9 parfaitement équilibrée.

#### Pourquoi consommer de l'huile de Krill ?

- Participe à la régénérescence cellulaire.
- Contribue à la bonne santé cardiovasculaire et à une circulation sanguine saine.
- Contribue à maintenir un niveau sain de tension artérielle.
- Permet une diminution du diabète de type 2, des triglycérides, du cholestérol, de la DMLA.
- Agit aussi comme un anti-inflammatoire sur les articulations.
- La santé cognitive (construction des neurones), la mémoire, la concentration et l'acuité sont boostées par la consommation d'oméga 3, c'est le lubrifiant du cerveau.

#### Pour qui ?

Pour les personnes qui veulent contribuer au bon fonctionnement du système cardiovasculaire, qui souffrent d'inflammation et qui veulent conserver un état de santé optimum.

**Conseil d'utilisation :** 1 à 2 capsule(s) par jour 5 jours sur 7.



# L'état général - fatigue physique

*C'est en période de fatigue que nous sommes le plus vulnérables.  
Les microbes, les virus, les bactéries évitent les corps lorsqu'ils sont en forme.*

07

## • Anémie : diminution du taux d'hémoglobine dans le sang.

### SPIRULINE | GP602 : 200 comprimés de 500 mg - 39 €

Le fer contenu dans la spiruline est une des sources les plus assimilable qui soit. On en trouve 14 fois plus que dans les épinards. C'est l'un des sels minéraux essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il a un rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine contenue dans les globules rouges, dans la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles et dans celle de nombreuses enzymes indispensables au fonctionnement de l'organisme. La déficience en fer peut induire une réduction de la capacité physique à l'effort, une diminution des performances intellectuelles... Le fer est présent en petite quantité dans l'organisme. Une partie de ce fer est éliminé chaque jour. Il faut remplacer les pertes par des apports alimentaires. 2 à 6 comprimés par jour.

## • Concentration intellectuelle

### ELEUTHEROGINSENG | ELEU : en macérat, 50 ml - 17 €

C'est un complément alimentaire adaptogène. Il renforce et active les capacités naturelles de l'organisme à s'adapter aux aléas et sollicitations de la vie moderne : l'effort physique ou intellectuel intense, compétitions, récupération après l'effort, surmenage, fatigue, stress...

L'éleuthéroginseng est un macérat appelé ginseng sibérien. Cet extrait végétal, utilisé depuis des siècles en Orient pour ses vertus adaptogènes, tonifiantes et revitalisantes, est un produit 100 % naturel. Cure de 1 mois - 30 gouttes par jour.

### SPIRULINE | GP602 : 200 comprimés de 500 mg - 39 €

Aide à la mémoire et à la concentration grâce à l'oxygénation du cerveau.

## • Convalescence : période de transition entre la fin d'une maladie et la bonne santé physique et psychique.

### PHYCOCYANINE (pigment bleu de la spiruline) | PHYCO : 25 g de phycocyanine pure : 49 €

 Complément alimentaire 100% naturel, antifatique, et préconisé pour renforcer les défenses immunitaires, la spiruline, une algue bleu vert très efficace et faisant l'objet de nombreuses études scientifiques, se décline maintenant sous la forme la plus pure et facilement assimilable : la molécule la plus active de la spiruline: la phycocyanine.

La spiruline est une micro-algue bleue, nommée ainsi à cause de sa forme spiralée, présente sur la planète depuis plus de 3.5 milliards d'années. Utilisée par les aztèques dès le XVIème siècle, puis au Tchad dans les années 60, elle n'est finalement apparue que très récemment en Europe. Elle commence à être de plus en plus connue pour ses propriétés bien-être, reconnue comme complément alimentaire naturel en particulier pour ses effets pour booster l'immunité et les défenses naturelles de notre corps, mais aussi pour ses antioxydants. On la classe souvent d'ailleurs dans la catégorie des super aliments, avec les baies de goji, le curcuma, les graines de chia, le ginkgo biloba...

#### QU'EST-CE QUE LA PHYCOCYANINE ?

Extrait pur de la spiruline, la phycocyanine est ce qu'on appelle un complexe protéique, qui s'apparente un petit peu à la chlorophylle bien connue du monde végétal. C'est un phytopigment bleu en partie responsable de la couleur de la spiruline. La phycocyanine arrive à transformer les photons de la lumière en énergie source de vie. Elle aurait apparemment des propriétés naturelles de stimulation de la production d'hormone EPO, afin de réduire la fatigue et augmenter l'oxygénation cellulaire. (Propriété bien prisée des sportifs)

C'est aussi un puissant antioxydant, qui est également capable de booster le système immunitaire. C'est surtout ce dernier point associé aux propriétés antifatigues de la spiruline qui en fait un atout santé très efficace en cas de baisse de tonus et de vitalité et pour lutter contre la fatigue.

Notre spiruline est très riche en phycocyanine (de 16 à 20%), mais vous pouvez compléter cet apport en utilisant de la phycocyanine pure en complément. La phycocyanine est un ingrédient rare et son extraction est un procédé complexe, ce qui en fait un ingrédient précieux.

De plus, la phycocyanine est sensible à la chaleur et à la dessiccation, donc elle doit être extraite sans aucun traitement thermique, ni chimique. Extraite en respectant ces conditions elle devient 6000 fois plus puissante que la spiruline complète et 20 fois plus active que la vitamine C.

**Posologie :** 1 mesurette dans un verre d'eau.



## ARO DETOX | ARO177A : 10 ml - 15 €

Mélange prêt à l'emploi de 3 huiles essentielles : citron zeste bio, romarin ct verbénone bio, menthe poivrée bio.

**Objectif** : stimuler les différents émonctoires (poumons, reins, foie, peau).

- Citron zeste bio : réinforme la cellule, apaisante, elle réunit. Désinfectante, alcalinisante, agit sur la circulation du sang, le foie, l'estomac. Dépurative, antirhumatismale, agit sur l'excès de poids.
- Romarin ct verbénone bio : draineur du foie, fait fondre les graisses, épuration de la peau, dissout les catarrhes, détente physique et psycho-émotionnelle, équilibrante hormonale. Agit sur la mémoire et sur les mémoires.
- Menthe poivrée bio : tonifiante. Agit sur la colère, aide les esprits cartésiens. Agit sur les sinus. Régénérateur du foie, active la bile, soulage les maux de tête, les problèmes respiratoires, les maux de ventre, l'aérophagie, l'intestin irritable. Agit sur la circulation du sang. Antidouleur. Active le côté gauche du cerveau, le côté analytique. Aide à voir clair.

**Posologie** : 1<sup>re</sup> semaine : 2 gouttes midi et soir dans du miel - 2<sup>e</sup> semaine : 3 gouttes midi et soir dans du miel - 3<sup>e</sup> semaine : 4 gouttes midi et soir dans du miel. Et ainsi de suite jusqu'à ce que le flacon soit vide.

Faire la cure de préférence au changement de saison. Boire beaucoup d'eau.

- **Fatigue physique (asthénie)** : état dans lequel le sujet a des difficultés pour agir. Cette fatigue intervient après un effort prolongé ou excessif.



## SPIRULINE - 100% SPIRULINE, 100% COMPLÈTE | GP602 : 200 comprimés - 39 € | GP601 : en farine, 500 g - 75 €



**Informations nutritionnelles** : contenu en protéines : entre 60 et 65 %; ces protéines contiennent en outre tous les acides aminés essentiels, ce qui est très rare. Les acides aminés sont ceux que le corps ne peut synthétiser par lui-même et dont il a absolument besoin.

**Vitamines** : la spiruline offre de nombreuses vitamines : des vitamines du groupe B (B1, B2, B9 « acide folique », B12...) vitamine A (surtout bêta carotène, son précurseur, donc sans risque de surdosage)...

Les vitamines B1 et B2 sont des vitamines anti-stress. La vitamine B9 joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN) et la croissance cellulaire. Elle joue aussi un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système des défenses naturelles. Elle est conseillée aux femmes enceintes. La vitamine B12 est 2,5 fois plus élevée que dans le foie de bœuf. Elle assure une bonne fabrication des neuromédiateurs. Elle est indispensable au maintien de l'intégrité du système nerveux et tout particulièrement de la gaine de myéline qui protège les nerfs et optimise leur fonctionnement.

Elle exerce une nette action sur la croissance et est conseillée aux femmes enceintes. La vitamine H (biotine) est essentielle à la fabrication des acides gras, des hydrates de carbone et à l'assimilation de la B12 (avec le sélénium).

**3 Pigments majeurs** : phycocyanines, chlorophylle & bêta carotène.

Les Phycocyanines, à la fois pigments et protéines complexes, offrent une importante activité antioxydante, donc une remarquable action « anti-âge ». Elles boostent aussi nos défenses naturelles (les lymphocytes T et les NKC, les cellules « tueuses »), stimulent la formation de globules rouges, favorisent l'activité musculaire. (D'où la capacité exceptionnelle liée à la récupération lors des efforts en aérobiose). Elles stimulent, également, la production d'une enzyme (lactate déshydrogénase) qui va « tamponner » l'acide lactique au fil de sa production et éviter son accumulation dans les muscles (combattant ainsi raideurs et crampes).

La spiruline est une des plus importantes sources de chlorophylle. Une augmentation nette des globules rouges est remarquée après l'ingestion de chlorophylle. L'augmentation des globules rouges est par ailleurs très intéressante dans le cadre d'activités physique ou intellectuelle (meilleure oxygénation des cellules, amélioration des performances, de la récupération, augmentation du volume musculaire...). La spiruline contient 15 fois plus de bêta carotène (provitamine A) que dans les carottes. La bêta carotène protège la peau, préserve sa jeunesse, sa souplesse, combat les apparences de teint « brouillé », prolonge le bronzage, stimule les défenses naturelles...

**Protéines & acides aminés** : la spiruline contient 60 à 70% de protéines : 3,5 fois plus que le bœuf ou les œufs. Ces protéines, sous forme hautement assimilables, possèdent tous les acides aminés. Les acides aminés à chaînes branchées comportent les 3 acides aminés essentiels : leucine, isoleucine et valine; ils sont indispensables pour la construction musculaire. On retrouve également les 8 acides aminés essentiels dans des proportions équilibrées.

**Acide Gamma Linoléique** : après le lait maternel, la spiruline est l'une des meilleures sources du facteur de croissance « acide gamma linoléique », acide gras essentiel polyinsaturé de la famille des omégas 6.

**Enzymes** : la spiruline contient de nombreuses enzymes, sortes de « facilitateurs » biologiques, dont l'exceptionnel SOD (super-oxyde dismutase), qui représente une arme majeure contre l'oxydation cellulaire (=vieillesse cellulaire).

**Oligo-éléments & sels minéraux** : elle offre calcium (plus que dans le lait), fer (parfaitement biodisponible), magnésium, manganèse, potassium, sélénium, phosphore, chrome, cuivre, zinc...

Le fer contenu dans la spiruline est une des sources les plus assimilables qui soit. On en trouve 14 fois plus que dans les épinards. Le fer est présent en petite quantité dans l'organisme. Une partie de ce fer est éliminé chaque jour. Il faut remplacer les pertes par des apports alimentaires. Le phosphore contribue à l'assimilation du calcium, à la santé des os et des dents, au bon fonctionnement des nerfs et des muscles ainsi qu'à la constitution des cellules. Le calcium intervient dans la minéralisation des os mais aussi dans la coagulation du sang, la contraction musculaire et de nombreuses réactions enzymatiques au niveau cellulaire. Le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions métaboliques. Il aide le corps à métaboliser les graisses, les protéines et les glucides afin d'obtenir de « l'énergie ». Il aide aussi bien à relaxer qu'à contracter les muscles. Il aide le calcium et le phosphore à renforcer le squelette. Le sélénium, oligo-élément antioxydant, combat les radicaux libres et offre une fonction « anti-âge ». Il contribue aussi au maintien des muscles squelettiques et cardiaques et à la vitalité des spermatozoïdes. Le manganèse contribue aussi à lutter contre les radicaux libres et participe, comme le chrome, à stabiliser le taux de sucre dans le sang.

Véritable « aspirateur » à métaux lourds et toxines. La spiruline est un anti-âge d'exception ! On peut mettre au crédit des chercheurs des avancées notables pour retarder les effets du vieillissement cérébral, articulaire, vasculaire, ophtalmique, cutané...



# La respiration - La sphère ORL - L'immunité

*J'ai le nez qui coule ! J'ai mal à la gorge ! Je fais des allergies ! Comment éviter la grippe annuelle ? Le système ORL est complexe : le nez, les oreilles, mais aussi les bronches, la trachée, les poumons... autant d'endroits où les microbes rêvent de s'installer !*

08

- **Allergies nasales** : *patient allergique réagissant à l'inhalation ou au contact d'un allergène conduisant à une réaction de type asthmatiforme*



**KIT ALLERGIES | KIT100** : 2 x 50 ml + 1 x 100 ml - 63 €

Composé de 3 flacons à mélanger au moment de la prise. Immu-total : composé de propolis + échinacée + prêle + gingembre; ce mélange de plantes permet de maintenir le système immunitaire suffisamment haut pour ne pas être atteint par l'allergie. Bouillon blanc : adoucit les muqueuses, anti-inflammatoire de la gorge et du système respiratoire. C'est une plante pectorale excellente pour le traitement des inflammations des voies respiratoires. Millepertuis : combat l'asthme et les bronchites. Il est conseillé de faire une cure avant la saison des pollens afin de désensibiliser les muqueuses, soit en prévention 7 gouttes de chaque flacon matin et soir pendant 1 à 3 mois.

**Conseil** : en synergie avec la spiruline + Vitamine C.



**SYNERGIE HE ALLERGIE NASALE | ARO105A** : 10 ml - 22 €

**Composition** : niaouli, ravensare aromatique, thym saturéoïde, menthe poivrée, sapin baumier. **Conseil d'utilisation** : 6 à 8 gouttes sur le thorax et le haut du dos 3 fois par jour pendant 3 jours ou inhaler sur un mouchoir.

- **Angine-Mal de gorge** : *inflammation de la gorge atteignant les amygdales et les piliers du voile du palais.*



**PROPOLIS | en Spray : SP01** : 30 ml - 17 € | en gouttes : SP02 : 50 ml - 17 €

La propolis est un antibiotique naturel très actif, toutes ses propriétés antiseptiques sont largement mises à profit pour lutter contre les infections des voies respiratoires. (bronchite, pharyngite, rhinite...) et de façon générale, pour stimuler les défenses immunitaires.

- **Asthme** : *affection inflammatoire chronique des bronches caractérisée par des crises de dyspnée.*



**EUCALYPTUS GLOBULUS | HYD16** : 500 ml - 27 €

**Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours** : asthme, bronchite, rhino-pharyngite, grippe. En cas de troubles respiratoires, l'HA d'eucalyptus globulus est une excellente solution.

- **Bronchite** : *affection respiratoire due à une infection virale et bactérienne des bronches.*



**BOUILLON BLANC | BOUILB** : 50 ml - 17 €

La fleur pectorale. Pour combattre la toux, les trachéites, bronchites et inflammations de la gorge. Antimicrobienne et analgésique, c'est la plante idéale en cas de bronchite aiguë et chronique et pour toutes les inflammations des voies respiratoires. **Dosage** : 7 gouttes avant les repas - 3 fois par jour.

- **Fièvre** : *élévation de la température centrale corporelle au-dessus de 37 degrés.*



**REINE DES PRÉS | GP10** : 50 ml - 17 €

**Adulte** : 15 gouttes à renouveler. **Enfant** : 7 gouttes à renouveler.

- **Grippe** : *maladie infectieuse et contagieuse liée aux myxovirus influenzae A, B et C, évoluant sous forme de grandes pandémies saisonnières localisées et dont la gravité est variable.*



**IMMU-TOTAL | Voir immunité page 31**



**SYNERGIE HE GRIPPE | ARO138A** : 10 ml - 20 €

**Composition** : eucalyptus radié, ravensare aromatique, laurier noble, niaouli. **Conseil d'utilisation** : 6 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos 6 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

• **Immunité : ensemble de mécanismes de défenses d'un organisme contre les éléments qui lui sont étrangers.**

 **HYDROLAT DE SARRIETTE DES MONTAGNES | HYD25 : 200 ml - 19 ans**

**Propriétés :** antibactérien, antiseptique, antifongique, stimulant immunitaire, tonique général, digestive.

La sarriette cible les infections digestives et respiratoires, les mycoses.

**Utilisations :**

- Immunité : dès les premiers signes d'une infection, mal de gorge, angine, laryngite, amygdalite : en gargarisme ou en vaporisation. Prévention grippale ou autres maladies : en cure de 3 semaines. Faiblesse immunitaire pour les personnes toujours enrhumées.
- Stimule : en cas d'asthénie, de convalescence. Excès de travail, surmenage physique ou intellectuel.
- Assainit : le tube digestif en cas de gastro-entérite, diarrhée, mycose, parasitose. Empêche les fermentations intestinales et protège la flore intestinale.

 **IMMU-TOTAL | IM01100 : 100 ml - 29 ans**

Pour le renforcement du système immunitaire. A usage interne. En cas de grippe, bronchites, angines et pneumonies... Nous vous proposons l'IMMU-TOTAL, Composition : PROPOLIS + ECHINACEA + GINGEMBRE + PRELE. La combinaison de ces différents produits font d'immu-total un antiviral, fongicide, bactéricide, anti-inflammatoire, reminéralisant, régénérant, immunostimulant. Notre système immunitaire est donc renforcé, le rendant capable de se défendre contre énormément d'agressions. **Dosage :** 15 à 20 gouttes 2 fois par jour dans un peu d'eau en curatif. 10 gouttes 2 fois par jour en préventif, en cure de 3 semaines avant l'hiver. **Enfant de moins de 20 kg :** 1 goutte par kilo par jour.

 **GEL FRAICHEUR | GF01: 50 ml - 18 ans**

A usage externe, on l'emploie pour dégager les voies respiratoires. Il se compose de 5 plantes: capucine, échinacée, eucalyptus, myrte, agar-agar, propolis + des huiles essentielles : citron, eucalyptus, menthe, pin sylvestre, thym, thuya, sauge. Son action : bactéricide, renforce le système immunitaire, anti-inflammatoire, rafraîchissant, il décongestionne les voies respiratoires. Son action intense se fait en douceur. Les principes actifs sont aspirés par la peau et transmis dans l'organisme là où c'est nécessaire. **Utilisation :** appliquer par petites noisettes, masser légèrement, pas de sensation de gras, l'odeur disparaît rapidement



 **SPRAY NASAL | SP03 : 30 ml - 10 ans**

Pour le nez bouché, encombré, les sinusites, les réactions allergiques. Adultes et enfants à partir de 2 ans. Oligo-éléments marins naturels + manganèse + cuivre. Agiter avant l'emploi. 1 pulvérisation dans chaque narine 4 à 5 fois par jour.

 **PROPOSPRAY | SP04 : 20 ml - 10 ans**

Spray nasal + 1% de propolis sans alcool. 1 pulvérisation dans chaque narine 4 à 5 fois par jour en cas d'infection.

 **ECHINACEA | FE01 : 50 ml - 17 ans**

C'est un immunostimulant naturel. L'échinacée est une plante précieuse à prendre en cure de 1 à 3 mois au début de chaque hiver pour se prémunir des infections à répétition. Elle peut être utilisée en prévention lorsque l'organisme est soumis à des stress ou à des conditions d'affaiblissement physique ou moral qui déprime le système immunitaire. 15 gouttes 2 fois par jour.

• **Immunité et maladies auto-immunes**

 **CISTE LADANIFERE | HYD07 : 200 ml - 17 ans**

Stimule l'immunité tout en la tempérant si celle-ci s'emballe en cas de maladie auto-immune. Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Acné, fibromes, hémorragies, inflammations veineuses, artérite, ménorragie, maladie auto-immune. Toutes maladies virales.

• **Nez qui coule**

 **HYDROLAT | HYD135 : 200 ml - 22 ans**

Dès que le nez commence à couler, proposez à l'enfant de boire cette synergie à raison d'une petite càc dans le biberon 2 fois par jour. Poursuivre plusieurs jours. Composition : hydrolat de thym à linalol, hydrolat de laurier noble, hydrolat de cannelle écorce.

## • Refroidissement



### SYNERGIE DE MACÉRÂT ANTIBIOTIQUE NATUREL | KIT126 : 100 ml - 29 €



Cette synergie a été développée en vue d'apporter une alternative naturelle aux solutions antivirales et antibactériennes chimiques, qui occasionnent des effets secondaires bien connus.

Le complexe utilise 4 plantes en macérat + 4 huiles essentielles des mêmes plantes.

#### Composition :

- **Sarriette des montagnes** : antimicrobienne, tonique, eupeptique, antifongique. Agit sur un très grand nombre de bactéries.
- **Thym vulgaire à thujanol** : antiparasitaire, antivirale, antibactérienne à large spectre, antispasmodique, stimulante du système nerveux central, antifongique.
- **Romarin à verbénone** : cholagogue et cholérétique, antiseptique, diurétique, spasmolytique, sympatholytique, vagomimétique, antivirale, antibactérienne.
- **Origan compacte** : antibactérien, antiviral et stimulant immunitaire, antifongique, antimycobactérien, tonique générale, stimulant physique, antiparasitaire puissant.

**Posologie** : 50 gouttes 3x par jour avec un grand verre d'eau avant les repas.

## • Rhinite : inflammation de la muqueuse des fosses nasales.



### IMMU-TOTAL | IM01100 : 100 ml - 29 €

En cas de récurrence chez l'enfant ou l'adulte faire une cure de 2 mois, démarrer 2 semaines avant la rentrée scolaire. Puis une semaine par mois pendant tout l'hiver. Pour les enfants, 1 goutte par kilo par jour.



### PROSPOSPRAY | SP04 : 20 ml - 10 €

Spay nasal naturel + 1% de propolis sans alcool. Pour combattre l'inflammation de la muqueuse dans les fosses nasales. 4 à 5 pulvérisations par jours.

## • Sinusite : inflammation aiguë ou chronique d'un sinus de la face.



### SYNERGIE HE SINUSITE | ARO162A : 10 ml - 17 €

**Composition** : tea tree, eucalyptus mentholé, ravensare aromatique, menthe poivrée. **Conseil d'utilisation** : 2 gouttes du mélange en application locale cutanée sur le front 4 fois par jour pendant 3 jours et 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer 2 fois par jour.

## • Toux : expiration brusque et bruyante, réflexe ou volontaire, assurant l'expulsion de l'air contenu dans les poumons.



### SIROP DE THYM + EUCALYPTUS | STE01 : 150 ml - 12 € | STE01500 : 500 ml - 30 €

A base de fructose de chicorée, il convient parfaitement aux diabétiques. L'eucalyptus est excellent pour combattre les bronchites chroniques, les toux de fumeur, les gripes, les rhumes et les épidémies virales. Le thym est une plante antibactérienne, calme les toux grasses et agit comme expectorant, antibactérien, il combat toutes les infections respiratoires. 3 càc par jour.



### HYDROLAT TOUX | HYD136 : 500 ml - 29 €

Pour les toux sèches et les toux grasses. Hydrolat de cyprès + hydrolat d'eucalyptus globuleux. Une càs 2 fois par jour dès qu'une toux commence. Draine les sécrétions et stoppe la toux en quelques jours. Poursuivre pendant une semaine.





# Le stress - Les troubles du sommeil

Le stress est un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque : traumatisme, choc émotionnel, opération chirurgicale, intoxication, froid, contraintes de la vie quotidienne, bruits, appels téléphoniques multiples, surmenage, etc. Le stress léger est positif. Par contre l'agression intense et prolongée pose problème.

09

- **Dépression** : état pathologique caractérisé par une humeur triste et douloureuse, une réduction de l'activité psychomotrice et un désintérêt intellectuel.



## MILLEPERTUIS | MILLEP : 50 ml - 17 ans

Antidépresseur naturel. Cette plante est utilisée depuis la nuit des temps pour le traitement de l'anxiété et de la dépression. Il améliore également la qualité du sommeil des personnes déprimées. Ne pas cumuler avec un antidépresseur chimique. 25 gouttes 3 fois par jour.



## VERVEINE CITRONNÉE | HYD14500 : 500 ml - 27 ans

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Angoisses, peurs, fixations et litanies mentales, morosité, dépression nerveuse, lassitude, stagnation énergétique et mentale, jugement permanent avec difficulté à se remettre soi-même en question, manque de joie et d'enthousiasme, difficulté à accepter son destin, manque de foi et de confiance. Renseignements généraux utiles et indispensables : excellent lors de changements de saisons pour se redonner du moral. Quand on est « mal dans sa peau », et que l'on somatise par la peau (psoriasis, dermatite), l'HA de verveine fait merveille. Les cures avec l'HA de verveine aident les personnes qui ont souffert d'un manque de tendresse maternelle sans en avoir conscience et qui se sont durcies au fil du temps. Aide à tourner la page.

- **Insomnie** : difficulté à s'endormir, privation de sommeil.



## TISANE DORMIR | TIS05 : 13 ans

### Composition :

- Aubépine - feuilles et fleurs : tonocardiaque, hypotenseur, antispasmodique
- Menthe poivrée - feuilles : pour le goût
- Passiflore - feuilles et fleurs : Sédatif sans effet secondaire dépressif. Antispasmodique.
- Tilleul - fleurs coupées : sédatif.
- Houblon - cônes (fruit) : sédatif génital.
- Sauge officinale - feuilles coupées : antispasmodique, antisudoral, dyspepsie.
- Oranger - pétales : hypnotique léger, spasmes cardiaques, palpitations, crampes, contractures, insomnies, angoisses, états dépressifs, facilite la digestion.
- Badiane - fruits coupés (anis étoilé) : pour le goût.

**Mode d'emploi** : en infusion - 1 à 3 tasses par jour.



## COQUELICOT | COQUEL : 50 ml - 17 ans

La fleur aux pétales apaisants. Pour les troubles du sommeil chez l'adulte et l'enfant. Sédatif qui fait disparaître la nervosité excessive, l'anxiété, l'émotivité. Action douce, pas de risque d'accoutumance. Spécialement recommandé aux personnes âgées et aux enfants. Egalement antitussif, calme la toux et les irritations de la gorge. **Dosage** : adulte 15 gouttes le soir au moment du repas + 15 gouttes au coucher. **Enfant** : 7 gouttes le soir au moment du repas + 7 gouttes au coucher.



## CALMIX | VITCAL : 100 gélules - 55 ans

Cette synergie a été développée en vue d'apporter une solution substitutive valable au somnifères chimiques légers et moyens.



### Composition :



- **Pavot de Californie** : sédatif, hypnotique, diminue la durée d'apparition du sommeil et améliore sa qualité. Anxiolytique.
- **Passiflore** : antispasmodique général, digestif et cardiovasculaire, sédatif central et somnifère sans contrepartie dépressive.
- **Coquelicot** : spasmolytique, sédatif, hypnotique, vagolytique.
- **Aspérule Odorante** : antispasmodique, régulateur du système nerveux central.
- **Mélisse** : toutes formes d'insomnies accompagnées de phénomènes spasmodiques et d'anxiété, antiviral, eupeptique, sédatif du système nerveux.

**Posologie** : 1 gélule 2 heures avant d'aller dormir, puis 1 gélule ½ heure avant d'aller dormir avec un grand verre d'eau.



### PASSIFLORE | PASSIF : 50 ml - 17 🗓️

Pour un sommeil calme et réparateur. La nervosité et les angoisses disparaissent. Analgésique en cas de névralgies. Apaise la torture interne et secrète de la personne. **Posologie** : 30 à 50 gouttes au coucher.



### KIT SOMMEIL | KIT04 : 100 ml - 29 🗓️

#### Composition :

- Aubépine : l'amie du coeur, diminue le rythme cardiaque.
- Valériane : calme le système nerveux.
- Passiflore : décontractant musculaire, calmant naturel, sommeil réparateur.

Ce kit améliore le sommeil en quantité et en qualité. **Posologie** : 15 gouttes avant d'aller se coucher. **En cas d'extrême nervosité** : 15 gouttes au repas du soir et 15 gouttes au moment du coucher.

## • **Stress** : état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque.



### KIT STRESS | KIT122 : 100 ml - 29 🗓️



Cette synergie a été développée en vue d'apporter une solution substitutive valable aux anxiolytiques et antidépresseurs chimiques.

#### Composition :

- **Passiflore** : antispasmodique général, sédatif central et somnifère sans contrepartie dépressive.
- **Valériane** : antispasmodique mixte digestif, sédatif, hypnotique léger.
- **Ballote noire** : antispasmodique, sédatif et anxiolytique. Instabilité psychique. Cardiorégulateur.
- **Lotier corniculé** : sédatif central, modérateur de l'angoisse, antidépresseur, antispasmodique général, somnifère léger.
- **Mélisse** : toutes formes d'insomnies accompagnées de phénomènes spasmodiques et d'anxiété, antiviral, eupeptique, sédatif du système nerveux.
- **Lavande officinale** : antispasmodique musculotrope et neurotrope mixte, hypotenseur, sédatif du système nerveux central, vasodilatateur artériel, antalgique, antinévralgique, cholérétique, analgésique.

**Posologie** : 50 gouttes 3x par jour à 10h, 16h et 22h avec un grand verre d'eau.



### ORANGE DOUCE BIO - ZESTE | HE232B : 10 ml - 11 🗓️

**Voie interne** : pour les troubles digestifs, prendre 1 à 2 gouttes HE d'orange douce dans du miel ou sur un sucre de canne. **Voie externe** : pour les problèmes nerveux, appliquer 2 à 3 gouttes sur le plexus solaire et/ou sur la plante des pieds. A répéter si besoin. Diffuser dans la chambre à coucher pour favoriser la relaxation et le sommeil mais aussi pour assainir l'air.



### HYDROLAT 139 - RELAX - 500 ml - 26 🗓️

Synergie de 4 hydrolats qui agissent sur la détente, le bien-être, la cool attitude.

- **Verveine citronnée** : agit sur les maux de ventre, l'anxiété et les vertiges. Relaxant dans les états de fatigue nerveuse.
- **Sauge officinale** : stimulante des glandes surrénales, la sauge est conseillée en cas d'asthénie.
- **Lavande vraie** : vertus calmantes, elle apaise.
- **Rose de Damas** : sédative et apaisante.

## • **Tabagisme** : intoxication par le tabac.



### SYNERGIE D'HYDROLAT POUR « ARRÊTER DE FUMER » | HYD123 : 500 ml - 26 🗓️

Les fumeurs qui veulent se libérer de leur dépendance au tabagisme peuvent consommer cette combinaison d'hydrolats : MYRTE ROUGE + PIN SYLVESTRE. Cette synergie agit aussi sur les troubles respiratoires en préventif et en curatif. 1 càs dans 1 litre d'eau à boire sur la journée. Cure minimum de 40 jours, + si nécessaire.



# Les enfants - Les bébés - Les futures mamans

*Des formules adaptées, pratiques et confortables. Les enfants et les bébés : des solutions saines, en prévention ou en curatif, sans aucune contre-indication : les hydrolats aromatiques.*

10

## La grossesse

**Les hydrolats aromatiques sont la solution idéale pour prendre soin de la future maman et ensuite de bébé. Zéro effets négatifs, utilisation simple.**

**Les différents soucis rencontrés lors de la grossesse :**

- **Acné**

Au choix, hydrolat de lavande vraie ou hydrolat de laurier noble ou hydrolat de thym à linalol. Ils sont tous purifiants et curatifs sur les boutons infectés. En pulvérisation directement sur le visage.

- **Angoisse - anxiété**

Les hydrolats rassurants et calmants : hydrolat de fleur d'oranger ou de camomille noble ou de rose de Damas dès le début de la grossesse. **À l'approche du terme** : hydrolat de laurier noble pour la confiance en soi et hydrolat de camomille pour les inquiétudes. Mélangez les hydrolats choisis et vaporisez le haut du corps en insistant sur le plexus cardiaque. À répéter plusieurs fois par jour.

- **Appétit**

Pendant la grossesse, l'appétit est souvent décuplé, le corps travaille pour deux. Terminez vos repas par une tasse d'eau chaude dans laquelle vous ajoutez au choix : hydrolat de basilic ou hydrolat de cassis ou hydrolat de verveine citronnée. La verveine est vivement conseillée en cas d'intestin irritable, d'hyperglycémie ou d'hyperthyroïdie. À répéter 2 fois par jour, cette habitude favorise la digestion, harmonise le métabolisme et régule l'appétit.

- **Circulation sanguine - oedèmes - hémorroïdes**

Après le 3<sup>e</sup> mois de grossesse, une càs d'hydrolat de cyprès dans 1 litre d'eau à boire sur la journée en cure de 15 jours. L'hydrolat de cyprès améliore le retour veineux, prévient le syndrome des jambes lourdes et l'apparition de vaisseaux disgracieux. Vous pouvez également vaporiser sur les jambes le mélange d'hydrolat de cyprès (3/4) + hydrolat de menthe poivrée (1/4) pour un effet fraîcheur et protecteur des capillaires.

- **Crampes nocturnes**

Utiliser les hydrolats aromatiques relaxants musculaires : hydrolat de laurier noble, hydrolat de camomille noble ou encore hydrolat de lavande vraie. Utilisez les hydrolats en compresse sur le muscle douloureux et déposez une bouillote chaude par-dessus.

- **Délivrance**

Pour accueillir votre enfant dans une atmosphère sereine et douce, diffusez une odeur aromatique calmante et apaisante dans la salle d'accouchement. L'idéal est l'hydrolat de rose de Damas, c'est la vibration juste et magnifique pour la magie de cet instant. Dès le début du travail, vaporiser la maman, insister sur le visage, le ventre et les cuisses.

- **Digestion - nausées - reflux gastro-oesophagien**

Améliorer le confort digestif en terminant les repas par une tisane aromatique. Une tasse d'eau tiède avec une càs d'hydrolat aromatique au choix. Hydrolat de basilic : antispasmodique et excellent digestif. Hydrolat de cassis : digestif, anti-inflammatoire et diurétique. Hydrolat de menthe poivrée : calme les spasmes et les inflammations. En cas de troubles digestifs de type émotionnel, associer l'hydrolat de camomille noble et l'hydrolat de basilic, 2 fois par jour, une cuillère de chaque hydrolat dans un verre d'eau après le repas.

- **Dos**

En cas de douleur, des compresses tièdes imbibées d'hydrolat de laurier noble avec une bouillote tiède. Rester calée dans un fauteuil pendant 10 minutes. Pour un soin continu, dans votre bouteille d'eau, l'hydrolat de cassis : 1 à 2 cuillères dans un litre d'eau à boire sur la journée.

- **Humeur**

Les changements hormonaux sont source de changement d'humeur. Les hydrolats sont une aide précieuse. Hydrolat de fleur d'oranger pour stabiliser l'humeur. Hydrolat de camomille noble pour chasser les craintes et les coups de blues. Hydrolat de mélisse pour tempérer le feu. Hydrolat de lavande vraie pour prendre confiance dans votre rôle de maman. Sans oublier l'hydrolat de rose de Damas pour rayonner et se sentir sereine.

- **Insomnies**

Pour favoriser l'endormissement, voyez « angoisse » ci-dessus. La nuit est aussi un moment de communication inconsciente avec le bébé. Pulvériser votre oreiller le soir pour une communication subtile avec au choix : hydrolat de fleur d'oranger ou hydrolat de rose de Damas.

- **Migraine**

Pour prévenir la crise de migraine, buvez de l'hydrolat de cyprès, une càs dans un peu d'eau tiède, 2 fois par jour en cure d'une semaine. Localement, vaporisez de l'hydrolat de menthe poivrée sortant du frigo sur les tempes et le front toutes les 5 minutes jusqu'à amélioration.

- **Mycoses**

Les hydrolats s'utilisent très facilement en douche vaginale apaisante et assainissante de la flore. Privilégiez les hydrolats de lavande vraie, de laurier noble, de sarriette des montagnes. Mélangez à parts égales et utilisez cette synergie avec une poire à lavement. À répéter matin et soir, pendant 10 jours si besoin. Si ces mycoses sont récidivantes, cela signifie qu'il y a présence de Candida Albicans dans les intestins. Dans ce cas, complétez avec une cure d'hydrolat de laurier noble ou de sarriette des montagnes à boire. Une càs matin et soir dans un peu d'eau tiède pendant 3 semaines.

- **Nausées**

Dans un flacon avec vaporisateur, mélangez hydrolat de basilic et hydrolat de camomille noble à parts égales, ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Pulvériser directement dans la bouche 4 fois par jour. Bien agiter le flacon à chaque utilisation.

- **Oedème du visage et des membres inférieurs**

Pour les jambes, voir circulation sanguine. **Pour le visage** : mélanger à parts égales l'hydrolat de cyprès et l'hydrolat d'hamamélis. Appliquer sur les yeux en compresse le mélange sortant du réfrigérateur : décongestion garantie. Pour compléter le soin, avec vos mains imprégnées du même mélange, massez doucement l'ovale du visage et le contour des yeux pour favoriser la circulation et la lymphe.

- **Vergetures**

Utiliser en prévention ou en curatif le gel vergeture. Ajouter dans l'eau du bain un capuchon d'hydrolat de rose de Damas.

## Bébés - Enfants

- **Accompagnement psycho émotionnel**

### De la naissance à 3 mois

L'hydrolat de lavande vraie : l'amour inconditionnel de maman. Odeur réconfortante. La vibration de la lavande prolonge la fusion maternelle.

### De 3 mois à 18 mois

Continuer de vaporiser l'hydrolat de lavande sur le bébé à chaque moment de séparation. Pour aider bébé à se faire des amis, à affronter les autres, à prendre confiance en lui, à s'affirmer, l'hydrolat de laurier noble est recommandé. Vaporiser sur le haut du corps, insister sur la gorge pour favoriser la communication.

### Plus de 18 mois

Apprivoiser les peurs, l'abandon, le noir, le bruit, les monstres... Hydrolat de fleur d'oranger, 1 càc le soir dans un peu d'eau. Sur la peau, un mélange d'hydrolat de rose de Damas et de fleur d'oranger à vaporiser sur le visage, les avant-bras, pour la gestion de l'émotion et de l'équilibre. À diffuser dans les chambres pour assainir l'air.

## • Allergie

Alimentaire, cutanée ou sous forme de rhinite. **En usage externe** : pulvériser de l'hydrolat de camomille noble ou hydrolat de rose de Damas ou hydrolat de lavande vraie. **En usage interne** : après 3 mois, une cuillère à café matin et soir d'hydrolat de thym à linalol dilué dans un peu d'eau pendant 10 jours.

## • Anxiété : au choix, utiliser celle que bébé apprécie le plus.



### HYDROLAT DE FLEUR D'ORANGER BIO | HYD09 : 200 ml - 20 🍼

Antistress majeur et sédatif du système nerveux.

A utiliser en vaporisation, inhalation, diffusion atmosphérique, dans l'eau du bain, en application cutanée ou simplement en dilution dans le biberon.

## • Appétit

Pour ouvrir l'appétit de bébé, utiliser l'hydrolat de basilic dans les plats préparés ou dans son biberon d'eau. Pour calmer un appétit glouton, l'hydrolat de rose de Damas ou de fleur d'oranger sont les plus indiqués. À vaporiser sur l'enfant à la fin du repas.

## • Bain



### HUILE DE BAIN POUR BÉBÉ | BM102 : 50 ml - 21 🍼



Composée d'huile végétale de noyau d'abricot, nourrissante et adoucissante ainsi que d'huile essentielle de lavande vraie, calmante. L'huile essentielle de lemongrass qu'elle contient calme les rougeurs cutanées. Elle contient aussi du zeste de mandarine et une huile essentielle de camomille romaine qui sont apaisantes. 1 càc (5 ml) à disperser dans l'eau du bain.

## • Colère

Les hydrolats qui véhiculent de l'apaisement, du réconfort, de la tendresse.

Pour des colères liées à la peur : hydrolat de lavande vraie ou hydrolat de camomille noble.

Pour les colères capricieuses : hydrolat de fleur d'oranger ou hydrolat de verveine citronnée ou hydrolat de mélisse.

Pour les chagrins inconsolables : hydrolat de rose de Damas.

En vaporisation dans l'atmosphère, sur l'enfant, sur ses vêtements, son oreiller, les rideaux de sa chambre...

## • Dents

Quand les dents poussent : douleurs, inflammations des gencives, anxiété... L'hydrolat de camomille noble est un puissant anesthésiant physique, nerveux et psychique. On peut le mettre en synergie avec l'hydrolat de laurier noble, solide antalgique. À vaporiser directement dans la bouche de bébé. Si le produit est frais, le résultat sera supérieur.

## • Diarrhée

Pour accompagner et soulager la douleur. L'hydrolat de basilic en tant qu'antispasmodique + l'hydrolat de laurier noble en tant qu'antibiotique intestinal. Une càc de la synergie dans 25 cl d'eau, deux fois par jour pendant 5 à 7 jours.

## • Difficile...

Pour les bébés difficiles, le cassis plaira par son goût. Une càc dans le biberon 2 fois par jour pendant 7 jours.

## • Digestion : Les coliques du nourrisson et les régurgitations.

En cas d'allaitement, la maman prendra à la fin de chaque repas une tasse d'eau tiède avec une cuillère à soupe d'hydrolat de basilic.

## • Eczéma

En cas d'eczéma, les hydrolats aromatiques anti-inflammatoires et psycho actifs seront les plus adaptés. L'hydrolat de rose de Damas, la référence pour tous les problèmes de peau en rapport avec une dimension psychique et émotionnelle.





- **Angoisse** : *malaise comportant une crainte imprécise d'un danger imminent et des troubles neurovégétatifs divers (douleurs épigastriques, oppressions respiratoires, sudation...)*

 ANGOISSE SUITE A UN DEUIL | HYD14500 : Flacon de 500 ml - 26 €

Hydrolat de verveine citronnée, pour ses vertus anxiolytiques. Aide à tourner la page. 1 càc dans une tasse d'eau chaude 2 à 3 fois par jour selon l'évolution.

 HÉLICHRYSE ITALIENNE (Immortelle) | HYD10500 : 500 ml - 28 €

Renseignements généraux utiles et indispensables: Pris par voie interne, cet HA aide à résorber très rapidement les hématomes. Pour les « bleus » de l'âme, il est indiqué de faire une cure d'HA d'hélichryse pendant 40 jours.

- **Anxiété** : *Trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité*

 SYNERGIE D'HYDROLAT CHAGRIN | HYD108 : 500 ml - 26 €

Sentiment de tristesse que ressent une personne. Mélange de 4 hydrolats : verveine citronnée + sauge + lavande vraie + rose de Damas. Vertus physiques : anxiolytique, antidépresseur. Redonne l'envie d'avancer. 1 cuillère à soupe dans 1 litre d'eau à boire dans la journée selon l'évolution et le besoin.

- **Équilibre émotionnel**

 « ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL » | HYD124 : 200 ml - 19 €

La combinaison des 2 hydrolats VERVEINE CITRONNÉE + MYRTE ROUGE, apporte un équilibre émotionnel aux personnes angoissées, peureuses, qui font des fixations mentales, qui s'accrochent à de vieux schémas mentaux qui les empêchent d'avancer. 1 càc dans 1 litre d'eau à boire sur la journée - Cure de 20 jours.

 HYDROLAT 139 - RELAX - 500 ml - 26 €

Synergie de 4 hydrolats qui agissent sur la détente, le bien-être, la cool attitude.

- **Verveine citronnée** : agit sur les maux de ventre, l'anxiété et les vertiges. Relaxant dans les états de fatigue nerveuse.
- **Sauge officinale** : stimulante des glandes surrénales, la sauge est conseillée en cas d'asthénie.
- **Lavande vraie** : vertus calmantes, elle apaise.
- **Rose de Damas** : sédative et apaisante.

# Les Hydrolats

Les hydrolats font des miracles sur les troubles psycho-émotionnels en cure de 40 jours. Les 20 premiers jours servent à faire place nette, les 20 suivants à intégrer quelque chose de nouveau dans sa physiologie.

13

## HA BASILIC BIO | HYD15 : 200 ml - 21

En cas d'anxiété et d'angoisse, l'HA de basilic procure une sensation d'apaisement. Idem en cas de peurs multiples = peur d'accident, peur de la maladie, peur de la mort... Effet rapide sur le stress mental et physique lorsqu'il y a des tensions qui provoquent des maux de tête, maux de dos, estomac noué, etc.

## HA BLEUET (ou Centaurée bleuet) | HYD04 : 200 ml - 20

Indications thérapeutiques cosmétiques : irritation des yeux, conjonctivite, couperose. Très efficace en compresse sur les yeux fatigués ou irrités, pour apaiser les effets de la pollution ou d'un séjour prolongé devant un écran de télévision ou d'ordinateur.

## HA BOURGEON DE CASSIS | HYD18 : 200 ml - 19

L'hydrolat de cassis est utilisé pour ses propriétés diurétiques, digestives et anti-inflammatoires en cas de goutte, rhumatismes, cure détoxifiante. Pour soulager les rhumatismes, il faut boire dans la journée un litre d'eau dans lequel 1 càc d'hydrolat de cassis a été ajoutée. Faire ainsi une cure de 20 jours, principalement pendant les changements de saison. Cortisone-like.

## HA CAMOMILLE ROMAINE BIO | HYD02 : 200 ml - 19

Favorise la détente et le sommeil : stress, anxiété, insomnie. Apaise le système nerveux : hyperactivité chez l'enfant.

## HA CANNELLE | HYD23 : 200 ml - 21

**Propriétés** : stimulant général, anti-infectieux, digestif, réchauffant.

**Utilisation interne** : stimulant physique : pendant la convalescence, après une infection, pour les personnes âgées ou fatiguées. Ouvre l'appétit, y compris l'appétit sexuel.

**Utilisation externe** : désinfecte : à vaporiser dans une pièce ou dans une chambre d'hôpital.

## HA CISTE LADANIFERE BIO | HYD07 : 200 ml - 17

Aide au sevrage-dépendance au tabac, alcool, drogues. Remplir un petit vaporisateur de poche avec de l'hydrolat de ciste ladanifère pur et vaporiser dans la bouche à chaque envie.

## HA CYPRES (toujours vert) | HYD08500 : 500 ml - 26

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours. Cellulite, œdème, rétention d'eau - congestion hépatique et rénale - cystite - jambes lourdes - varices, hémorroïdes, phlébite. 1 càc dans 1 litre d'eau à boire sur la journée.

## HA EUCALYPTUS GLOBULUS | HYD16 : 500 ml - 27

Indications traditionnelles par voie orale en cure de 20 jours : asthme - bronchite, rhino-pharyngite - grippe. En cas de troubles respiratoires, l'HA d'eucalyptus globulus est une excellente solution.

## HA FLEUR D'ORANGER BIO | HYD09 : 200 ml - 20

Propriétés relaxante, sédative. **Cible** : les nerveux, les agités, les enfants. Excellent en cas de stress, d'anxiété, de choc émotionnel, de dépression saisonnière, c'est un calmant cardiaque. En cas d'insomnie, l'HA de fleur d'oranger apaise le mental. Aide les enfants nerveux, agités ou hyperactifs : 2 càc dans une petite bouteille d'eau à boire tout au long de la journée. Pour les bébés agités 1 càc dans l'eau du bain ou 1 càc dans le biberon. En cas de régime alimentaire, l'hydrolat de fleur d'oranger calme le physique et le mental. Idéale également pour les enfants en période d'examen. En vaporisation dans une pièce pour détendre et apaiser. Agit également sur les animaux.

## HA HAMAMELIS - HAMAMELIS VIRGINIANA | HYD24 : 200 ml - 19

**Propriétés :** circulatoire, astringent, antioxydant.

**Utilisations internes :**

- Stimule la circulation : en cas de crise d'hémorroïdes, jambes lourdes, oedèmes, impatiences, phlébite, varice ou ulcère variqueux.
- Astringent : contre les diarrhées avec l'hydrolat de sarriette ou de cannelle. En cas de règles abondantes ou saignement en dehors des règles.

**Utilisations externes :**

- Circulatoire : sur les varices, en compresse ou bandage lâche pour les phlébites.
- Pour les hémorroïdes en bain de siège à l'eau froide, autorisé pour les femmes enceintes ou allaitantes. Ajouter 50 ml d'hydrolat à l'eau froide.
- En bain pour les pieds fatigués ou gonflés, en association avec la menthe poivrée pour son action rafraichissante.
- En lotion sur la peau pour les peaux mal irriguées ou couperosées.
- Pour traiter les cernes sous les yeux : en association avec l'hélichryse et le cyprès.
- Pour les problèmes de cicatrisation.
- Sur les hématomes.
- Au niveau du visage : ralentit le vieillissement de la peau, grâce à ses propriétés anti-oxydantes.
- Raffermit les peaux matures, avec l'hydrolat de rose.
- Soins de l'adolescent pour les peaux grasses et acnéiques.
- Calme les démangeaisons : rougeurs, érythème, eczéma, piqûres d'insectes.
- Diminue la transpiration avec l'hydrolat de sauge officinale.

## HA HELYCHRISE ITALIENNE BIO | HYD10500 : 500 ml - 28

Favorise la résorption des hématomes internes mais également les « bleus de l'âme » (en cure de 40 jours).

## HA LAURIER NOBLE BIO | HYD17 : 200 ml - 16

Les personnes qui « stressent » constamment au niveau de la gorge, parce qu'elles n'expriment pas clairement leurs désirs ou leurs sentiments par peur du rejet, peuvent faire une cure de 40 jours avec de l'HA de laurier noble, à raison d'1 càc dans 1 verre d'eau au lever. Indications énergétiques et psycho-émotionnelles par voie orale en cure de 40 jours. Tendance à faire des compromis par peur du rejet – infections répétées de la gorge liées à des « non-dits » – douleurs cervicales et au niveau du trapèze par difficultés à refuser de rendre service – manque de franchise face à soi-même et aux autres – difficulté à exprimer ses frustrations et ses émotions en cas de déception.

## HA LAVANDE VRAIE BIO (Haute Provence) | HYD03 : 200 ml - 19

Diminue le stress, l'agitation, la tension nerveuse. Favorise le sommeil et la détente. 80 ml d'HA de lavande dans l'eau du bain pour calmer les nerveux, les agités ou favoriser l'endormissement. Pour les nourrissons, ajouter 2 càs à l'eau du bain. Vaporiser l'hydrolat dans la chambre de vos enfants pour de bonnes siestes et de bonnes nuits.

## HA MENTHE POIVREE BIO | HYD11 : 200 ml - 19

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours

Agacement, irritabilité, colère - neurasthénie - difficulté à s'exprimer sans s'énerver, hyper-émotivité - manque de clarté - manque d'envie de concrétiser ses projets.

## HA ROMARIN VERBENONE BIO | HYD06500 : 500 ml - 29

Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours.

Difficulté à mémoriser et manque de concentration - manque de flexibilité mentale - attitude pessimiste, critique, méfiance - bouderie en cas de conflit - sensation d'avoir constamment froid, même en été.

## HA ROSE DE DAMAS BIO | HYD01 : 200 ml - 26

Calme le stress, l'anxiété, les tensions nerveuses. Pour les personnes trop émotives, permet de lever certains blocages. Indications énergétiques et psycho-émotionnelles en cure de 40 jours. Chagrin d'amour, deuil - colère, irritation, agressivité - personnes en fin de vie - tourments psycho-émotionnels - dépression - bronchites chroniques liées à des frustrations émotionnelles - perfectionnisme tous azimuts et absence de réelle satisfaction - contestation chronique - besoin constant d'une présence pour se rassurer, parents, guides,... - manque de courage pour vivre sa spiritualité - égoïsme.

## HA SARRIETTE DES MONTAGNES | HYD25 : 200 ml - 19

**Propriétés :** antibactérien, antiseptique, antifongique, stimulant immunitaire, tonique général, digestive.

La sarriette cible les infections digestives et respiratoires, les mycoses.

**Utilisations :**

- Immunité : dès les premiers signes d'une infection, mal de gorge, angine, laryngite, amygdalite : en gargarisme ou en vaporisation. Prévention grippale ou autres maladies : en cure de 3 semaines. Faiblesse immunitaire pour les personnes toujours enrhumées.
- Stimule : en cas d'asthénie, de convalescence. Excès de travail, surmenage physique ou intellectuel.
- Assainit : le tube digestif en cas de gastro-entérite, diarrhée, mycose, parasitose. Empêche les fermentations intestinales et protège la flore intestinale.





