

Catalogue des tisanes

En cas de doute, toujours prendre conseil auprès de votre pharmacien ou médecin

Carpe diem

Achillée millefeuille, mélisse, laurier, géranium rosat, romarin, sauge et souci (calendula) ; Infusion polyvalente, aux propriétés à la fois **digestives, anti-inflammatoires, équilibrantes du système nerveux, et régulatrices du cycle féminin**.

- En **fin** de repas pour soutenir la digestion
- En période de stress, de troubles nerveux légers ou de fatigue mentale
- Pour les douleurs menstruelles ou troubles du cycle (**hors grossesse**)
- Comme soutien du foie et du système digestif, tout en douceur

Zéphir

Feuilles de citronnier et de feuilles de frêne, mauves roses et souci offre un mélange aux **propriétés digestives, drainantes et apaisantes**, avec une action douce et équilibrée.

- Digestion lente ou difficile
- Ballonnements, crampes digestives légères
- Début de cure détox
- Sensation de lourdeur (digestive ou circulatoire)
- Stress léger en lien avec l'appareil digestif

La mer à boire

Aubépine, cassis, laminaire digitée, rose, souci, mauve et coquelicot. Synergie de plantes aux propriétés apaisantes, anti-inflammatoires, protectrices des muqueuses, drainantes et reminéralisantes. **Tisane à dominante** calmante et équilibrante, avec des effets intéressants sur le système nerveux, le cœur, les inflammations chroniques et le terrain général

- Stress chronique, fatigue nerveuse, troubles du sommeil
- Tension émotionnelle, hypertension légère
- Inflammations chroniques légères (articulations, digestion, peau)
- Transit paresseux
- Fatigue générale, terrain carencé ou surmené
- Accompagnement d'une détox douce (foie, reins, peau)

En cas de doute, toujours prendre conseil auprès de votre pharmacien ou médecin

Jolie brise

Bruyère cendrée, ortie et lavande. Propriétés **diurétiques, anti-inflammatoires, reminéralisantes et calmantes.** Ce mélange est particulièrement adapté pour soutenir le système urinaire, soulager les inflammations légères, reminéraliser l'organisme et favoriser la détente.

- Infections urinaires légères ou prévention.
- Rétention d'eau ou œdèmes.
- Fatigue, besoin de reminéralisation.
- Stress, troubles du sommeil légers.
- Douleurs inflammatoires modérées (articulations, muscles).

Avis de Grand frais

Verveine citronnée et menthe poivrée. Combine des propriétés **digestives, apaisantes, antispasmodiques et rafraîchissantes.**

- Troubles digestifs fonctionnels (ballonnements, crampes, digestion difficile).
- Stress modéré et besoin de relaxation.
- Besoin d'une boisson rafraîchissante et tonique.

Port coton

Menthe poivrée, ortie, laminaire digitée et bleuet. Effets **digestifs, anti-inflammatoires, reminéralisants.** C'est un mélange équilibré, à la fois **stimulant pour les fonctions digestives et métaboliques.**

- *Digestion lente, spasmes digestifs, ballonnements.*
- Fatigue physique ou carence en minéraux.
- Inflammations digestives ou articulaires modérées.
- Soutien du foie, des reins et du transit.
- Prévention de la déminéralisation (fatigue chronique, convalescence).

En cas de doute, toujours prendre conseil auprès de votre pharmacien ou médecin

Eté indien

Verveine citronnée, tilleul, lavande, souci, mauve et rose. Tisane calmante, digestive et anti-inflammatoire douce, particulièrement adaptée pour les moments de détente, la fin de journée, ou les périodes de tension nerveuse et de troubles digestifs légers.

- Stress chronique ou passager
- Difficulté d'endormissement
- Troubles digestifs liés au stress ou après les repas (ballonnements, crampes)
- Inflammation digestive légère
- Équilibre nerveux et émotionnel

Contre vents et marées

Mélisse, menthe et mauve, infusion douce et équilibrée, principalement orientée vers le confort digestif, le soulagement des tensions nerveuses légères et la protection des muqueuses. Elle convient bien en fin de journée ou après un repas.

- Après le repas pour aider la digestion
- En fin de journée **pour favoriser le calme**
- En cas de troubles digestifs légers d'origine nerveuse

Les 4 chemins

Mélange issu de cueillette sauvages : **Tilleul, Ortie, Bruyère cendrée et Aubépine** forment une infusion à dominante **apaisante, reminéralisante, diurétique et équilibrante du système nerveux et cardiovasculaire**.

- Troubles du sommeil ou du stress, surtout quand accompagnés de tensions digestives ou cardiaques
- Palpitations nerveuses, anxiété légère
- Drainage doux de l'organisme (reins principalement)
- Fatigue avec carences minérales (états de faiblesse, surmenage)
- Prévention des troubles urinaires bénins

En cas de doute, toujours prendre conseil auprès de votre pharmacien ou médecin

Vive le vent

Pin sylvestre, menthe bergamote, géranium rosat, eucalyptus globulus et mauve. Profil principalement orienté vers les affections respiratoires, le confort digestif et un certain apaisement général.

- Respiratoire : adoucit la gorge, décongestionne, favorise l'expectoration, lutte contre les infections légères des voies respiratoires.
- Calmant doux : géranium, menthe bergamote et mauve apportent un effet relaxant.
- Digestif : menthe et mauve facilitent la digestion et réduisent les inconforts gastro-intestinaux.
- Anti-infectieux léger : eucalyptus, pin sylvestre, géranium.

Frêne-Age

Feuilles de frêne, d'ortie et de cassis. C'est un mélange traditionnellement utilisé pour ses propriétés **drainantes, anti-inflammatoires et reminéralisantes.**

- Action articulaire et anti-inflammatoire : les trois plantes agissent en synergie contre les douleurs liées aux rhumatismes, à l'arthrite, à l'arthrose.
- Effet drainant et dépuratif
- Soutien en cas de rétention d'eau ou jambes lourdes.
- Effet reminéralisant grâce à l'ortie, ce qui équilibre les pertes éventuelles liées à l'effet diurétique.

Le vent en poupe

Feuilles de frêne et menthe :

- Drainant
- Légèrement anti-inflammatoire
- Utile pour soulager les douleurs articulaires modérées
- Apaisant et rafraîchissant