

ladrôme

LABORATOIRE

LA BOTANIQUE DU BIEN-ÊTRE

Extractions
de plantes
fraîches
bio




fabrication française



1%
FOR THE PLANET
MEMBRE

Une marque respectueuse de votre nature et de celle qui vous entoure

Depuis plus de 25 ans, notre entreprise élabore, conçoit et fabrique au cœur de la Biovallée® des solutions de santé BIO, à base de plantes aromatiques et médicinales, sources de bien-être, accessibles à tous et porteuses de sens.

Bien loin des effets de mode, notre engagement à fournir des produits BIO, efficaces et responsables, a toujours fait partie de notre ADN. Implantés au plus proche des filières locales de production, nous intégrons 100 % de la chaîne de fabrication et de contrôle pour offrir un produit fini maîtrisé, de la plante au flacon.



Au-delà de notre vocation de faiseur de bien-être, nous pensons qu'il est de notre devoir de limiter notre impact écologique auprès des générations futures. Ainsi, nous croyons utile une remise en question permanente de nos process (achat, transport, énergie, packaging...) et nécessaire notre soutien en faveur d'initiatives pour le développement de nos filières, la préservation de l'environnement mais aussi le développement et dynamisme local.

LADRÔME LABORATOIRE REJOINT LE COLLECTIF 1% FOR THE PLANET

Pour poursuivre cette logique et continuer d'agir avec sens et efficacité, nous avons choisi de rejoindre dès le 1er janvier 2021 le mouvement mondial 1% for the Planet afin de soutenir la protection de l'environnement qui reste étonnamment « le parent pauvre » de la philanthropie*. En France, seulement 7% des sommes concernées par le mécénat sont consacrées à la cause environnementale.

En rejoignant ce collectif international ladrôme laboratoire s'engage à reverser 1% de la totalité de son chiffre d'affaires annuel** à des associations qui agissent efficacement en faveur de la préservation de l'environnement.

+ d'infos sur nos engagements et les associations 1% for the Planet que nous soutenons sur www.ladrome.bio

+ d'infos sur 1% for the Planet sur www.onepercentfortheplanet.fr

* La philanthropie englobe toutes les actions volontaires privées ayant un but d'intérêt général dont le mécénat.

** ladrôme laboratoire a fait le choix de rejoindre le 1% for the Planet sur la totalité de ses références de produits.



LES PLANTES AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Depuis toujours, l'homme a cherché dans les végétaux des ressources alimentaires, mais également des plantes pour se soigner.

De cette interdépendance entre les hommes et la nature est née l'herboristerie traditionnelle, le savoir intuitif et empirique sur les actions bénéfiques des plantes médicinales sur notre santé.

Le premier texte connu sur la médecine par les plantes est gravé sur une tablette d'argile datant de plus de 3 000 ans avant Jésus-Christ, chez les Sumériens.

En Europe, les plantes ont constitué l'essentiel de la pharmacopée jusqu'à la fin du XIX^{ème} siècle et n'ont été vraiment remplacées par les médicaments de synthèse qu'après la seconde guerre mondiale (jusqu'en 1941 en France, les herboristes diplômés étaient encore très nombreux).

Aujourd'hui les recherches scientifiques ne font que redécouvrir et confirmer ce savoir acquis depuis des millénaires. La phytothérapie moderne bénéficie de nos jours de l'appui scientifique, pour mieux définir les indications, les contre-indications et les doses journalières maximales des plantes médicinales.

Contrairement à la médecine moderne allopathique qui n'utilise que des principes actifs purifiés, souvent de synthèse, la phytothérapie utilise des plantes ou parties de plantes entières qui agissent grâce à la variété de ses composants actifs.

Des recherches scientifiques sur leur mode d'action ont montré que pour certaines plantes, il était difficile d'identifier clairement une seule molécule active, responsable de l'action sur l'organisme.

En fait, l'activité de certaines plantes s'explique par la synergie de ses principes actifs. C'est pourquoi on constate parfois que l'effet d'un extrait total de la plante entière ou d'une partie de plante, que l'on appelle le « **totum** », est plus grand que l'effet des molécules seules. De plus, cet ensemble de molécules engendre moins d'effets secondaires sur l'organisme.

Dans l'esprit de la phytothérapie moderne, les extraits de plantes fraîches de laboratoire respectent le **totum** de la plante. C'est la garantie d'une efficacité optimale associée à une bonne **biodisponibilité** de leurs composants actifs.

Ce livret vous propose de découvrir les richesses des plantes.

Pour obtenir des résultats satisfaisants avec les préparations à base de plantes, il est nécessaire de remplir certaines conditions :

Choix de la plante :

il est important de choisir la plante la mieux adaptée au besoin et à la personne,

Qualité de la plante :

le produit doit être d'une qualité irréprochable et de préférence d'origine biologique,

Utilisation adéquate :

l'extrait ne doit pas, en respectant le dosage prescrit, avoir d'effets secondaires indésirables.



SOMMAIRE

CULTURE ET RÉCOLTE	6
ORIGINE ET TRAÇABILITÉ	6
LES EXTRAITS DE PLANTE : UN PROCESSUS D'EXTRACTION DE QUALITÉ	7
CHOISIR SON EXTRAIT DE PLANTE SELON SES BESOINS	8
LA GAMME LADRÔME LABORATOIRE	10
ACHILLÉE MILLEFEUILLE..... <i>Achillea millefolium</i>	10
AIL DES OURS..... <i>Allium ursinum</i>	10
ALCHÉMILLE..... <i>Alchemilla vulgaris</i>	11
ANGÉLIQUE..... <i>Angelica archangelica</i>	11
ARTICHAUT..... <i>Cynara scolymus</i>	12
AUBÉPINE..... <i>Crataegus monogyna</i>	12
AVOINE..... <i>Avena sativa</i>	13
BASILIC..... <i>Ocimum basilicum</i>	13
BOURSE À PASTEUR..... <i>Capsella bursa-pastoris</i>	14
CAMOMILLE MATRICIAIRE..... <i>Matricaria chamomilla</i>	14
CARDÈRE SAUVAGE..... <i>Dipsacus fullonum</i>	15
CASSIS..... <i>Ribes nigrum</i>	15
CHARDON MARIE..... <i>Silybum marianum</i>	16

ÉCHINACÉE POURPRE.....	<i>Echinacea purpurea</i>	16
ÉPILOBE.....	<i>Epilobium angustifolium</i>	17
FENOUIL	<i>Foeniculum vulgare</i>	17
FUCUS.....	<i>Fucus vesiculosus</i>	18
GATTILIER.....	<i>Vitex agnus-castus</i>	18
GENTIANE JAUNE.....	<i>Gentiana lutea</i>	19
GINGEMBRE.....	<i>Zingiber officinale</i>	19
GINKGO.....	<i>Ginkgo biloba</i>	20
GINSENG.....	<i>Panax ginseng</i>	20
GINSENG DE SIBÉRIE.....	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	21
GRANDE BARDANE.....	<i>Arctium lappa</i>	21
GRANDE CAMOMILLE.....	<i>Tanacetum parthenium</i>	22
GRANDE ORTIE.....	<i>Urtica dioica</i>	22
GRIFFE DU DIABLE.....	<i>Harpagophytum procumbens</i>	23
GUI.....	<i>Viscum album</i>	23
HAMAMÉLIS.....	<i>Hamamelis virginiana</i>	24
HOUBLON.....	<i>Humulus lupulus</i>	24
MARRONNIER D'INDE.....	<i>Aesculus hippocastanum</i>	25
MÉLILOT OFFICINAL.....	<i>Melilotus officinalis</i>	25
MÉLISSSE OFFICINALE.....	<i>Melissa officinalis</i>	26
MILLEPERTUIS.....	<i>Hypericum perforatum</i>	26
PASSIFLORE.....	<i>Passiflora incarnata</i>	27
PAVOT JAUNE DE CALIFORNIE.....	<i>Eschscholzia californica</i>	27
PENSÉE SAUVAGE.....	<i>Viola tricolor</i>	28
PIN SYLVESTRE.....	<i>Pinus sylvestris</i>	28
PISSENLIT.....	<i>Taraxacum officinale</i>	29
PLANTAIN LANCÉOLÉ.....	<i>Plantago lanceolata</i>	29
PRÊLE DES CHAMPS.....	<i>Equisetum arvense</i>	30
RADIS NOIR.....	<i>Raphanus raphanistrum subsp. Sativus var niger</i>	30
REINE-DES-PRÉS.....	<i>Filipendula ulmaria</i>	31
ROMARIN.....	<i>Rosmarinus officinalis</i>	31
SABAL.....	<i>Serenoa repens</i>	32
SAUGE.....	<i>Salvia officinalis</i>	32
SOUCI OFFICINAL.....	<i>Calendula officinalis</i>	33
THYM VRAI.....	<i>Thymus vulgaris</i>	33
TORMENTILLE.....	<i>Potentilla erecta</i>	34
VALÉRIANE OFFICINALE.....	<i>Valeriana officinalis</i>	34
VERGE D'OR.....	<i>Solidago virgaurea</i>	35

CULTURE ET RÉCOLTE :

UN CHOIX DÉTERMINÉ POUR LE MODE DE PRODUCTION BIOLOGIQUE

Ladrôme laboratoire est engagée depuis plus de 25 ans en faveur de l'agriculture biologique, pour le respect de l'environnement et des espèces végétales.



Ainsi nos extraits de plantes fraîches sont certifiés biologiques par un organisme indépendant.

ORIGINE ET TRAÇABILITÉ

Toutes les plantes qui composent nos extraits sont issues de cultures biologiques contrôlées ou proviennent de cueillette sauvage sur des sites éloignés de toute pollution.

Les sites de culture sont scrupuleusement sélectionnés par nos soins selon leur localisation et leur méthode d'exploitation.

82% des plantes utilisées pour la fabrication de nos extraits de plantes sont d'origine française. Afin de proposer une offre complète répondant aux besoins du plus grand nombre, nous sommes également amenés à découvrir et à travailler avec des plantes d'autres pays, toujours dans une parfaite conscience des ressources de la nature.

← Récolte de la sauge officinale, dans le Diois, par notre producteur Serge Douële.



Découvrez les coulisses
de récolte et de fabrication
de nos extraits
de plantes fraîches



LES EXTRAITS DE PLANTES : UN PROCESSUS D'EXTRACTION DE QUALITÉ

Les extraits de plantes fraîches Iadrôme laboratoire sont issus d'un savoir-faire traditionnel. Ils répondent aux exigences de fabrication et de contrôles de la Pharmacopée, du procédé de fabrication jusqu'à l'analyse de conformité du produit final.

Après la récolte, les plantes sont transformées : finement broyées, elles macèrent pendant au minimum trois semaines dans un mélange d'eau et d'alcool biologique ; ce mélange est remué chaque jour.

Ce procédé permet d'extraire le maximum de substances solubles dans l'eau et l'alcool, l'alcool servant en même temps de conservateur. La solution ainsi obtenue est décantée puis filtrée pour obtenir l'extrait de plante qui sera ensuite conditionné sur notre site de production dans la Drôme.

Une utilisation simple et sans contrainte

Tous les extraits de plantes fraîches de Iadrôme laboratoire sont munis d'un bouchon compte-goutte pour une utilisation précise et facile. Il est préférable de les consommer dilués dans un peu d'eau, de jus de fruit, dans une infusion ou un thé.

Il est conseillé de ne pas dépasser la dose journalière et la durée indiquées et de tenir les extraits hors de portée des enfants. Les extraits de plantes fraîches sont déconseillés, de manière générale, aux enfants de moins de 6 ans.

Les Extraits de Plantes Fraîches Iadrôme laboratoire sont des compléments alimentaires. Ils ne doivent pas être utilisés comme substitut d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



Conservation

Afin de préserver toutes leurs qualités, nos extraits de plantes sont conditionnés dans des flacons en verre brun. Leur conservation est optimale dans un endroit sec et frais, à température constante et à l'abri de la lumière. La durée de stockage dans les conditions précitées ne doit pas excéder 5 ans.

CHOISIR SON EXTRAIT DE

DOMAINE CIBLÉ	Action sur...	Plante
BEAUTÉ	Minceur, source naturelle d'iode	Fucus
	Santé des ongles	Grande ortie
	Santé des cheveux	Grande ortie / Prêle des champs / Sauge
	Santé de la peau	Hamamélis / Grande ortie / Pensée sauvage / Prêle des champs
ARTICULATIONS	Confort articulaire / mobilité	Cassis / Griffes du diable Prêle des champs / Reine des prés
CIRCULATION	Bonne circulation sanguine	Achillée millefeuille / Aubépine / Ginkgo / Ginseng de Sibérie / Gui / Grande camomille / Hamamélis / Mèliot officinal
	Santé du cœur et des vaisseaux sanguins	Ail des ours / Gui
	Jambes légères	Hamamélis / Marronnier d'Inde / Mèliot officinal
DÉTENTE / SOMMEIL	Calme et relaxation	Aubépine / Avoine / Camomille matricaire / Grande camomille / Houblon / Mélisse officinale / Pavot jaune de Californie / Passiflore / Valériane officinale
	Endormissement	Avoine / Camomille matricaire / Houblon / Mélisse officinale / Passiflore / Valériane officinale
	Sommeil sain et réparateur	Avoine / Camomille matricaire / Houblon / Mélisse officinale / Millepertuis / Passiflore / Pavot jaune de Californie / Valériane officinale
	Équilibre émotionnel / moral positif	Millepertuis

PLANTE SELON SES BESOINS

DOMAINE CIBLÉ	Action sur...	Plante
DÉFENSES	Résistance / défenses naturelles	Cardère sauvage / Échinacée pourpre / Ginseng / Ginseng de Sibérie / Thym vrai
	Bien-être des voies respiratoires	Pin sylvestre / Plantain Lancéolé / Thym vrai / Souci officinal
ÉQUILIBRE INTIME	Confort et équilibre féminin	Achillée millefeuille / Alchémille / Bourse à pasteur / Gattilier / Houblon / Sauge
	Santé de la prostate	Épilobe / Sabal
VITALITÉ	Vitalité physique et mentale	Gingembre / Ginseng / Ginseng de Sibérie
	Performance cognitive / mémoire (liée à l'âge)	Ginkgo
SYSTÈME DIGESTIF	Santé du foie	Angélique / Artichaut / Chardon marie / Pissenlit / Romarin
	Confort digestif	Angélique / Artichaut / Basilic / Camomille matricaire / Chardon marie / Fenouil / Gentiane jaune / Gingembre / Pissenlit / Romarin / Sauge
	Confort intestinal	Camomille matricaire / Fenouil / Gingembre / Romarin / Tormentille
PURIFICATION / CONFORT URINAIRE	Drainage, élimination	Cassis / Grande bardane / Grande ortie / Pissenlit / Verge d'or
	Confort urinaire	Cassis / Épilobe / Grande bardane / Grande ortie / Pissenlit / Sabal / Verge d'or
MÉTABOLISME	Glycémie normale	Gingembre

ACHILLÉE MILLEFEUILLE

ACHILLEA MILLEFOLIUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE favorise
le confort féminin.

Elle aide également à maintenir
une circulation normale.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : lactones sesquiterpéniques, flavonoïdes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Achillea millefolium**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1763 mg de parties aériennes fleuries
fraîches d'achillée millefeuille.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

AIL DES OURS

ALLIUM URSINUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'AIL DES OURS préserve
**le bon fonctionnement du cœur
et des vaisseaux sanguins,** avec l'âge.

- PARTIE DE PLANTE : plante entière fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : allicine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Allium ursinum**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 2096 mg de plantes entières fleuries
fraîches d'ail des ours.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Consulter votre médecin ou votre pharmacien
en cas de prise simultanée d'anticoagulants.

ALCHÉMILLE

ALCHEMILLA VULGARIS

Extrait
de plante

bio



L'ALCHÉMILLE est bénéfique pour **l'équilibre féminin**. Elle favorise le confort avant et pendant le cycle menstruel.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : Union européenne
- PRINCIPES ACTIFS : tanins

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Alchemilla vulgaris**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 440 mg de parties aériennes fleuries d'alchémille.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse.

ANGÉLIQUE

ANGELICA ARCHANGELICA

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'angélique contribue à la santé du **système digestif**. Elle favorise **l'appétit, la digestion et soutient la fonction hépatique**.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : Principes amers (lactones), Huile essentielle

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Angelica archangelica**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,2 g de racines fraîches d'angélique.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Éviter de s'exposer au soleil pendant la prise d'angélique.

ARTICHAUT

CYNARA SCOLYMUS

Extrait
de plante
fraîche

bio



Utilisé pour **faciliter la digestion**,
l'ARTICHAUT aide également à entretenir
le **bon fonctionnement du foie**.

- PARTIE DE PLANTE : feuille
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : lactones sesquiterpéniques

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Cynara scolymus**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en
moyenne, à 2200 mg de feuilles fraîches d'artichaut.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

AUBÉPINE

CRATAEGUS MONOXYNA

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'AUBÉPINE favorise une bonne **circulation**
et aide également à **se détendre** et
à **se calmer**.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie et fruit
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Crataegus monoxynga**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 614 mg de fruits et 1145 mg de
sommités fleuries fraîches d'aubépine.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

AVOINE

AVENA SATIVA

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'AVOINE contribue à la **détente** et favorise un **sommeil bon et sain**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : alcaloïdes (gramine, trigonelline)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Avena sativa**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1970 mg de parties aériennes fraîches
d'avoine.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

BASILIC

OCIMUM BASILICUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



LE BASILIC est utilisé pour **faciliter la digestion**. Il contribue au **confort digestif**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : linalol, estragol

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Ocimum basilicum**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1550 mg de parties aériennes fraîches
de basilic.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Ne pas utiliser de façon prolongée sans l'avis d'un
spécialiste.

BOURSE À PASTEUR

CAPSELLA BURSA-PASTORIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



LA BOURSE À PASTEUR contribue au **bien-être féminin** au cours du cycle menstruel.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux (diosmine)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Capsella bursa-pastoris**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 2300 mg de parties aériennes fleuries
fraîches de bourse à pasteur.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

CAMOMILLE MATRICIAIRE

MATRICARIA CHAMOMILLA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La CAMOMILLE MATRICIAIRE favorise une **digestion** harmonieuse et en douceur,
notamment en cas de sensations de lourdeurs
ou de flatulences.

Elle contribue également à une **relaxation
optimale** et à un **sommeil de qualité**, tout en
favorisant le **bien-être physique et mental**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes, chamazulène

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Matricaria chamomilla**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1,6 g de parties aériennes fleuries
fraîches de camomille.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

CARDÈRE SAUVAGE

DIPSACUS FULLONUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



LA CARDÈRE aide à renforcer les **défenses naturelles** de l'organisme.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : iridoïdes et polyphénols

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Dipsacus fullonum**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 2,7 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1,4 g de racines fraîches de cardère.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse.

CASSIS

RIBES NIGRUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



LE CASSIS est connu pour faciliter l'**élimination rénale de l'eau**.

Il favorise également la **mobilité des articulations**.

- PARTIE DE PLANTE : feuille
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Ribes nigrum**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1622 mg de feuilles fraîches de cassis.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

CHARDON MARIE

SILYBUM MARIANUM

Extrait
de plante

bio



LE CHARDON MARIE favorise la **digestion** et aide à entretenir le **bon fonctionnement du foie**.

- PARTIE DE PLANTE : fruit
- ORIGINE : Europe
- PRINCIPES ACTIFS : silymarine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Silybum marianum**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 470 mg de fruit de chardon marie.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

ÉCHINACÉE POURPRE

ECHINACEA PURPUREA

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'ÉCHINACÉE POURPRE contribue à stimuler les **défenses naturelles** de l'organisme et aide ainsi à passer l'hiver en bonne forme.

- PARTIE DE PLANTE : plante entière fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : dérivés phénoliques

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Echinacea purpurea**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1623 mg de plantes entières fleuries fraîches d'échinacée pourpre.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

ÉPILOBE

EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



Chez l'homme d'âge mûr, l'ÉPILOBE contribue au **confort urinaire** et favorise le **bon fonctionnement de la prostate**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : phytostérols, flavonoïdes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Epilobium angustifolium**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,3 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,5 g de parties aériennes fleuries fraîches d'épilobe.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.

FENOUIL

FOENICULUM VULGARE

Extrait
de plante

bio



Le FENOUIL favorise la **santé du système digestif**. Il stimule **l'appétit, la digestion et l'élimination**.

- PARTIE DE PLANTE : fruit
- ORIGINE : Égypte, Inde
- PRINCIPES ACTIFS : Huile essentielle (transanethol), Flavonoïdes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Foeniculum vulgare**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 2,8 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 280 mg de fruits secs de fenouil.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.



FUCUS

FUCUS VESICULOSUS

Extrait
de plante

bio



Le FUCUS constitue un très bon complément à un régime alimentaire varié et équilibré. Il est utilisé pour son **action minceur** et pour aider au contrôle et au maintien d'un **poids santé**. Il constitue également une bonne **source naturelle d'iode**.

- PARTIE DE PLANTE : thalle
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : iode

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Fucus vesiculosus**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

30 à 40 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

120 gouttes, soit 4,9 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 0,5 g de thalles de fucus.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 10 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Demander l'avis d'un thérapeute en cas de prise d'insuline ou de maladie de la thyroïde.

GATTILIER

VITEX AGNUS-CASTUS

Extrait
de plante

bio



Le GATTILIER soutient l'**équilibre féminin** et contribue au **bien-être au cours du cycle menstruel**. Il favorise également une **ménopause** en douceur

- PARTIE DE PLANTE : fruit
- ORIGINE : Maroc, Croatie, France, Albanie
- PRINCIPES ACTIFS : iridoïdes (agnuside, aucubine), casticine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Vitex agnus-castus**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

7 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 mois.

Dose journalière maximale

21 gouttes, soit 0,95 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 95 mg de fruits secs de gattilier.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein et aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

GENTIANE JAUNE

GENTIANA LUTEA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La GENTIANE JAUNE est traditionnellement utilisée pour **faciliter la digestion**.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : principes amers (gentiopicroine, swertiamarine, amarogentine)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Gentiana lutea**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,3 g de racines fraîches de gentiane jaune.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

GINGEMBRE

ZINGIBER OFFICINALE

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le GINGEMBRE favorise une **bonne digestion** et aide à prévenir les **nausées liées au transport**. Il contribue également à maintenir une **glycémie normale**.

Il favorise également le **bien-être mental** et aide à conserver sa **vitalité**, notamment en cas de fatigue.

- PARTIE DE PLANTE : rhizome frais
- ORIGINE : Pérou, Chine, Madagascar
- PRINCIPES ACTIFS : sesquiterpènes, gingerol

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Zingiber officinale**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 2,9 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,3 g de rhizome frais de gingembre.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

GINKGO

GINKGO BILOBA

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le GINKGO est une plante réputée pour ses vertus positives sur **la mémoire**. Il aide à maintenir de bonnes **fonctions intellectuelles** et favorise **la vivacité d'esprit**, notamment chez les personnes âgées.

Le ginkgo favorise également une **bonne circulation sanguine**.

- PARTIE DE PLANTE : feuille
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes, ginkgolides

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Ginkgo biloba**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1661 mg de feuilles fraîches de ginkgo.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Consulter votre médecin en cas de prise simultanée
d'anticoagulants.

GINSENG

PANAX GINSENG

Extrait
de plante

bio



La RACINE DE GINSENG, cultivée depuis des siècles en Corée et en Chine, favorise **la vitalité** et contribue **au bien-être physique et mental**.

Elle aide à maintenir **l'endurance et la résistance de l'organisme** face à un stress ou une fatigue temporaire.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : Chine
- PRINCIPES ACTIFS : ginsénosides

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Panax ginseng**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 522 mg de racines de ginseng.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse.
Consulter votre médecin ou votre pharmacien en cas
de prise simultanée d'un traitement contre le diabète.

GINSENG DE SIBÉRIE

ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS

Extrait
de plante

bio



Le GINSENG DE SIBÉRIE, également appelé Eleuthérocoque, contribue à **l'énergie mentale et physique**, notamment en cas de faiblesse, de fatigue ou de surmenage.

Il favorise également une **circulation normale**, notamment au **niveau cérébral** et il soutient les **défenses naturelles de l'organisme**.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : Chine
- PRINCIPES ACTIFS : éléuthérosides

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Eleutherococcus senticosus**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 310 mg de racines de ginseng de Sibérie.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Déconseillé en cas d'hypertension artérielle.

GRANDE BARDANE

ARCTIUM LAPPA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La GRANDE BARDANE stimule les **fonctions d'élimination** de l'organisme et favorise ainsi le **drainage**. Elle contribue également **au bon fonctionnement des voies urinaires**.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : Acides phénoliques, Poly-acétylènes, Lactones sesquiterpéniques

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Arctium lappa**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 2,9 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 2,4 g de racines fraîches de grande bardane.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

GRANDE CAMOMILLE

TANACETUM PARTHENIUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



La GRANDE CAMOMILLE aide à se **relaxer** et à avoir des **idées claires**.

Elle favorise également une **bonne circulation**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : Lactones sesquiterpéniques (parthénolide, santomarine), Flavonoïdes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Tanacetum parthenium**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1,2 g de parties aériennes fleuries
fraîches de grande camomille.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

GRANDE ORTIE

URTICA DIOICA

Extrait
de plante
fraîche

bio



Les minéraux et les oligo-éléments de
l'ORTIE aident à **renforcer les ongles**

et les cheveux. L'ORTIE contribue également
au maintien d'une **peau nette**, notamment en
cas de peaux à problèmes.

Elle soutient également les fonctions
d'**élimination** de l'organisme.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux,
acide caféique

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Urtica dioica**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,3 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 2,2 g de parties aériennes fraîches
de grande ortie.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Demandez l'avis de votre médecin et/ou pharmacien.

GRIFFE DU DIABLE

HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS

Extrait
de plante

bio



La RACINE DE GRIFFE DU DIABLE aide à maintenir la **santé** et la **souplesse des articulations**.

- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : Namibie, Afrique du Sud
- PRINCIPES ACTIFS : harpagosides

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Harpagophytum procumbens**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 417 mg de racines de griffe du diable.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Déconseillé en cas d'ulcère gastrique ou duodénal et en cas de calculs biliaires.

GUI

VISCUM ALBUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le GUI favorise une **bonne circulation** et aide à **calmer les tensions**.

- PARTIE DE PLANTE : rameau
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : choline

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Viscum album**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,3 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 3,1 g de rameau frais de Gui.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

HAMAMÉLIS

HAMAMELIS VIRGINIANA

Extrait
de plante
fraîche

bio



Les Indiens d'Amérique du Nord connaissaient déjà les vertus de l'HAMAMÉLIS sur la **circulation**. De nos jours, l'HAMAMÉLIS est utilisée pour favoriser le confort et la beauté des **jambes fatiguées**.

L'HAMAMÉLIS soutient également l'activité physiologique du corps pour lutter contre le **vieillessement de la peau**.

- PARTIE DE PLANTE : feuille
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : tanins

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Hamamelis virginiana**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

30 à 35 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

105 gouttes, soit 4,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 2,6 g de feuilles fraîches d'hamamélis.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

HOUBLON

HUMULUS LUPULUS

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le HOUBLON contribue à atténuer les désagrèments liés à la **ménopause** comme les **bouffées de chaleur**.

Il favorise la **relaxation** et un **sommeil sain**.

- PARTIE DE PLANTE : inflorescence femelle
- ORIGINE : Belgique
- PRINCIPES ACTIFS : 8-Prénylnaringénine, Xanthohumol, Acides α & β

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Humulus lupulus**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,5 g d'inflorescences femelles fraîches de houblon.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer hormono-dépendant et aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

MARRONNIER D'INDE

AESCULUS HIPPOCASTANUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le MARRONNIER D'INDE est utilisé pour aider à soutenir la **circulation** en cas de sensation de **jambes fatiguées**.

- PARTIE DE PLANTE : graine
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : aescine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Aesculus hippocastanum**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 2,2 g de graines fraîches de marronnier d'Inde.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Consulter votre médecin ou votre pharmacien en cas de prise simultanée d'anticoagulants.

Demander l'avis d'un thérapeute en cas de prise prolongée.

MÉLILOT OFFICINAL

MELILOTUS OFFICINALIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le MÉLILOT OFFICINAL, utilisé pour favoriser une **bonne circulation**, contribue à améliorer le **confort des jambes fatiguées**.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux (kaempférol)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Melilotus officinalis**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1780 mg de sommités fleuries fraîches de mélilot officinal.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

MÉLISSE OFFICINALE

MELISSA OFFICINALIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



La MÉLISSE, utilisée pour ses vertus apaisantes et calmantes, favorise la **relaxation** et aide à conserver un **sommeil** sain et réparateur.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : acide rosmarinique

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Melissa officinalis**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1,6 g de parties aériennes fraîches
de mélisse.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

MILLEPERTUIS

HYPERICUM PERFORATUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le MILLEPERTUIS exerce un effet positif sur
l'humeur et le **moral**, et favorise un **sommeil**
de qualité.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : hypericine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Hypericum perforatum**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1766 mg de sommités fleuries fraîches
de millepertuis.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Informez votre médecin ou pharmacien en cas de prise
simultanée de médicaments.
Évitez de s'exposer au soleil pendant la prise de
millepertuis.

PASSIFLORE

PASSIFLORA INCARNATA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La PASSIFLORE, plante grimpante exotique, contribue au bien-être et à la **détente**. Elle aide ainsi à conserver son **calme** et favorise un **sommeil** bon et sain.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Passiflora incarnata**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1600 mg de parties aériennes fraîches de passiflore.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

PAVOT JAUNE DE CALIFORNIE

ESCHSCHOLZIA CALIFORNICA

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le PAVOT JAUNE DE CALIFORNIE favorise la **relaxation** et aide à conserver un **sommeil naturel et de qualité**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : alcaloïdes isoquinoléiques (eschscholtzine et californidine)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Eschscholzia californica**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 2400 mg de parties aériennes fleuries fraîches de pavot jaune de Californie.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

PENSÉE SAUVAGE

VIOLA TRICOLOR / ARVENSIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



La PENSÉE SAUVAGE contribue à **la beauté** et à **la santé de la peau**. Elle favorise une peau nette et est particulièrement reconnue pour **aider les peaux à problèmes**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux (rutoside)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Viola tricolor / arvensis**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait qui correspond, en
moyenne, à 2370 mg de parties aériennes fleuries
fraîches de pensée sauvage.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

PIN SYLVESTRE

PINUS SYLVESTRIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le PIN SYLVESTRE est utilisé pour son influence apaisante et adoucissante sur les **voies respiratoires**. Il aide à **dégager le nez** et à **respirer plus librement**.

- PARTIE DE PLANTE : bourgeon
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : monoterpènes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Pinus sylvestris**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1680 mg de bourgeons frais
de pin sylvestre.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

PISSENLIT

TARAXACUM OFFICINALE

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le PISSENLIT participe à la **purification de l'organisme** et favorise le **bon fonctionnement hépatique**.

- PARTIE DE PLANTE : plante entière fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : lactones sesquiterpéniques, inuline

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Taraxacum officinale**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 2,3 g de plante entière fleurie fraîche de pissenlit.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

PLANTAIN LANCÉOLÉ

PLANTAGO LANCEOLATA

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le PLANTAIN LANCÉOLÉ est utilisé pour **adoucir les voies respiratoires**.

- PARTIE DE PLANTE : feuille
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : iridoïdes (aucubine)

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Plantago lanceolata**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1750 mg de feuilles fraîches de plantain lancéolé.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

PRÊLE DES CHAMPS

EQUISETUM ARVENSE

Extrait
de plante
fraîche

bio



La PRÊLE DES CHAMPS participe à la **bonne santé de la peau, renforce les cheveux et favorise leur croissance.**

Elle aide également à maintenir la **souplesse des articulations.**

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : silicium, flavonoïdes totaux

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Equisetum arvense**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1836 mg de parties aériennes fraîches
de prêle des champs.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

RADIS NOIR

RAPHANUS RAPHANISTRUM
SUBSP. SATIVUS VAR NIGER

Extrait
de plante
fraîche

bio



- PARTIE DE PLANTE : racine
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : glucosinolates

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Raphanus raphanistrum
subsp. sativus var niger**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,2 g d'extrait, qui correspond, en
moyenne, à 1150 mg de racines fraîches de radis noir.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Demander l'avis d'un thérapeute en cas d'hypothyroïdie
ou de traitement de la thyroïde.

REINE-DES-PRÉS

FILIPENDULA ULMARIA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La REINE DES PRÉS contribue au **bon fonctionnement** et à la **souplesse des articulations**.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Filipendula ulmaria**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,2 g de sommités fleuries fraîches de reine-des-prés.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé chez l'enfant et l'adolescent de moins de 18 ans. Consultez votre médecin ou votre pharmacien en cas de prise simultanée d'anticoagulants.

ROMARIN

ROSMARINUS OFFICINALIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le ROMARIN est traditionnellement utilisé pour **faciliter la digestion** et favoriser le **bon fonctionnement du foie**. Il favorise le **drainage hépatobiliaire** en soutenant le tractus intestinal et les fonctions physiologiques de purification.

- PARTIE DE PLANTE : rameau feuillé
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : Huile essentielle, Acides phénoliques, Flavonoïdes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Rosmarinus officinalis**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 2,5 g de rameau feuillé frais de Romarin.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

SABAL

SERENOA REPENS

Extrait
de plante

naturel



Le SABAL est utilisé pour favoriser le **confort urinaire** et le bon fonctionnement de la **prostate** chez l'homme d'âge mûr.

- PARTIE DE PLANTE : fruit
- ORIGINE : USA
- PRINCIPES ACTIFS : phytostérols

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Serenoa repens*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 519 mg de fruits de sabal.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Demander l'avis de votre médecin et/ou pharmacien.

SAUGE

SALVIA OFFICINALIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



La SAUGE est traditionnellement utilisée pour maintenir l'**équilibre hormonal de la femme** : elle contribue au bien-être lors du retour d'âge et aide à **renforcer les cheveux** lorsque leur chute est liée à un déséquilibre hormonal.
Elle favorise également **une bonne digestion**.

- PARTIE DE PLANTE : partie aérienne fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : acide rosmarinique

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Salvia officinalis**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,3 g de parties aériennes fleuries fraîches de sauge.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

SOUCI OFFICINAL

CALENDULA OFFICINALIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



Le SOUCI OFFICINAL aide à **soulager et apaiser les picotements de la gorge**.
Il aide également à **adoucir la bouche irritée**.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : Flavonoïdes, Saponines, Huile essentielle

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Calendula officinalis**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,3 g de sommités fleuries fraîches de souci officinal.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.
Ne pas utiliser en cas de problèmes de foie.

THYM VRAI

THYMUS VULGARIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



LE THYM VRAI est connu pour aider à **stimuler les défenses naturelles** de l'organisme et pour **adoucir la bouche et la gorge**.
Cette plante peut aussi être utilisée en bain de bouche pour favoriser une **haleine fraîche**.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : thymol

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Thymus vulgaris**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,1 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1,9 g de sommités fleuries fraîches de thym.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.
Tenir hors de portée des enfants.
Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.
Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

TORMENTILLE

POTENTILLA ERECTA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La TORMENTILLE contribue au **confort intestinal**.

- PARTIE DE PLANTE : rhizome
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : tanins

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Potentilla erecta**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait qui correspond, en
moyenne, à 1800 mg de rhizomes frais de tormentille.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

VALÉRIANE OFFICINALE

VALERIANA OFFICINALIS

Extrait
de plante

bio



LA VALÉRIANE favorise la **relaxation** et aide à faire face, avec sérénité, au stress de la vie moderne. Elle aide également à conserver un **sommeil** naturel et de qualité.

- PARTIE DE PLANTE : rhizome
- ORIGINE : Union européenne
- PRINCIPES ACTIFS : acide valérienique

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Valeriana officinalis**



(*) *Ingrédient issu
de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

40 à 50 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl,
3 fois par jour ou 100 gouttes en une fois le soir,
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

150 gouttes, soit 6,8 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 786 mg de rhizomes de valériane.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Tenir hors de portée des enfants.

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

VERGE D'OR

SOLIDAGO VIRGAUREA

Extrait
de plante
fraîche

bio



La VERGE D'OR favorise le **bon fonctionnement des voies urinaires**.

- PARTIE DE PLANTE : sommité fleurie
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS : flavonoïdes totaux

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Solidago virgaurea**



(*) *Ingrédient issu de l'agriculture biologique*

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en moyenne, à 1716 mg de sommités fleuries fraîches de verge d'or.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

LA BOTANIQUE DU BIEN-ÊTRE

51 plantes aromatiques
et médicinales en flacons
de 50 et 100 ml

Extraction
traditionnelle
de qualité



Fabrication
française
dans la Drôme

Plus de 82 % des
plantes cultivées
en France

BIO

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
À BASE DE PLANTE


fabrication française


1%
FOR THE
PLANET
— HERBÈRE —





ladrôme

LABORATOIRE

LA BOTANIQUE DU BIEN-ÊTRE 

LA DROME PROVENCALE SA
270 chemin de la Tuilière - 26340 SAILLANS
Tél : 04 75 22 30 60 - infos@ladrome.bio

www.ladrome.bio



VOTRE CONSEILLER



Prix de vente conseillé du livret **4€**

