

L'HERBORISTERIE-ARDEVIE

Céline Bouyssonie

présentation

Qu'est-ce que la phytothérapie ?

Définition :

« La phytothérapie est l'utilisation des plantes médicinales pour se soigner, soulager ou prévenir les maux du quotidien. »

Phytothérapie vient du grec « phuton » qui signifie plante et « thérapeuin » soigner.

Traditionnellement les plantes étaient commercialisées dans des herboristeries.

Le diplôme d'herboriste a été interdit en 1941.

Depuis quelques années, un syndicat des herboristes s'est créé et se bat pour faire à nouveau reconnaître la profession et autoriser une formation certifiée par l'état.

Historique de l'utilisation des plantes médicinales

- L'usage des végétaux date depuis la nuit des temps : nourriture, soin, vêtement, protection.

Age de pierre : 10 000 espèces de plantes utilisées

Aujourd'hui : environ 40 seulement

Auparavant , propriétés des plantes déterminées par :

- L'odorat
- Le goût : sucré, salé, piquant, amère
- La vue : grande faculté d'observation

Intoxications dans les moments de famine (stress, manque d'attention) qui ont permis d'en apprendre davantage sur les plantes.

Toutes ses expériences ont permis de créer un savoir empirique qui s'est transmis de génération en génération pour finalement être confirmé de nos jours par la science.

- Historique

- Moyen âge : création des premiers jardins de simples (monastères)
- IXème siècle (sous Charlemagne): obligation de mise en culture d'une centaine de plantes médicinales dans les monastères et abbayes pour favoriser leurs usages thérapeutiques.
- XIIème siècle : Hildegarde de Bingen, nonne bénédictine mystique créa beaucoup de remèdes à base de plantes et écrira plusieurs ouvrages sur l'utilisation des plantes médicinales.
- XVIème siècle : Le médecin suisse et philosophe Paracelse invente la théorie des signatures. L'observation de la plantes (couleur, forme, habitat,...) permettait de connaître son action. (prêle, chélidoine, pulmonaire, reine des près, ...) « similia, similibus, curantur » les semblables soignent les semblables.

Plantes inventoriées et classées par famille, genre, espèce avec descriptions botaniques et dessins par les botanistes dont Linné.

- XIXème siècle : La science recherche les principes actifs des plantes et commencent à les isoler pour privilégier les molécules dites actives : début de la médecine allopathique.

Effets indésirables des molécules isolées devenues des médicaments car les molécules d'une même plante travaillent en symbiose : totum de la plante. Ex : Aspirine, acide salicylique, aigreurs d'estomac alors que le saule ou la reine des près ne posent pas de problème.

« Le tout est plus important que la somme des parties, et connaître isolément des parties ne suffit pas à connaître le tout » Jean Marie Pelt.

Les différentes formes galéniques

- **Tisane :**

- La plus ancienne pratique
- Plantes Fraîches ou sèches
- Extrait uniquement les principes actifs solubles dans l'eau.
- Différents modes de préparation :
 - > infusion (fleurs et feuilles)

Plantes dans eau froide, monter à frémissement (couvrir), éteindre dès les premiers frémissements et laisser infuser 10 minutes.

- > décoction (racines, graines, écorces)

Plantes dans eau froide, monter à ébullition (couvrir) et laisser 10 à 20 minutes puis éteindre.

- > macération (plantes ne supportant pas les températures élevées)

Plantes dans eau froide de 4 à 10h (plantes mucilagineuses)

- Utilisation en interne et externe (ex : rinçage des cheveux à l'infusion d'ortie ou de romarin, infusion de camomille pour diluer de l'argile et faire un masque visage, infusion de pétales de rose, de lavande ou autres, pour masque, bain, bain de pieds, de mains ou simplement rincer son visage après s'être démaquillé.)
- L'infusion doit être utilisée dans les 12h en interne et dans les 2h en externe à température ambiante ou 6h au frais.

- **Les vins et vinaigres médicinaux** : macérations des plantes dans vins ou vinaigres
 - Extraction des principes actifs solubles dans l'eau et l'alcool (degré d'alcool bas donc extrait beaucoup moins que la teinture mère)
 - Usage interne et externe (vinaigre en friction)
- **La poudre de plante** : plantes séchées puis pulvérisées → pas stable, se dégrade très vite
 - Pas d'extraction préalable
 - Usage interne uniquement
- **Les teintures mères** : Extraits hydro-alcooliques (EHA) de plantes fraîches ou sèches (meilleure qualité si fraîche)
 - Extraction des principes actifs solubles dans l'eau et l'alcool (degré d'alcool élevé au départ donc capte beaucoup de principes actifs)
 - Usage interne en gouttes (dans un fond d'eau, prise espacée des repas) et externe (friction articulation (ortie), boutons (bardane), herpès (brunelle), désinfectant et cicatrisant (calendula), romarin (pellicules),...
- **La gemmothérapie** : macérations hydro alcooliques glycinées de jeunes pousses et bourgeons frais.
Se nomme aussi embryothérapie car on utilise les cellules souches des végétaux contenant des hormones de croissances.
Actions anti inflammatoire et de régénération tissulaire importantes.
 - Extraction des principes actifs solubles dans l'eau, l'alcool et la glycérine.
 - Usage interne en gouttes (directement dans la bouche ou dans un fond d'eau, prise espacée des repas) et externe (pure sur la peau ou diluée dans des macérats huileux, crèmes, baumes, masques,...)

- **L'aromathérapie** : distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques
- Extraction des principes volatiles (uniquement des plantes aromatiques : thym, romarin, lavande,...)

Dans l'alambic, la vapeur d'eau éclate les poches à essences des plantes et libère les principes volatiles ce qui permet d'obtenir l'hydrolat et l'huile essentielle. L'huile essentielle est extrêmement concentrée en principes volatiles.

Pour 1 litre d'huile essentielle de thym il faut 1 tonne de la plante.

- HE : Usage interne en gouttes (dans une cuillère de miel, d'huile ou un comprimé neutre) et externe (pure sur la peau ou diluée dans des macérats huileux, crèmes, baumes, ...).
- Hydrolat : Usage interne (attention usage alimentaire spécifié), moins fort que l'huile essentielle mais idéal pour les personnes sensibles de l'estomac, les enfants et femmes enceintes ou allaitantes. Usage externe (hydratation du visage, assainissement du cuir chevelu, friction bébé et enfants, masque argile,...).

- **Les macérats huileux** : macération des plantes (fleurs, feuilles, racines, fruits) dans une huile.
- Extraction des principes actifs solubles dans l'huile.
- Usage interne (peu répandu) et usage externe (pur ou dans des baumes ou crèmes).

Les procédés de fabrication

Extrait hydro-alcoolique :

1. Plantes fraîches misent en macération rapidement après la récolte dans un mélange eau + alcool bio.
2. 3 semaines de macération à l'abri de la lumière et de la chaleur
3. Pressage
4. Filtration
5. Dynamisation : permet une meilleure assimilation des principes actifs
6. Mise en flacon

Gemmothérapie :

1. Bourgeon et jeunes pousses fraîches misent en macération rapidement après la récolte dans un mélange eau + alcool bio + glycérine végétale bio.
- Puis mêmes étapes que l'EHA.

Macérat huileux :

1. Plantes fraîches ou sèches misent en macération dans de l'huile d'olive (ou autres huiles) bio
2. 3 à 4 semaines de macération au soleil
3. Pressage
4. Filtration
5. Mise en flacon

La posologie c'est bien mais
l'écoute du corps prime

Posologie du corps :

- => Cette plante ne marche pas chez moi ! Je ne veux plus en acheter
- => Je termine jamais les flacons donc j'en achète plu !

SPHÈRES

RELAX : stress-sommeil

Aspérule odorante - *Asperula odorata* (partie aérienne) :

- Anxiolytique
- Digestive
- Hypnotique

Usage interne (EHA) : anxiété, insomnie liée à l'angoisse du soir, troubles digestifs avec manque d'appétit.

Contre indication : femme enceinte.



RELAX : stress-sommeil

Aubépine - *Crataegus monogyna* (sommité fleurie et baie) :

- Hypotensive
- Tonicardiaque (augmente la force de contraction du cœur et ralentit le rythme cardiaque)
- Sédatif
- Antispasmodique
- Calmante
- Tonique veineux



Usage interne (EHA, gemmothérapie, infusion): insomnie, anxiété, nervosité, hypertension, insuffisance cardiaque, tachycardie, arythmie, artériosclérose, bouffé de chaleur (ménopause), troubles de la circulation.

RELAX : stress-sommeil

Figuier - *Ficus carica* (bourgeon) :

- Anxiolytique
- Favorise l'équilibre neuro sensoriel (hyperactivité)
- Anti inflammatoire (digestif)
- Antispasmodique
- Régule l'appétit
- Anti stress
- Normalise la sécrétion du suc gastrique

Usage interne (gemmothérapie) : troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie), stress, surmenage, peur, obsession, anxiété, fatigue nerveuse, céphalée, dépression, syndrome des jambes sans repos, insomnie, névralgie faciale, acné juvénile, acné pustuleuse, allergie au soleil, aérophagie, colite, colon irritable, dysbiose intestinale, RGO, gastrite, ballonnement, maladie de Crohn, ulcère gastro-duodéal, hypersalivation, vomissement.



RELAX : stress-sommeil

Lavande - *Lavandula angustifolia* (sommité fleurie) :

- Sédatif
- Antispasmodique
- Antiseptique
- Antibactérienne
- Antalgique
- Cicatrisante
- Apaise les démangeaisons



Usage externe (HE, macérat huileux) : plaie, brûlure, piqûres d'insectes, nervosité, insomnie, acné, eczéma, psoriasis, coup de soleil, prurit, zona, furoncle, peau irritée, escarre, ulcère variqueux.

Usage interne (EHA, infusion, HE) : Insomnie, nervosité, anxiété, migraine d'origine nerveuse, digestion lente, ballonnements.

Contre indication : HE déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse.

RELAX : stress-sommeil

Mélisse - *Melissa officinalis* (feuille) :

- Antispasmodique
- Sédatif
- Relaxant
- Antiviral
- Anti inflammatoire générale
- Améliore la qualité et la durée du sommeil
- Soulage les douleurs intestinales surtout d'origine nerveuses
- Fébrifuge
- cicatrisant



Application externe (infusion, HE) : herpès, inflammation cutanée, mycose, plaie.

En interne (EHA, infusion) : Migraine digestive, crises de nerfs, anxiété, émotivité, dépression légère, irritabilité, herpès récidivant, spasmes digestifs, digestion lente, ballonnements, tachycardie d'origine nerveuse, grippe, fièvre, hyperthyroïdie.

Contre indication : à éviter pendant la grossesse et l'allaitement par manque de documentation par rapport à son innocuité.

A éviter chez les personnes ayant de l'hypothyroïdie.

RELAX : stress-sommeil

Millepertuis - *Hypericum perforatum* (sommité fleurie) :

- Sédatif
- Anti dépressif
- Antiseptique
- Antibactérien
- Astringent
- Stimulant digestif
- Cicatrisant
- Vulnéraire (guérit les plaies)

Usage externe (macérat huileux): plaie, brûlure, coup de soleil, crevasse, engelure.

Usage interne (EHA, infusion) : dépression, anxiété, trouble du sommeil, congestion hépatique, gastrite.

Attention l'arrêt doit être progressif.

Contre indication : femme enceinte, allaitante et enfant en bas âge.

Interaction avec de nombreux médicaments comme les antidépresseurs de synthèse, anti douleurs et anti migraineux.

Précaution d'emploi : plante photosensibilisante, ne pas s'exposer au soleil après application externe.



RELAX : stress-sommeil

Passiflore - *Passiflora incarnata* (partie aérienne fleurie):

- Calmante
- Neuro- sédative
- Facilite l'endormissement
- Antispasmodique
- Antidépressive



Usage interne (EHA, infusion) : Insomnie, angoisse, hystérie, agitation, mélancolie, stress, anxiété, tachycardie, arythmie.

RELAX : stress-sommeil

Pavot de Californie - *Eschscholtzia californica* (partie aérienne fleurie) :

- Sédatif
- Anxiolytique



Usage externe (EHA) : endormissement difficile, anxiété, pensées incessantes, maux de tête, énurésie nocturne

RELAX : stress-sommeil

Tilleul - *Tilia tomentosa* (bourgeon) :

- Sédatif légèrement hypnotique
- Régule les palpitations
- Anxiolytique
- Antispasmodique
- Anti inflammatoire
- Diurétique
- Cholérétique
- Vasodilatateur



Usage interne (gemmothérapie) : anxiété, crise de panique, boulimie, sevrage de somnifères et anti douleurs, migraine, insomnie (adulte, femme enceinte et enfant), spasmophilie, stress, crampes et spasmes musculaires, syndrome inflammatoire chronique, athérosclérose, hypertension, palpitation, colite, colon irritable, gastralgie.

RELAX : stress-sommeil

Verveine odorante - *Lippia citriodorata* (feuille) :

- Digestive
- Sédatif
- Antispasmodique

Usage interne (EHA, infusion) : digestion difficile, crampes d'estomac, stress, insomnie.



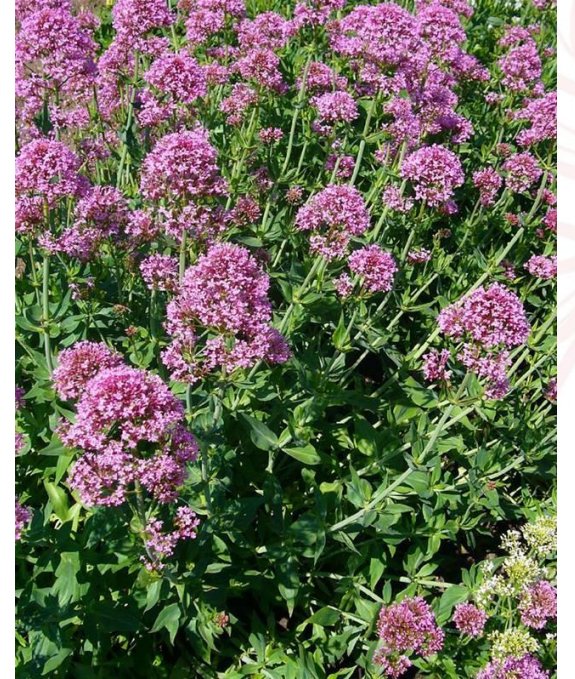
RELAX : stress-sommeil

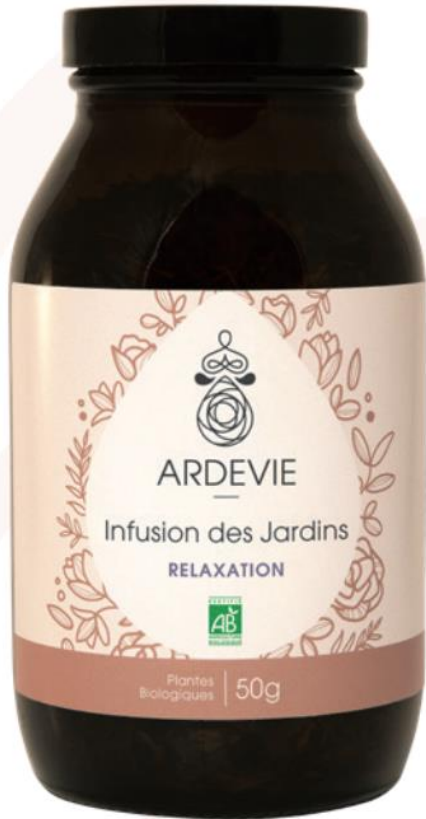
Valériane – *Valeriana officinalis* (racine) :

- Sédatrice
- Spasmolytique
- Myorelaxante

Usage interne (EHA, infusion) : troubles de l'endormissement, stress prolongé avec note dépressive, ruminations avec obsessions, hyperexcitabilité

Contre indication : enfants de moins de 12 ans et femmes enceintes





L'Infusion des Jardins RELAX

Véritable complément alimentaire, cette infusion biologique riche en plantes médicinales, vous offre une efficacité remarquable.

Créée par une herboriste et une naturopathe, cette infusion allie l'efficacité apaisante et relaxante de la mélisse et de la passiflore, à la douceur réconfortante de la lavande.

Résultat : c'est efficace et TRES bon !

Le + : *Le Thermos ARDEVIE vous permet de préserver la chaleur de votre infusion durant environ 3h, mais froide elle est tout aussi délicieuse.*



Chez ARDEVIE les plantes sont issues de jardins BIO ou de cueillette en milieu naturel. La richesse en actifs des formules ARDEVIE est le fruit d'une récolte à maturité, dans le respect des biorythmes végétaux, garantissant un maximum d'ingrédients actifs.

INGREDIENTS : pour 3 doses journalières ou 3g/j : MÉLISSE BIO (1g), PASSIFLORE BIO (1g), LAVANDE BIO (1g).


ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE



Le Macérat Douce Quiétude, est une cure phyto à boire. Idéale pour les personnes anxieuses, stressées, il contribue à apaiser le corps et le mental et reconforte illico !

Vous l'apprécierez particulièrement en période automnale et hivernale.

30 gouttes dans un peu d'eau chaque jour et vous aurez rapidement le moral au beau fixe !

2 mois de cure



L'herboriste ARDEVIE a choisi une sélection de plantes reconnues traditionnellement pour leurs bienfaits. Les vertus empiriques des extraits sélectionnés et la qualité des végétaux utilisés, vous garantissent un maximum d'efficacité.

INGREDIENTS (pour 30 gouttes) : Jus d'argousier* 607,5mg - Extrait hydro-alcoolique Aubépine* 29mg - Extrait hydro-alcoolique Millepertuis* 29mg - Extrait hydro-alcoolique Passiflore* 29mg - Extrait hydro-alcoolique Mélisse* 29mg - Extrait hydro-alcoolique glycéринé Tilleul argenté* 29mg - Additifs : Glycérine*, alcool*, eau
* Ingrédiént issu de l'Agriculture Biologique

ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE

DETOX



DETOX

Fumeterre – *Fumaria officinalis* (partie aérienne fleurie) :

- Dépurative
- Digestive
- Laxative
- Cholérétique
- Draineur de la peau
- Antispasmodique
- Sédatif
- Antibactérienne
- Antiarythmique

Usage externe (infusion) : eczéma, psoriasis, prurit, dartre.

Usage interne (EHA, infusion) : troubles hépatiques, eczéma, psoriasis, prurit, dartre, constipation, arythmie, tachycardie, hypertension, asthme.



© Thinkstock / Femme Actuelle

DETOX

Ortie piquante - *Urtica dioïca* (feuille) :

- Dépurative
- Reminéralisante
- Anti rhumatismale
- Draine l'acide urique
- Anti asthénie
- Anti anémique
- Anti inflammatoire

Usage externe (infusion) : peau grasse, cheveux gras, pellicules, problèmes du cuir chevelu.

Usage interne (EHA, infusion) : anémie, fatigue, chute de cheveux, ongles et cheveux cassants, acné, eczéma, rhumatisme, arthrite, goutte, cystite, calculs rénaux, hypertrophie de la prostate (racine), troubles de la miction (racine).



DETOX

Romarin – *Rosmarinus officinalis* (jeunes pousses ou feuilles) :

- Stimulant général - Astringent
- Equilibrant du système nerveux -Cicatrisant
- Cholagogue - Cholérétique
- Hépatoprotecteur
- Carminatif
- Stomachique
- Mucolytique
- Expectorant
- Décongestionnant veineux
- Anti microbien
- Anti mycosique

Usage externe (infusion) : plaie, mycose, eczéma, prurit.

Usage interne (gemmothérapie, EHA, infusion) : asthénie, détox générale, allergie, colite, digestion lente, perte d'appétit, cirrhose, hépatite, surcharge pondérale, nausée, perte de mémoire, migraine, asthme allergique, bronchite, sinusite, frigidité, impuissance, stérilité, andropause, asthénie sexuelle, acné, jambes lourdes.

Contre indication : jeune enfant et femme enceinte.



DETOX

Pissenlit - *Taraxacum officinale* (plante entière fleurie) :

- Diurétique
- Cholérétique
- Cholagogue
- Dépuratif
- Hypocholestérolémiant
- Laxatif

Usage interne (EHA,décoction) : acné, eczéma, dartre, psoriasis, cellulite, œdème, arthrite, rhumatisme, cholestérol, constipation, artériosclérose.

Contre indication: obstruction des voies biliaires, allergie au latex.



DETOX

Genévrier – *Juniperus communis* (jeune pousse ou baie) :

- Diurétique puissant
- Draineur hépato-rénal
- Anti inflammatoire
- Apéritive
- Antalgique
- Antiseptique des voies urinaires

Usage interne (gemmothérapie, EHA, décoction): rétention d'eau, œdème, cellulite, cystite, surcharge pondérale, hépatite, intoxication médicamenteuse, rhumatisme, polyarthrite, digestion lente, ballonnement, nausée, RGO, manque d'appétit.

Contre indication : femme enceinte, personne ayant une infection au rein ou atteinte de colique néphrétique ou de néphrite.



DETOX

Menthe douce - *Mentha spicata* (feuille) :

- Digestive
- Carminative
- Antidiarrhéique
- Cholérétique
- Cholagogue

Usage interne (EHA, HE, infusion) : ballonnement, diarrhée, surcharge hépatique, digestion difficile, nausée.

Contre indication : femme enceinte ou allaitante, enfant de moins de 8 ans (surtout pour l'HE).



DETOX

Radis noir - *Raphanus sativus niger* (racine) :

- Cholagogue
- Cholérétique
- Dépuratif
- Augmente le péristaltisme intestinal
- Mucolytique
- Expectorant

Usage interne (EHA, décoction) : migraine hépatique, surcharge hépatique, constipation, ballonnement, digestion lente, RGO, nausée, colite, toux, bronchite, sinusite.

Contre indication : personne ayant un dysfonctionnement thyroïdien.



CIRCULATION

Châtaignier – *Castanea sativa* (bourgeon) :

- Veinotonique
- Tonique lymphatique et anti oedémateux
- Décongestionnant du petit bassin

Usage interne (gemmothérapie) : œdème des membres inférieurs, sensation de jambes lourdes, cellulite, varice, hémorroïde



CIRCULATION

Sorbier – *Sorbus domestica* (bourgeon) :

- Veinotonique
- Vasoprotecteur
- Tonique lymphatique
- Anti œdémateux
- Hypocoagulant
- Anti scléreux veineux

Usage interne (gemmothérapie) : jambes lourdes, extrémités froides, thrombose, phlébite, hémorroïde, varice, ulcère variqueux

Précaution d'emploi : personnes sous anti coagulant



CIRCULATION

Autres plantes de la circulation à retrouver dans le livre « Les plantes et nous » :

- Ginkgo p49
- Marronnier d'inde p54
- Vigne rouge p83
- Hamamélis p89



CIRCULATION : en externe

Hélichryse ou Immortelle - *Helichrysum italicum* (fleur) :

- Antispasmodique
- Calmante
- Anticoagulante



Usage externe (HE ou macérat huileux) : eczéma, psoriasis, acné, hématome, phlébite, varice, œdème, rhumatisme.

CIRCULATION : en externe

Arnica - *Arnica montana* (fleur) :

- Anti inflammatoire
- Anti rhumatismal
- Anti névralgique
- Analgésique
- Anti ecchymotique



Usage externe (EHA, macérat huileux) : Ecchymose, contusion, douleur musculaire, jambes lourdes, piqure d'insecte.

Contre indication : éviter en usage interne sauf sur ordonnance car peut provoquer des altérations du système nerveux et des hémorragies. Ne jamais appliquer sur plaie ouverte.

CIRCULATION : en externe

Orange douce - *Citrus sinensis* (zeste) :

- Calmante
- Apaisante
- Fluidifiant sanguin
- Dynamise la circulation sanguine
- Anti oxydante

Usage externe (HE) : stress, insomnie, nervosité, cellulite, œdème, jambes lourdes.



CIRCULATION : en externe

Pamplemousse - *Citrus x paradisi* (zeste) :

- Anticellulite
- Lipolytique
- Astringente
- Drainante



Usage externe (HE) : jambes lourdes, cellulite, rétention d'eau, surcharge pondérale.

CIRCULATION : en externe

Cèdre de l'Atlas - *Cedrus atlantica* (bois):

- Drainant
- Diurétique
- Anticellulite
- Antifongique
- Apaisant
- Cicatrisant
- Décongestionnant veineux et lymphatique
- Expectorant
- Calmant

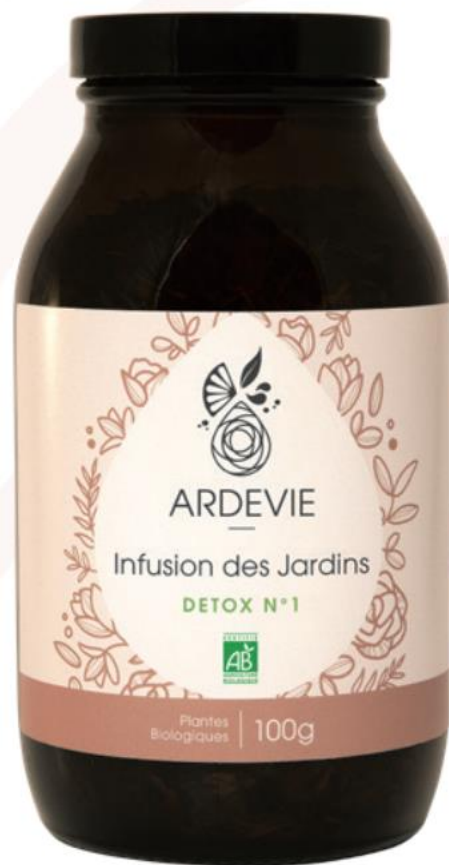
Usage externe (HE) : cellulite, rétention d'eau, mycose, plaie, contusion, crevasse, cheveux gras, stress, anxiété, surmenage.

Contre indication : Grossesse, enfant de moins de 10 ans, épileptique.

Précaution d'utilisation : Ne pas prendre en interne. Ne pas appliquer pure sur la peau.



Les infusions



L'Infusion des Jardins DETOX n°1

Véritable complément alimentaire, cette infusion biologique riche en plantes médicinales, vous offre une efficacité remarquable.

Créée par une herboriste et une naturopathe, cette infusion allie l'efficacité purifiante de la réglisse, de l'ortie et de la fumeterre, à la fraîcheur de l'orange.

Résultat : c'est efficace et TRES bon !

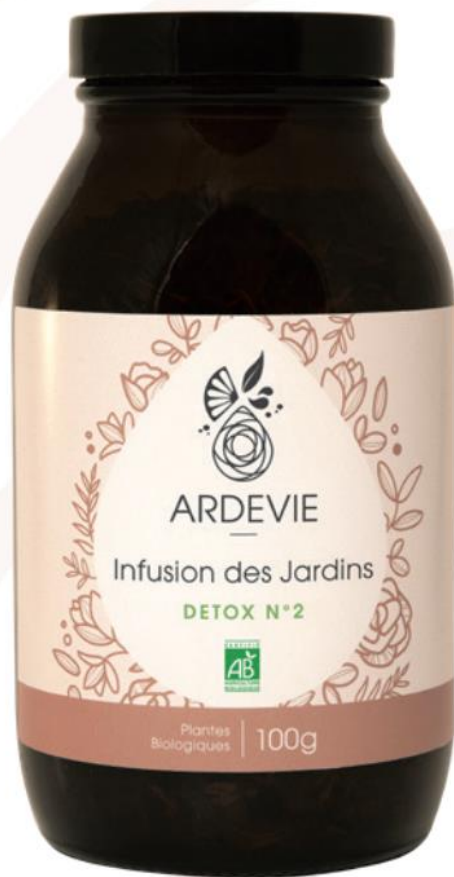
***Le + :** Le Thermos ARDEVIE vous permet de préserver la chaleur de votre infusion durant environ 3h, mais froide elle est tout aussi délicieuse.*



Chez ARDEVIE les plantes sont issues de jardins BIO ou de cueillette en milieu naturel. La richesse en actifs des formules ARDEVIE est le fruit d'une récolte à maturité, dans le respect des biorythmes végétaux, garantissant un maximum d'ingrédients actifs.

INGREDIENTS : pour 3 doses journalières ou 4,5g/j : RÉGLISSE BIO (1,575G), FUMETERRE BIO (0,9G), ORTIE PIQUANTE BIO (0,855G), ÉCORCES D'ORANGE BIO (0,63G), LAVANDE BIO (0,45G), HUILE ESSENTIELLE D'ORANGE DOUCE BIO (0,09G).

ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE



L'Infusion des Jardins DETOX n°2

Véritable complément alimentaire, cette infusion biologique riche en plantes médicinales, vous offre une efficacité remarquable.

Créée par une herboriste et une naturopathe, cette infusion allie l'efficacité dépurative du romarin, le pouvoir drainant du genévrier et du pissenlit, à la fraîcheur de la menthe.

Résultat : c'est efficace et TRES bon !

***Le + :** Le Thermos ARDEVIE vous permet de préserver la chaleur de votre infusion durant environ 3h, mais froide elle est tout aussi délicieuse.*



Chez ARDEVIE les plantes sont issues de jardins BIO ou de cueillette en milieu naturel. La richesse en actifs des formules ARDEVIE est le fruit d'une récolte à maturité, dans le respect des biorythmes végétaux, garantissant un maximum d'ingrédients actifs.

INGREDIENTS (pour 4,5g) : ROMARIN FEUILLE BIO (1,89G), PISSENLIT FEUILLE BIO (0,90G), GENÉVRIER BAIE BIO (0,675G), MENTHE DOUCE FEUILLE BIO (0,54G), LAVANDE FLEUR BIO (0,495G).



Le Macérat DETOX est une cure phyto à boire. Il purifie le corps pour une peau nette, un teint lumineux et il élimine les excès pour une sensation de légèreté et de mieux-être du corps.

Romarin, radis noir, genévrier, bardane, pissenlit se combinent pour libérer votre corps de ses excès.

Idéal, si vous cherchez à contrôler votre poids, vous libérer d'excès alimentaires ou à retrouver une peau nette.

2 mois de cure



L'herboriste ARDEVIE a choisi une sélection de plantes reconnues traditionnellement pour leurs bienfaits. Les vertus empiriques des extraits sélectionnés et la qualité des végétaux utilisés, vous garantissent un maximum d'efficacité.

INGREDIENTS (pour 30 gouttes/dose journalière) :

Jus d'argousier BIO, 607,5mg - Extrait hydro-alcoolique de Pissenlit BIO, 29mg - Extrait hydro-alcoolique de Radis noir BIO, 29mg - Extrait hydro-alcoolique glyciné de Romarin BIO, 29mg - Extrait hydro-alcoolique de Grande bardane BIO, 29mg - Extrait hydro-alcoolique glyciné de Genévrier BIO, 29mg - Additifs : Glycérine BIO, alcool BIO, eau

BIO : ingrédient issu de l'agriculture biologique


ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE



Besoin de libérer votre corps et votre esprit de ce qui l'encombre ?

L'Huile Lemon DETOX

Ses huiles essentielles drainantes et son extrait d'hélichryse anti-capitons favorise la DETOX du corps. Vous apprécierez également les essences de pamplemousse qui aident à tempérer les addictions et à libérer un mental surchargé.

***Le + :** sa texture pénètre très rapidement pour un fini non collant, un vrai bonheur à appliquer !*



Cette huile d'exception est aussi agréable à appliquer qu'efficace pour drainer votre corps. Sa formule a été élaborée avec un herboriste qui a su allier l'efficacité prodigieuse de la nature aux qualités sensorielles olfactives des plantes.

INGREDIENTS : Helianthus annuus seed oil*, Sesamum indicum seed oil*, Olea europaea fruit oil*, Prunus armeniaca kernel oil*, Prunus amygdalus dulcis oil*, Citrus sinensis peel oil expressed*, Citrus paradisi peel oil*, Lavandula angustifolia flower oil*, Calendula officinalis flower extract*, Cedrus atlantica wood oil*, Helichrysum italicum flower extract*, Arnica montana flower extract*, Citral, Geraniol, Limonene, Linalool.


ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE

VITALITÉ : énergie, régénération

Cassissier - *Ribes nigrum* (feuille ou bourgeon) :

- Diurétique
- Dépuratif
- Anti inflammatoire
- Anti rhumatismal
- Stimulant surrénalien (bourgeon)
- Immunostimulant (bourgeon)



Usage externe (gemmothérapie) : piqure d'insecte, eczéma, urticaire, psoriasis.

Usage interne (gemmothérapie, EHA, infusion) : œdème, rhumatisme, arthrite, goutte, allergie, urticaire, eczéma, psoriasis, acné, post accouchement (quelques gouttes).

Contre indication : insuffisance cardiaque ou rénale.

VITALITÉ : énergie, régénération

Argousier – *Hippophae rhamnoides* (bourgeon ou fruit) :

- Antioxydant
- Reconstituant
- Antiviral
- Immunostimulant



Usage interne (gemmothérapie, EHA, jus) : fatigue, surmenage, états grippaux.

VITALITÉ : énergie, régénération

Rhodiola - *Rhodiola rosea* (plante entière) :

- Adaptogène
- Tonique cérébrale (mémoire, concentration)
- Immunostimulante
- Anti oxydante
- Cardioprotectrice



Usage interne (EHA) : asthénie, perte de mémoire, examen, fibromyalgie, stress, dépression.

Précaution d'emploi : éviter pendant la grossesse, période d'allaitement et chez l'enfant.



Huile Joie de Vivre

Si vous souhaitez hydrater et nourrir la peau de votre corps avec délice, ce joli flacon est pour vous !

Cette huile généreuse et ultra pénétrante, viendra prendre soin de votre peau avec bonne humeur.

Ces effluves d'orange douce, de yuzu et de vanille parfumeront avec délicatesse votre peau.

Son spray ultra-pratique vous facilitera son application !

100 % végétal et à 97% BIO, ce soin de peau est un hymne à la nature !

INGREDIENTS : Sesamum indicum seed oil, Helianthus annuus seed oil, Prunus amygdalus dulcis oil, Prunus armeniaca kernel oil, Olea europaea fruit oil, Parfum, Calendula officinalis flower extract, Citral, Linalool, Limonene.



Peau : Comprendre la peau

Peau : émonctoire secondaire

Glandes sébacées = petits foies

Glandes sudoripares = petits reins

Acné :

L'emplacement de l'acné donne des indications :

Front et/ou dos : surcharge hépatique → draineur du foie + plante de la peau

Menton / bas du visage : origine hormonale → plante régulatrice de l'activité hormonale (bourgeon de framboisier) + draineur hépatique + plante de la peau



Les plantes de la peau

Bardane - *Lappa major* (racine) :

- Dépurative
- Hypoglycémiante
- Cholérétique
- Cholagogue
- Sudorifique
- Anti infectieuse, anti bactérienne(staphylocoque)
- Anti fongique
- Anti démangeaison
- Purifiante cutanée

Usage externe (EHA, décoction) : gingivite (bain de bouche).

Usage interne (EHA, décoction) : dermatose, acné, eczéma, psoriasis, furoncle, plaie variqueuse, impétigo, surcharge hépatique.



Les plantes de la peau

Brunelle - *Brunella vulgaris* (plante entière fleurie) :

- Antiseptique
- Astringente
- Antivirale puissante (étude in vitro efficacité virus herpes simplex type 1 et 2, VIH, grippe,...)
- Anti oxydante (l'une des plus puissante!)
- Anti inflammatoire
- Stimule le système immunitaire
- Hypotensive
- Antiallergique
- Hypoglycémiante



Usage externe (EHA, infusion) : herpès, petites coupures et blessures, érythème.

En gargarisme (EHA, infusion) : Aphte, gingivite et maux de gorge.

Usage interne (EHA, infusion) : herpès, grippe, stress oxydatif, hypertension, diabète, affections ORL, maux de gorge, colite, diarrhées, hépatite virale.

Les plantes de la peau

Cèdre du liban - *Cedrus libani* (bourgeon) :

- Dépuratif
- Draineur de la peau
- Cicatrisant
- Régénérant
- Anti inflammatoire



Usage externe (gemmothérapie) : peau sèche, eczéma sec, psoriasis, couperose, urticaire, anti vieillissement.

Usage interne (gemmothérapie) : dermatite et urticaire chroniques, eczéma sec ou surinfecté, psoriasis, sécheresse cutanée et des muqueuses (vaginales), prurit sénile, sécheresse oculaire.

Les plantes de la peau

Orme – *Ulmus campestris* (bourgeon) :

- Draineur de la peau
- Dépuratif
- Cicatrisant
- Anti inflammatoire



Usage externe (gemmothérapie) : eczéma, acné, aphte.

Usage interne (gemmothérapie) : eczéma surtout suintant, acné, acné séborrhéique, aphte, herpès, croute de lait, couperose, démangeaisons diverses, dermatoses inflammatoires, furoncle, impétigo, urticaire, transpiration acide, cholestérol, rhumatisme, leucorrhée.

Cure minimum de 2 mois.

Les plantes de la peau

Pensée sauvage – *Viola tricolor* (partie aérienne fleurie) :

- Dépurative
- Anti bactérienne
- Anti fongique
- Anti prurigineuse



Usage externe (EHA, infusion) : séborrhée, acné, eczéma, psoriasis, impétigo (infection bactérienne), prurit.

Usage interne (EHA, infusion) : acné, eczéma, impétigo, psoriasis, prurit, toux, coqueluche, bronchite, rhumatisme, goutte, artériosclérose.

Les plantes de la peau

Plantain – *Plantago major* ou *lanceolata* (feuille) :

- Antihistaminique
- Antiviral
- Antibiotique naturel
- Cicatrisant
- Antiprurigineux
- Antitussif
- Anti inflammatoire
- Adoucissant



Usage externe (EHA, macérat huileux, suc frais): piqure d'insecte, démangeaison, eczéma, érythème fessier, crevasse, gerçure, écorchure

Usage interne (EHA, infusion de feuille fraîche) : toux, affections ORL, allergies diverses

Contre indication : en usage interne pendant la grossesse

Les plantes de la peau

Platane - *Platanus vulgaris* (bourgeon) :

- Draineur de la peau
- Anti inflammatoire
- Cicatrisant
- Anti infectieux
- Régule le système immunitaire
- Répare les muqueuses digestives



Usage externe (gemmothérapie) : 2 gouttes dans une huile ou crème pour améliorer les fonctions physiologiques de la peau (meilleure hydratation, élasticité, ...).

Usage interne (gemmothérapie) : vitiligo (cure de 6 mois minimum), eczéma, acné juvénile, acné rosacée, acné récidivante, psoriasis, desquamation, urticaire chronique, blépharite, chalazion.

Les plantes de la peau : en externe

Anthyllide vulnéraire - *Anthyllis vulneraria* (plante entière fleurie) :

- Cicatrisante

Usage externe (macérat huileux): plaie, brûlure, contusion, hématome.



Les plantes de la peau : en externe

Camomille romaine - *Anthemis nobilis* (fleur) :

- Antispasmodique
- Sédatif
- Calmante
- Anti inflammatoire
- Antalgique
- Protectrice cutanée
- Antinévralgique
- Emménagogue



Usage externe (infusion, macérat huileux) : brûlure, coup de soleil, eczéma, crevasse, piqûre d'insecte, douleurs yeux, paupières, conjonctivite, douleurs prémenstruelles (masser le bas du ventre avec le macérat huileux en y ajoutant 2 gouttes d'HE d'estragon ou de basilic).

50g de fleurs pour 1 litre d'eau, porter à ébullition, infuser 10 min hors du feu. Presser les fleurs, filtrer et une fois froide, appliquer sur l'eczéma avec des compresses ou faire des bains d'yeux.

Usage interne (EHA, infusion) : digestion difficile, ballonnement, aérophagie, gastrite, anxiété, stress, règle douloureuse, migraine due aux règles, névralgie, courbatures grippales.

Les plantes de la peau : en externe

Lys blanc - *Lilium candidum* (fleur) :

- Anti vieillissement
- Eclaircissante
- Anti tache
- Unifiante



Usage externe (macérat huileux) : rides, teint terne, taches brunes, peau sensible et réactive.

Les plantes de la peau : en externe

Pâquerette - *Bellis perennis* (fleur) :

- Hypotensive
- Béchique
- Tonique
- Antiseptique
- Anti inflammatoire
- Anti ride
- Raffermissante cutanée
- Assimilation du calcium



Usage externe (macérat huileux) : ride, ridule du décolleté, fermeté des seins, mastite, rhumatisme, contusion, hématome, entorse, furoncle, ulcère.

Usage interne (EHA, infusion) : toux, bronchite, asthme, hypertension, artériosclérose, asthénie, ostéoporose, contusion, hématome, furoncle, ulcère.

Les plantes de la peau : en externe

Souci - *Calendula officinalis* (fleur) :

- Anti inflammatoire
- Cicatrisant
- Anti bactérien
- Antalgique (bain de bouche)
- Antiprurigineux
- Diurétique
- Antiparasitaire



Usage externe (EHA, macérat huileux) : Eczéma, psoriasis, peaux sèche et irritée, crevasse, érythème fessier, piqûre d'insecte, brûlures superficielles, coups de soleil, affection de la bouche et du pharynx, désinfection du cordon ombilicale.

Usage interne (EHA, infusion) : cystite, gastrite, spasmes digestifs, règles douloureuses, vers.

Contre indication : allergie aux astéracées.



Le Macérat Ylang

Somptueux, ce mélange précieux d'huiles végétales, de fleur entière et d'huiles essentielles nobles, permet de rééquilibrer les fonctions de la peau.

YLANG pour les peaux mixtes à tendance grasses, idéale pour hydrater la peau sans la graisser et réguler la production de sébum.

Le + : l'huile essentielle d'Ylang-Ylang est également reconnue pour ses vertus aromachologiques calmantes du système nerveux, ce qui vous aide à gérer le stress. Prenez le temps de respirer un peu lorsque vous l'appliquez ;)



L'huile d'olive BIO utilisée, est désodorisée sans produits synthétiques mais avec une méthode douce à la vapeur d'eau, qui respecte la nature. Un délicat bouton de fleur est placé, dans chaque flacon, avec attention et bienveillance.

INGREDIENTS : Simmondsia chinensis seed oil, Corylus avellana seed oil, Cananga odorata flower oil, Lavandula angustifolia flower oil, Citrus sinensis peel oil expressed, Rosa damascena flower, Benzyl Benzoate, Benzyl Salicylate, Eugenol, Isoeugénol, Farnesol, Geraniol, Limonene, Linalool.


ARDEVIE
BEAUTÉ NATURELLE



Le Macérat Camomilla

Somptueux, ce mélange précieux d'huiles végétales, de fleur entière et d'huile essentielle noble, permet de rééquilibrer les fonctions de la peau.

CAMOMILLA pour les peaux sèches, parfaite pour nourrir, réparer et apaiser les irritations.

***Le + :** l'huile essentielle de Camomille a des vertus aromachologiques calmantes du système nerveux ce qui vous aide à gérer le stress. Prenez le temps de respirer un peu lorsque vous l'appliquez ;)*



L'huile d'olive BIO utilisée, est désodorisée sans produits synthétiques mais avec une méthode douce à la vapeur d'eau, qui respecte la nature. Un délicat bouton de fleur est placé, dans chaque flacon, avec attention et bienveillance.

INGREDIENTS : Prunus armeniaca kernel oil, Prunus amygdalus dulcis oil, Anthemis nobilis flower oil, Anthemis nobilis flower, linalool, limonene.



L'Huile ARDEVIE

Véritable cadeau de la nature, cette infusion de fleurs fraîches, dynamisée à la main, gorge votre peau d'anti-oxydants protecteurs de jeunesse.

L'olive sacrée forme un bouclier anti-âge, tandis que les macérats de 5 fleurs vertueuses diffusent leurs propriétés régénérantes et réparatrices : héliochryse, arnica, pâquerette, lys, lavande, calendula. Votre peau est comblée.

Le + : l'Héliochryse est également reconnue en olfactologie pour réparer la sphère émotionnelle. Prenez le temps de respirer un peu lorsque vous l'appliquez ;)



Chez ARDEVIE, la préparation des plantes se réalise selon une méthode traditionnelle. La macération des fleurs dure 30 jours, dans des jarres en verre et le mélange se fait manuellement, à la cuillère en bois. La libération des actifs est optimisée par la chaleur naturelle du soleil : le chauffage artificiel est exclut.

INGREDIENTS : Olea europaea fruit oil, Helichrysum italicum flower extract, Arnica montana flower extract, Bellis perennis flower extract, Lilium candidum flower extract, Calendula officinalis flower extract, Lavandula angustifolia oil. Géranjol, Limonène, Linalool.

