

Beauté  
Circulation  
Digestion  
Articulation  
Détente  
Élimination  
Équilibre  
Résistance  
Vitalité



## Extraits de Plantes Fraîches



Votre conseiller :



## La gamme des Extraits de Plantes Fraîches de ladrôme : les plantes au service de votre bien-être

### ■ Mieux comprendre l'utilisation des plantes

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.

### ■ Culture et récolte : un choix déterminé pour le mode de production biologique

Un fort engagement en faveur de l'agriculture biologique pour le respect de l'environnement et des espèces végétales répond à un souci permanent de qualité au sein des Laboratoires de La Drôme Provençale.

La situation géographique de la production des plantes, entre le Massif du Vercors et la Provence, se prête exceptionnellement bien à la culture biologique et au développement des plantes médicinales.

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

Les plantes sont issues de culture biologique contrôlée ou proviennent de cueillette sauvage sur des sites éloignés de toute pollution.

### ■ Les Extraits de Plantes : un processus d'extraction de qualité

La gamme d'Extraits de Plantes (extraits hydroalcooliques) « ladrôme » répond aux exigences de fabrication et de contrôle de la Pharmacopée.

Après la récolte, les plantes sont immédiatement transformées et mises à macérer ; finement broyées, elles macèrent pendant minimum trois semaines dans de l'alcool biologique ; le 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 ensuite pressée, décantée puis filtrée pour obtenir l'extrait de plante.

### ■ Une utilisation simple et sans contrainte

Le dosage conseillé est de 3 fois par jour 20 à 25 gouttes, dans un peu d'eau, un jus de fruits, une infusion ou un thé (usage interne).

Certains extraits peuvent également être utilisés en application externe, ou en gargarisme.

D'éventuelles remarques concernant la durée de la cure, l'utilisation ou le dosage, sont mentionnées sous la rubrique "précautions d'emploi" dans la description de la plante.

L'ensemble des Extraits de Plantes Fraîches de ladrôme est déconseillé aux enfants de moins de 3 ans.

### ■ Conservation

La conservation des Extraits de Plantes 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.



# Index

## Beauté

■ Calendula officinalis	Une solution pour les peaux abîmées	5
■ Fucus vesiculosus	La plante de la minceur	5
■ Medicago sativa	Une plante riche en protéines	5
■ Salvia officinalis	La plante aux 1001 vertus	6
■ Symphytum officinale	Pour une meilleure cicatrisation	6
■ Viola tricolor	Pour une peau saine	6

## Circulation

■ Allium ursinum	La plante de la tension	7
■ Aesculus hippocastanum	Pour un meilleur confort des jambes	7
■ Crataegus monogyna	La plante du cœur	7
■ Ginkgo biloba	La plante de la mémoire	7
■ Hamamelis virginiana	Pour favoriser une bonne circulation	8
■ Melilotus officinalis	Pour des jambes légères	8
■ Viscum album	Un allié de la tension	8

## Digestion

■ Silybum marianum	Pour un bon fonctionnement du système digestif	9
■ Cynara scolymus	Pour un meilleur transit	9
■ Matricaria recutita	Pour une digestion harmonieuse	9
■ Ocimum basilicum	Pour retrouver un confort digestif	10
■ Potentilla erecta	Pour le confort intestinal et digestif	10
■ Raphanus sativus var. niger	La plante de la stimulation digestive	10

## Articulation

■ Equisetum arvense	Le secret de la reminéralisation	11
■ Harpagophytum procumbens	La plante des articulations	11
■ Ribes nigrum	Pour la souplesse des articulations	11
■ Filipendula ulmaria	La plante de la souplesse	11

## Détente

■ Passiflora incarnata	Pour des nuits reposantes	12
■ Hypericum perforatum	L'allié naturel de la bonne humeur	12
■ Melissa officinalis	La plante relaxante	12
■ Valeriana officinalis	La plante du sommeil	12

## Élimination

■ Solidago virgaurea	Pour une meilleure élimination de l'eau	13
■ Arctostaphylos uva ursi	La plante de l'élimination des impuretés	13
■ Taraxacum officinale	La plante dépurative	13
■ Urtica dioica	La plante purifiante de l'organisme	13

## Équilibre

■ Achillea millefolium	Le confort au féminin	14
■ Alchemilla vulgaris	Pour favoriser l'équilibre féminin	14
■ Epilobium parviflorum	Pour le confort des hommes mûrs	14
■ Serenoa repens	La plante de la prostate	14

## Résistance

■ Echinacea purpurea	La plante de la résistance	15
■ Pinus sylvestris	Pour faciliter la respiration	15
■ Thymus vulgaris	L'aromate aux mille vertus	15

## Vitalité

■ Eleutherococcus senticosus	La plante du dynamisme	16
■ Panax ginseng	Pour la forme et la vitalité	16

## CALENDULA OFFICINALIS (Souci officinal)

### Une solution pour les peaux abîmées

- **Parties utilisées** : sommités fleuries.
- L'utilisation du Souci était très répandue en Grèce, en Inde et en Russie (d'où son nom de "pénicilline russe").
- **Propriétés** : nettoie les plaies superficielles - favorise la cicatrisation - aide à purifier les peaux abîmées.



## FUCUS VESICULOSUS (Fucus)

### La plante de la minceur

- **Partie utilisée** : le thalle.
- Le Fucus est une algue vivace affectionnant l'eau de mer peu profonde. Il est abondant sur les côtes atlantiques et celles de la Manche. Reminéralisant, le Fucus est riche en oligo-éléments et en vitamines.
- **Propriétés** : favorise l'élimination des déchets accumulés dans l'organisme - vous accompagne dans vos efforts pour retrouver la ligne.
- **Précautions d'emploi** : déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement - respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure - demander l'avis d'un thérapeute en cas de prise d'insuline ou de maladie de la thyroïde.



## MEDICAGO SATIVA (Alfalfa)

### Une plante riche en protéines

- **Partie utilisée** : la plante entière.
- La Luzerne (ou Alfalfa), de la famille des trèfles a la capacité de fixer un grand nombre de substances nutritives présentes dans le sol grâce à ses racines profondes.
- **Propriétés** : traditionnellement utilisée pour aider à tonifier les ongles cassants et à revitaliser les cheveux ternes - favorise une bonne forme, en cas de fatigue - aiguise l'appétit.



## SALVIA OFFICINALIS (Sauge officinale)

### La plante aux 1001 vertus

- **Partie utilisée** : la partie aérienne fraîche.
- La Sauge (du latin Salvare, sauver), originaire de la région méditerranéenne, est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Le vieil adage "qui a de la Sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin" illustre parfaitement les 1001 vertus de la Sauge.
- **Propriétés** : favorise le confort de la femme lors de périodes mensuelles difficiles - est traditionnellement utilisée pour favoriser la diminution de la transpiration excessive - facilite la digestion - purifie les voies buccales en gargarisme ou en bain de bouche.
- **Précautions d'emploi** : déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement - respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



## SYMPHYTUM OFFICINALE (Grande consoude)

### Pour une meilleure cicatrisation

- **Partie utilisée** : la partie souterraine.
- La Grande consoude est commune en Europe sauf dans les régions sèches et chaudes. Le nom latin "Symphytum" vient de "symphuo" qui signifie rejoindre.
- **Propriétés** : favorise la cicatrisation - soulage les os et muscles fatigués - contribue à soulager les irritations, petites plaies.
- **Précautions d'emploi** : usage externe uniquement - ne pas utiliser sur une plaie ouverte non nettoyée.



## VIOLA TRICOLOR (Pensée sauvage)

### Pour une peau saine

- **Partie utilisée** : la partie aérienne fleurie.
- La Pensée sauvage, reconnaissable à ses fleurs tricolores, est commune partout en Europe.
- **Propriétés** : soulage les démangeaisons et aide à assainir le cuir chevelu.



# Circulation

## ALLIUM URSINUM (Ail des Ours)

### La plante de la tension

- **Partie utilisée** : la plante entière.
- Les différentes espèces d'ail sont largement utilisées comme condiments dans la cuisine méditerranéenne. L'ail était déjà considéré comme indispensable dans l'alimentation des Egyptiens.
- **Propriétés** : exerce une influence positive sur la tension - favorise la digestion.



## AESCULUS HIPPOCASTANUM (Marronnier d'Inde)

### Pour un meilleur confort des jambes

- **Partie utilisée** : fruit.
- Autrefois les fermiers utilisaient les marrons écrasés pour adoucir la gorge. Aujourd'hui, le marron est plus particulièrement utilisé pour favoriser une bonne circulation.
- **Propriétés** : améliore le confort des jambes - stimule la circulation.
- **Précautions d'emploi** : respecter les doses indiquées - l'avis d'un thérapeute est recommandé en cas de cure prolongée.



## CRATAEGUS MONOGYNA (Aubépine à un style)

### La plante du cœur

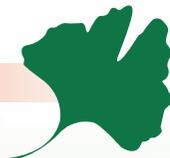
- **Parties utilisées** : sommités fleuries & fruits.
- L'Aubépine se compose de bouquets de fleurs blanches qui se transforment au cours de l'été et donnent au mois de septembre de petites baies rouges à pépins.
- **Propriétés** : historiquement connue pour retrouver un rythme cardiaque régulier - favorise le retour au calme - favorise un sommeil réparateur en période de stress ou d'anxiété.
- **Précautions d'emploi** : respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



## GINKGO BILOBA (Ginkgo)

### La plante de la mémoire

- **Partie utilisée** : la feuille.
- Originaire d'Asie, le Ginkgo est souvent qualifié de "fossile vivant", car il a montré une résistance extraordinaire au cours de milliers d'années.
- **Propriétés** : stimule la circulation - exerce une action positive sur la mémoire notamment chez les personnes âgées ou chez les étudiants en période d'examens - favorise la concentration et la vivacité d'esprit.
- **Précautions d'emploi** : consulter un thérapeute en cas de prise simultanée d'anticoagulants.



## HAMAMELIS VIRGINIANA (Hamamélis d'Amérique)

### Pour favoriser une bonne circulation

- **Parties utilisées** : la feuille & l'écorce.
- Les Amérindiens se servaient de baguettes d'Hamamélis pour rechercher les points d'eau et fabriquaient avec l'écorce une préparation destinée au soin des yeux.
- **Propriétés** : favorise le confort des jambes - favorise l'équilibre féminin.
- **Précautions d'emploi** : des effets secondaires tels que transpiration ou salivation excessives peuvent apparaître - respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



## MELILOTUS OFFICINALIS (Mélilot officinal)

### Pour des jambes légères

- **Partie utilisée** : la partie aérienne.
- Dans l'antiquité grecque, on utilisait le Mélilot pour son action purifiante, en compresse. Le Mélilot est aujourd'hui utilisé pour favoriser une bonne circulation.
- **Propriétés** : soulage les jambes lourdes.
- **Précautions d'emploi** : respecter les doses conseillées ainsi que la durée de la cure - ne pas utiliser en cas de problèmes de coagulation du sang.



## VISCUM ALBUM (Gui)

### Un allié de la tension

- **Partie utilisée** : la plante entière.
- Le Gui était considéré dans l'Antiquité comme sacré ; il est devenu de nos jours un porte-bonheur lors de la présentation des vœux.
- **Propriétés** : aide à maintenir une tension normale.
- **Précautions d'emploi** : respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



# Digestion

## SILYBUM MARIANUM (Chardon marie)

Pour un bon fonctionnement du système digestif

- **Partie utilisée :** le fruit.
- Ce magnifique chardon, amateur de soleil, est originaire du Sud de l'Europe et s'est ensuite répandu jusqu'au Danemark.
- **Propriétés :** facilite une bonne digestion notamment en cas d'alimentation déséquilibrée ou de substances nocives comme l'alcool ou les graisses - exerce une action bénéfique contre le mal des transports.



## CYNARA SCOLYMUS (Artichaut)

Pour un meilleur transit

- **Partie utilisée :** la feuille.
- L'Artichaut a pour origine le chardon sauvage, une variété de chardon comestible de la région méditerranéenne, cultivée comme légume par les Grecs et les Romains.
- **Propriétés :** traditionnellement connu pour son action purifiante, l'artichaut favorise une bonne digestion, sans effet désagréable.
- **Précautions d'emploi :** déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



## MATRICARIA RECUTITA (Camomille matricaire)

Pour une digestion harmonieuse

- **Partie utilisée :** la plante entière.
- Pendant la floraison, on reconnaît facilement la Camomille matricaire grâce à ses fleurs en forme de marguerite à pétales blancs autour d'un cœur conique jaune.
- **Propriétés :** facilite la digestion - favorise le retour au calme.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées - respecter un délai d'une semaine entre 2 cures successives.



## OCIMUM BASILICUM (Basilic)

Pour retrouver un confort digestif

- **Partie utilisée :** la partie aérienne.
- Originaire de l'Inde, le Basilic est aujourd'hui cultivé dans les zones tempérées et utilisé pour aromatiser les plats culinaires.
- **Propriétés :** favorise une bonne digestion et un transit harmonieux.
- **Précautions d'emploi :** éviter l'utilisation du Basilic en cas de grossesse.



## POTENTILLA ERECTA (Tormentille)

Pour le confort intestinal et digestif

- **Partie utilisée :** la racine.
- La Tormentille est originaire du nord de l'Europe et de l'Asie de l'ouest, où elle affectionne plus particulièrement les endroits humides, les prairies et les landes.
- **Propriétés :** par son effet calmant et apaisant, elle favorise une digestion en douceur, et contribue au confort intestinal.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



## RAPHANUS SATIVUS var. NIGER (Radis noir)

La plante de la stimulation digestive

- **Partie utilisée :** la racine.
- Déjà largement utilisé dans l'Égypte ancienne, le Radis noir est d'origine orientale et a été introduit en Europe vers le 13<sup>e</sup> siècle.
- **Propriétés :** stimule la digestion - facilite le transit.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



# Articulation

## EQUISETUM ARVENSE (Prêle des champs)

### Le secret de la reminéralisation

- **Partie utilisée :** la partie aérienne.
- La prêle affectionne plus particulièrement les terrains humides et sablonneux. Surnommée "Queue de cheval", de par la forme de ses tiges, la Prêle est très riche en silicium et minéraux.
- **Propriétés :** exerce une action bénéfique sur les articulations et les os notamment en période de forte croissance ou dans le cas d'ossature fragilisée - aide à renforcer les cheveux dévitalisés et les ongles cassants - favorise l'élimination.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



## HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS (Harpagophytum)

### La plante des articulations

- **Partie utilisée :** la racine.
- Originaire de l'Afrique du Sud, l'Harpagophytum possède des fruits ligneux garnis de griffes acérées qui s'agrippent à tout leur entourage, d'où son nom "Griffe du Diable".
- **Propriétés :** contribue à la souplesse des muscles et des articulations - favorise l'élimination.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure - déconseillé pendant la grossesse - déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac ou du duodénum.



## RIBES NIGRUM (Cassis)

### Pour la souplesse des articulations

- **Partie utilisée :** la feuille.
- Le Cassissier, natif du nord de l'Europe, se trouve communément en Bourgogne. Il était traditionnellement utilisé pour calmer les piqûres d'insectes.
- **Propriétés :** favorise l'élimination - aide à conserver des articulations souples.



## FILIPENDULA ULMARIA (Reine des prés)

### La plante de la souplesse

- **Parties utilisées :** sommités fleuries.
- Plante sacrée des druides, la Spiraea est à l'origine du nom "aspirine". Au Moyen Age, on dispersait la plante sur le sol pour égayer le cœur et ravir les sens. De nos jours, la Reine des prés prédomine dans les champs humides et fertiles de mai à juillet.
- **Propriétés :** favorise la souplesse des articulations rigides - aide à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.



# Détente

## PASSIFLORA INCARNATA (Passiflore)

### Pour des nuits plus reposantes

- **Partie utilisée :** la partie aérienne fraîche.
- Les Amérindiens utilisaient la Passiflore comme stimulant général. La Passiflore est aujourd'hui connue pour son effet calmant et tranquillisant.
- **Propriétés :** contribue au bien-être et à la détente - aide à retrouver son calme et favorise un sommeil de qualité.
- **Précautions d'emploi :** déconseillé pendant la grossesse - peut provoquer des somnolences.



## HYPERICUM PERFORATUM (Millepertuis)

### L'allié naturel de la bonne humeur

- **Parties utilisées :** sommités fleuries.
- Les chevaliers de Saint Jean de Jerusalem utilisaient le Millepertuis pour soulager les blessures légères à l'époque des croisades. Aujourd'hui le Millepertuis est réputé pour son action positive sur le moral, notamment grâce à un composé naturel bénéfique : l'hypéricine.
- **Propriétés :** exerce un effet positif sur l'humeur et le moral - aide à conserver un état d'esprit optimiste - favorise le retour d'un sommeil de qualité.
- **Précautions d'emploi :** éviter toute exposition au soleil après utilisation, car l'hypéricine peut être photosensibilisante - informer votre médecin en cas de prise simultanée de médicaments - déconseillé aux femmes enceintes.



## MELISSA OFFICINALIS (Mélisse officinale)

### La plante relaxante

- **Parties utilisées :** sommités fleuries.
- Les Grecs et les Romains employaient déjà la Mélisse pour son action stimulante sur le moral et sur la mémoire.
- **Propriétés :** favorise le sommeil - aide à conserver bonne humeur et sérénité - favorise une digestion harmonieuse, notamment en période de stress.



## VALERIANA OFFICINALIS (Valériane officinale)

### La plante du sommeil

- **Partie utilisée :** la racine.
- Le nom de la plante viendrait du nom latin "valere" signifiant être en bonne santé. La Valériane est une plante reconnue pour son action calmante.
- **Propriétés :** contribue au bien-être et au calme - favorise le retour d'un sommeil réparateur.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



# Élimination

## SOLIDAGO VIRGAUREA (Verge d'or)

### Pour une meilleure élimination de l'eau

- **Parties utilisées :** sommités fleuries.
- Les Amérindiens utilisaient la Verge d'or pour ses effets adoucissants et calmants en cas d'irritations d'origines diverses.
- **Propriétés :** aide à conserver des articulations saines - favorise l'élimination d'eau et d'impuretés.



## ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI (Busserole)

### La plante de l'élimination des impuretés

- **Partie utilisée :** la feuille.
- La Busserole est un arbuste bas, résistant, à longues tiges rampantes. On la trouve partout en Europe. Elle était déjà employée par les Amérindiens pour soulager les irritations.
- **Propriétés :** contribue à conserver des voies urinaires saines - favorise l'élimination des impuretés.
- **Précautions d'emploi :** déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement - déconseillé aux enfants de moins de 12 ans - éviter un usage prolongé de la Busserole (1 à 2 semaines maximum).



## TARAXACUM OFFICINALE (Pissenlit)

### La plante dépurative

- **Partie utilisée :** la plante entière.
- Le Pissenlit est une plante commune dans le monde entier. Il trouve sa place en Europe au 16<sup>ème</sup> siècle comme ingrédient de salades puis est reconnu pour son action stimulante de l'élimination.
- **Propriétés :** améliore la digestion - stimule l'appétit - permet d'éviter l'accumulation de déchets dans le corps (à utiliser comme cure de printemps).



## URTICA DIOICA (Ortie)

### La plante purifiante de l'organisme

- **Partie utilisée :** la partie aérienne.
- L'Ortie est appréciée depuis longtemps pour sa richesse en fer et en minéraux.
- **Propriétés :** facilite l'élimination des impuretés - favorise la vitalité en cas de fatigue (pendant l'hiver ou pendant une période de convalescence).



# Équilibre

## ACHILLEA MILLEFOLIUM (Achillée millefeuille)

### Le confort au féminin

- **Partie utilisée :** la partie aérienne.
- Le nom « Achillée » provient du Grec Achille qui utilisait cette plante pour panser les blessures. Originaire d'Europe, on trouve l'Achillée millefeuille dans toutes les zones tempérées du monde.
- **Propriétés :** favorise l'équilibre féminin - contribue à une bonne circulation - facilite la digestion.
- **Précautions d'emploi :** éviter l'utilisation de l'Achillée pendant la grossesse - respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure.



## ALCHEMILLA VULGARIS (Alchémille à lobes aigus)

### Pour favoriser l'équilibre féminin

- **Partie utilisée :** la plante entière.
- On rencontre l'Alchémille communément en France surtout dans les pâturages alpestres. Son nom doit son origine aux Alchimistes qui recueillaient les gouttes de rosée sur ses feuilles dans leur quête pour changer le métal en or.
- **Propriétés :** favorise l'équilibre féminin et le confort, notamment au cours de certaines périodes mensuelles difficiles.
- **Précautions d'emploi :** l'utilisation de l'Alchémille est déconseillée en période de grossesse.



## EPILOBIUM PARVIFLORUM (Epilobe)

### Pour le confort des hommes mûrs

- **Partie utilisée :** la plante entière.
- Cette plante vivace pousse plus particulièrement sur terre humide et sablonneuse.
- **Propriétés :** favorise un vieillissement harmonieux et en douceur chez l'homme d'âge mûr.



## SERENOA REPENS (Sabal)

### La plante de la prostate

- **Partie utilisée :** le fruit.
- Le Sabal est un palmier nain, qui pousse sur les dunes sableuses des côtes atlantiques, de la Caroline du Sud au Texas et dont les baies ressemblent à des olives.
- **Propriétés :** contribue à une prostate saine - améliore le confort urinaire chez l'homme mûr.
- **Précautions d'emploi :** demander l'avis de votre thérapeute ou de votre pharmacien.



# Résistance

## ECHINACEA PURPUREA (Echinacée)

### La plante de la résistance

- **Partie utilisée :** la plante entière.
- L'Echinacée est originaire d'Amérique du Nord où elle était déjà traditionnellement utilisée par les Amérindiens pour ses propriétés stimulantes. Elle est aujourd'hui cultivée communément en Europe.
- **Propriétés :** favorise la résistance de l'organisme - aide à stimuler nos défenses naturelles.



## PINUS SYLVESTRIS (Pin sylvestre)

### Pour faciliter la respiration

- **Partie utilisée :** le bourgeon.
- Le Pin sylvestre, largement répandu dans les régions montagneuses de l'hémisphère nord, est considéré comme le conifère le plus précieux. Il est apprécié pour la valeur économique de sa résine et les propriétés de ses bourgeons.
- **Propriétés :** soulage les voies respiratoires « encombrées » - aide à mieux respirer et rafraîchit agréablement la gorge - aide à stimuler les résistances naturelles - calme les irritations.



## THYMUS VULGARIS (Thym vrai)

### L'aromate aux mille vertus

- **Partie utilisée :** la partie aérienne fleurie.
- Le Thym, plante typiquement provençale et aromate très prisé de la cuisine méditerranéenne, est également connu pour son action bénéfique sur les voies respiratoires.
- **Propriétés :** aide à stimuler nos défenses naturelles - soulage les voies respiratoires - favorise la digestion, notamment des corps gras.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées.



# Vitalité

## ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS (Eleuthérocoque)

### La plante du dynamisme

- **Partie utilisée :** la racine.
- L'Eleuthérocoque, également appelé ginseng Sibérien de par son origine, est une plante tonique aidant à rester en bonne santé.
- **Propriétés :** contribue au tonus intellectuel et physique (apprécié des sportifs) - exerce une influence positive sur la mémoire et la capacité de concentration - permet de conserver énergie et vitalité en cas de fatigue et de surmenage liés au stress - stimule les défenses naturelles.
- **Précautions d'emploi :** respecter les doses indiquées ainsi que la durée de la cure - déconseillé en cas d'hypertension artérielle.



## PANAX GINSENG (Ginseng)

### Pour la forme et la vitalité

- **Partie utilisée :** la racine.
- La racine de Ginseng, cultivée depuis des siècles en Corée et en Chine pour ses propriétés stimulantes, est devenue populaire en Europe à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle.
- **Propriétés :** contribue à une bonne forme en cas de stress, de surmenage intellectuel et d'efforts physiques intenses (très apprécié des sportifs) - favorise le tonus et la vitalité intellectuelle, surtout chez les personnes âgées - contribue à la résistance de l'organisme.
- **Précautions d'emploi :** ne pas dépasser 6 semaines de cure - déconseillé pendant la grossesse.



## Une gamme très étendue

Spécialisée depuis 1999 dans l'univers du bien-être par les plantes, ladrôme propose également une gamme étendue de produits élaborés à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique :

### Aroma-gammes

- Une gamme de 40 huiles essentielles pures, chémotypées qui répondent à une analyse chromatographique rigoureuse.
- Une gamme de 8 véritables eaux florales obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau.

### Cosmétiques

- Une gamme de 4 soins corporels biologiques destinés à votre bien-être quotidien (Crème à l'Arnica, au Calendula, Gel à l'Harpago et à l'Hamamélis).
- Une gamme de 4 huiles végétales, idéales en massage associées à des huiles essentielles.
- Une gamme de 4 huiles de massage.
- Une gamme de produits d'été Répuls'pique et Calm'pique pour repousser les insectes et soulager les piqûres.

### Phyto-gammes

- Une gamme de 9 produits à la Propolis pour vous aider à passer un hiver en toute sérénité.
- Une gamme de 20 complexes phyto-aromatiques alliant les bienfaits des extraits de plantes fraîches à la puissance des huiles essentielles.
- Une gamme de 15 infusions biologiques.
- Une gamme de 3 boissons à base de plantes et de nutriments pour drainer, fortifier et conserver tonus et vitalité.
- Une gamme de 4 sirops pour enfants, idéale pour favoriser l'appétit, le tonus, le sommeil ainsi que la résistance aux agressions hivernales.
- Une gamme de macérats glycérinés concentrés aux multiples fonctionnalités.

### Elixirs floraux

- Une gamme de 39 élixirs floraux biologiques, élaborés selon la méthode du Dr Bach, indispensables pour harmoniser vos émotions.