

ladrôme



Extraits
de plantes
fraîches

bio

Le meilleur
des plantes BIO



LA GAMME DES EXTRAITS
DE PLANTES FRAÎCHES LADRÔME :
LES PLANTES
AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE



MIEUX COMPRENDRE L'UTILISATION DES PLANTES

Laurence LEBRUN, pharmacienne-herboriste à LADRÔME

“ 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 des plantes médicinales et leurs actions bénéfiques 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 chimique qui n'utilise que des principes actifs isolés, la phytothérapie utilise des plantes entières qui agissent grâce à la multiplicité 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 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 d'une molécule simple. De plus, cet ensemble de molécules est beaucoup moins toxique qu'un principe actif isolé et engendre moins d'effets secondaires sur l'organisme.

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



www.herbalmeduvalmont.com

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 particulièrement 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.



Soucieuse de poursuivre son engagement tourné vers le développement durable LA DRÔME PROVENCALE s'implique dans une démarche bio solidaire en lien étroit avec certains producteurs locaux.

LA DRÔME PROVENCALE est adhérente depuis 2012 à l'association BIO PARTENAIRE et a entamé une labellisation BIO SOLIDAIRE de plusieurs de ses produits (eaux florales, extraits de plantes...). LA DRÔME PROVENCALE a ainsi établi de véritables partenariats avec des agriculteurs locaux afin de leur assurer un développement économique durable permettant de garantir aux consommateurs une production locale dans la Drôme.

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

La gamme d'Extraits de Plantes (extraits hydroalcooliques) Iadrôme 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 au 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 20 à 25 gouttes jusqu'à 120 gouttes en fonction des plantes, 3 fois par jour, dans un peu d'eau, un jus de fruits, une infusion ou un thé (usage interne).

Il est conseillé de ne pas dépasser la dose journalière indiquée, de respecter la durée de la cure et de tenir les extraits hors de portée des enfants.

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 Iadrôme est déconseillé aux enfants de moins de 6 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.

SOMMAIRE



ACHILLÉE MILLEFEUILLE	<i>Achillea millefolium</i>	8
AIL DES OURS	<i>Allium ursinum</i>	8
ALCHÉMILLE	<i>Alchemilla vulgaris</i>	9
ARTICHAUT	<i>Cynara scolymus</i>	9
AUBÉPINE	<i>Crataegus monogyna</i>	10
CAMOMILLE MATRICAIRE	<i>Matricaria recutita</i>	10
CASSIS	<i>Ribes nigrum</i>	11
CHARDON MARIE	<i>Silybum marianum</i>	11
ÉCHINACÉE POURPRE	<i>Echinacea purpurea</i>	12
ÉPILOBE	<i>Epilobium parviflorum</i>	12
FUCUS	<i>Fucus vesiculosus</i>	13
GINKGO	<i>Ginkgo biloba</i>	13
GINSENG	<i>Panax ginseng</i>	14
GINSENG DE SIBÉRIE	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	14
GRANDE ORTIE	<i>Urtica dioica</i>	15
GRIFFE DU DIABLE	<i>Harpagophytum procumbens</i>	15
HAMAMÉLIS	<i>Hamamelis virginiana</i>	16
MARRONNIER D'INDE	<i>Aesculus hippocastanum</i>	16
MÉLISSE OFFICINALE	<i>Melissa officinalis</i>	17
MILLEPERTUIS	<i>Hypericum perforatum</i>	17
PASSIFLORE	<i>Passiflora incarnata</i>	18
PISSENLIT	<i>Taraxacum officinale</i>	18
PRÊLE DES CHAMPS	<i>Equisetum arvense</i>	19
RADIS NOIR	<i>Raphanus sativus var. niger</i>	19
REINE DES PRÉS	<i>Filipendula ulmaria</i>	20
SABAL	<i>Serenoa repens</i>	20
SAUGE	<i>Salvia officinalis</i>	21
THYM VRAI	<i>Thymus vulgaris</i>	21
VALÉRIANE OFFICINALE	<i>Valeriana officinalis</i>	22
VERGE D'OR	<i>Solidago virgaurea</i>	22

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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 :
feuille, fleur et bulbe
- ORIGINE : France
- PRINCIPES ACTIFS :
alicine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Allium ursinum*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 2096 mg de feuilles, fleurs et bulbes
frais 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.

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 : Pologne
- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 et l'allaitement.

ARTICHAUT

CYNARA SCOLYMUS

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'ARTICHAUT est traditionnellement utilisé
pour favoriser **une bonne digestion**
sans effet désagréable.

Il contribue également **au confort intestinal.**

- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 MONOGYNA

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 monogyna*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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.

CAMOMILLE MATRICIAIRE

MATRICARIA RECUTITA

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.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Matricaria recutita*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1557 mg 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.

CASSIS

RIBES NIGRUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



LA FEUILLE DE CASSIS est traditionnellement utilisée pour favoriser **la mobilité** et **le confort articulaire**.

- 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 une boisson, 3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 :
graine
- ORIGINE : France
- 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 une boisson, 3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour) pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait, qui correspond, en moyenne, à 470 mg de graines 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*
Échinacée pourpre (39%) cultivée dans la Drôme, issue
d'une filière Bio Solidaire contrôlée par Ecocert SA.



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



Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,4 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1623 mg de plante entière fleurie
fraîche 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 PARVIFLORUM

Extrait
de plante
fraîche
bio



L'ÉPILOBE contribue
au confort urinaire
chez l'homme
d'âge mûr.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Epilobium parviflorum*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1500 mg de parties aériennes fleuries
fraîches d'épilobe.

Précautions d'emploi

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

FUCUS

FUCUS VESICULOSUS

Extrait
de plante

bio



LE FUCUS constitue un très bon complément à un régime alimentaire varié et équilibré. Il est traditionnellement utilisé pour **son action minceur** et pour aider au contrôle et au maintien d'**un poids santé**.

- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 4,5 à 6 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

120 gouttes soit 5,4 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 715 mg 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 6 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.

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.

- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 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.
Consulter votre médecin en cas de prise simultanée
d'anticoagulants.

GINSENG

PANAX GINSENG

Extrait
de plante

bio



LA RACINE DE GINSENG 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 : Asie
- PRINCIPES ACTIFS : ginsénoïdes

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Panax ginseng*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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.

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.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Eleutherococcus senticosus*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond, en
moyenne, à 576 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 ORTIE

URTICA DIOICA

Extrait
de plante
fraîche

bio



LA GRANDE ORTIE est traditionnellement utilisée pour favoriser les fonctions **d'élimination** de l'organisme et contribue au bon fonctionnement **des voies urinaires**.

- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 2174 mg 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 est traditionnellement utilisée pour favoriser le bon fonctionnement 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 de l'estomac ou
du duodénum.

HAMAMÉLIS

HAMAMELIS VIRGINIANA

Extrait
de plante
fraîche

bio



L'HAMAMÉLIS

est traditionnellement utilisée
pour favoriser le confort et la beauté
des jambes lourdes et fatiguées.

- 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

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1915 mg 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.

MARRONNIER D'INDE

AESCULUS HIPPOCASTANUM

Extrait
de plante
fraîche

bio



LE MARRONNIER D'INDE est

traditionnellement utilisé pour aider à soutenir
la circulation en cas de sensation de
jambes lourdes et 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait qui correspond,
en moyenne, à 1575 mg 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.
Demander l'avis d'un thérapeute en cas de prise
prolongée.

MÉLISSE OFFICINALE

MELISSA OFFICINALIS

Extrait
de plante
fraîche

bio



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

- PARTIE DE PLANTE :
feuille
- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1590 mg de feuilles 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 :
hypéricine

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Hypericum perforatum*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 fleurie
- ORIGINE : Italie
- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 fleuries
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.

PISENILIT

TARAXACUM OFFICINALE

Extrait
de plante
fraîche

bio



LE PISENLIT est traditionnellement utilisé pour favoriser **la purification de l'organisme**. Il est tout particulièrement recommandé au printemps, afin de conserver forme et vitalité.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Taraxacum officinale*
Pissenlit (55,6%) cultivé dans la Drôme, issu
d'une filière Bio Solidaire contrôlée par Ecocert SA.



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



Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,6 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 2340 mg 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.

PRÊLE DES CHAMPS

EQUISETUM ARVENSE

Extrait
de plante
fraîche

bio



LA PRÊLE DES CHAMPS est traditionnellement utilisée pour conserver **des articulations souples**. Elle aide également à maintenir **les cheveux** et **les ongles** en bonne santé.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Equisetum arvense *



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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 SATIVUS VAR. NIGER

Extrait
de plante
fraîche

bio



LE RADIS NOIR,
dont la racine est consommée
comme un aliment,
est aussi utilisée en extrait de plante.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de Raphanus sativus var. niger*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1497 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.

REINE DES PRÉS

FILIPENDULA ULMARIA

Extrait
de plante
fraîche

bio



LA REINE DES PRÉS favorise
le drainage des articulations.
Elle aide à maintenir
le bon fonctionnement et
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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour)
pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 1270 mg 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 aux enfants de moins de 6 ans et
aux personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés.

SABAL

SERENOA REPENS

Extrait
de plante

bio



LE SABAL est traditionnellement
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*



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

Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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, plante aux mille et une vertus, est traditionnellement utilisée pour favoriser **l'équilibre hormonal de la femme**. Elle aide à **renforcer les cheveux** lorsque leur chute est liée à un déséquilibre hormonal.

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

Ingrédients

Extrait hydro-alcoolique de *Salvia officinalis**
Sauge (37,8%) cultivée dans la Drôme, issue d'une filière Bio Solidaire contrôlée par Ecocert SA.



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



Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson, 3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour) pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, soit 3,5 g d'extrait, qui correspond, en moyenne, à 1550 mg de sommités 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.

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**
Thym vrai (32,7%) cultivé dans la Drôme, issu d'une filière Bio Solidaire contrôlée par Ecocert SA.



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



Conseils d'utilisation

20 à 25 gouttes diluées dans une boisson, 3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml par jour) pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

75 gouttes, 3,5 g d'extrait, qui correspond, en moyenne, à 626 mg 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 6 ans.

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 :
racine
- ORIGINE : France / Pologne
- 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 une boisson,
3 fois par jour ou 100 gouttes le soir
(6 à 7,5 ml par jour), pendant 3 semaines.

Dose journalière maximale

150 gouttes soit 6,8 g d'extrait, qui correspond,
en moyenne, à 786 mg de racines
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 contribue **au bon fonctionnement du système urinaire.**

- 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 une boisson,
3 fois par jour (soit 3 à 3,8 ml 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.



www.drome-provencale.com

La Drôme Provençale SA
F-26150 DIE

PRIX DE VENTE CONSEILLÉ DU LIVRET •

4 €



VOTRE CONSEILLER

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for a recommendation or signature from a specialist.