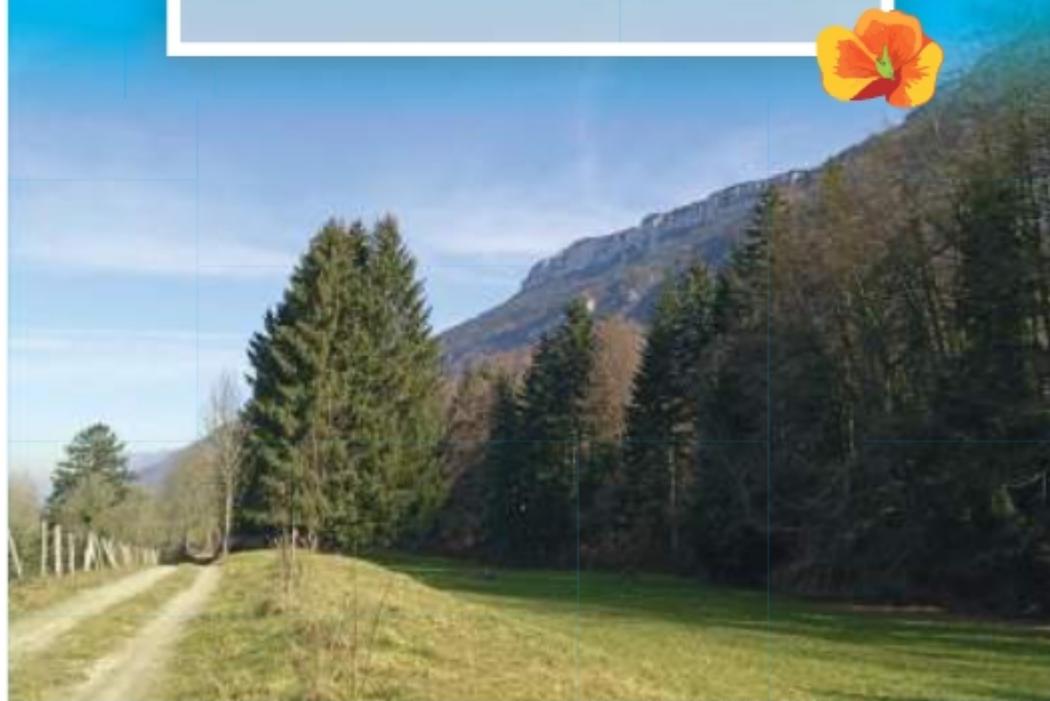




HERBORISTERIE  
CAPUCINE  
AU JARDIN DES  
SIMPLES





# HERBORISTERIE CAPUCINE AU JARDIN DES SIMPLES



## SOMMAIRE



Huiles .....	1
Baumes .....	4
Teintures-Mères .....	7
Teintures-Mères <i>sur commande</i> .....	13
Mélanges spécifiques .....	15
Plantes en sachet .....	16
Contact .....	21



## **Huile d'ONAGRE (Ænothera) :**

Bienfaisante pour la peau, les cheveux, les ongles. Peut être utilisée **PENDANT LA GROSSESSE** pour réparer et conférer l'élasticité normale de la peau.

## **Huile de LAVANDE (Lavandula Officinalis) :**

En massage, permet un effet décontractant et circulatoire.

*Petite histoire : Cette plante serait originaire de Perse. Au 1er siècle, Pline l'ancien, le naturaliste et Dioscoride médecin et botaniste mentionnent dans leurs ouvrages les lavandes "Aspic" et "Stoechas". Dioscoride les classent parmi « les plantes précieuses ».*



## **Huile CALENDULA (Calendula arvensis ou le calendula officinalis) et HELYCHRISE (Helichrysum) :**



Association des deux plantes pour traiter tous les chocs, coups, hématomes, même importants.



## **Huile de ROSE (Rosa ou Rosae) :**

Les variétés de roses sont nombreuses. Pour cette production d'huile, seules les variétés de roses anciennes sont utilisées. Plus robustes et parfumées.

La rose a des propriétés naturellement « tensives » au niveau de la peau.

Tout est dans ses pétales ! Ils contiennent de la vitamine A (notamment un super antioxydant), de la vitamine C (notamment un super anti-grise mine), de la vitamine E (notamment un super anti-inflammatoire), des acides gras essentiels. Par ailleurs, ils ont des qualités antibactériennes, cicatrisantes et astringentes.



## **Huile MILLEPERTUIS (*Hypericum perforatum*) :**



Le millepertuis possède des vertus réparatrices après des brûlures ou coup de soleil en applications locales.

On l'emploie également pour soulager les douleurs musculaires, les irritations liées aux escarres et **LES FESSES ROUGES DU NOURRISSON** (combinaison possible avec d'autres plantes).

*Pétite histoire : le millepertuis est aussi appelé « herbe aux mille vertus ou aux mille trous » à cause de ses feuilles contenant les capsules d'huiles essentielles rondes très visibles par transparence à la lumière du jour.*

*Célèbre pendant tout le Moyen Âge sous le nom de « Fuga daemorum », le millepertuis, cueilli au matin de la Saint-Jean, au plus fort des influences solaires, était censé chasser l'Esprit des ténèbres et guérir les possédés.*



**Ⓢ ATTENTION !** Le millepertuis est déconseillée aux personnes ayant des traitements anti-coagulants et est une plante photo-sensibilisante. (On ne s'expose pas au soleil lorsque l'on en prend ou applique).

## **Huile HELICHRYSE (*Helichrysum Italicum*) ou aussi « L'Immortelle d'Italie, plante au curry, plante cari, ou hélichryse italienne » :**

Cette huile d'hélichryse peut entrer dans des compositions visant à un mélange avec d'autres plantes ou bien seule. Grâce à ses propriétés anti-âge, cicatrisantes, anti-hématomes et circulatoire.



## **Huile CALENDULA (*Calendula arvensis* ou le calendula officinalis) :**

Plante aux propriétés dermatologiques reconnues. Antioxydante, hydratante. Son action est également régénérante cellulaire en cas d'inflammation, d'irritation et de gerçure.

**Huile CONSOUDE (« grande consoude » - Symphytum officinale) + PRELE (« prêle des champs » - Equisetum arvense) + ACHILLE MILEFEUILLE (« Achillée millefeuille » - Achillea millefolium) :**

MÉLANGE SPÉCIAL destiné à apaiser les contusions musculaires, osseuses et à favoriser leur réparation.



**Huile CYPRES COMMUN (Cupressus sempervirens) :**

Arbre aux feuillage toujours vert et réputé pour ses vertus « vasoconstrictrices ». Le cyprès agit sur les varices et les hémorroïdes en fortifiant les vaisseaux sanguins.



*Petite histoire :* Après avoir longtemps porté une réputation « funeste » durant l'Antiquité, d'Occident à l'Orient ; le cyprès est de nos jours, est plutôt symbole de « longévité » et « espérance », même d'éternité à cause de son bois imputrescible, sa couleur toujours verte, sa résistance aux températures extrêmes.

**Huile de SAPIN BLANC (Albies Alba) et EPICEA COMMUN (Picea Abies) :**

La famille des conifères est réputée pour ses qualités thérapeutiques concernant les voies respiratoires. Elles sont efficaces en cas de grippe, rhume et de toux. Les jeunes pousses ont des vertus antibiotiques et expectorantes. Elles contiennent aussi des vitamines A et B, du magnésium et même du calcium.



*Petite histoire :* Quelle est la différence entre le sapin et l'épicéa ? Les aiguilles du sapin ne piquent pas et sont aplaties. Elles ont un côté vert et l'autre comporte deux bandes blanches. En revanche, l'épicéa a des aiguilles piquantes. Elles ne sont pas aplaties mais leur section forme un losange. En Savoie, ce sont les deux espèces les plus répandues qui peuplent nos forêts.

# BAUMES



## **BAUME CALENDULA (Calendula arvensis ou le calendula officinalis) :**

Tous types de peaux avec sécheresse ou petits problèmes cutanés. Utilisé également pour le change des bébés.



## **BAUME A LEVRES :**

Propriétés adoucissantes du COCO et de l'AMANDE DOUCE, régénérant naturel par le GERANIUM et douceur de la ROSE comme tenseur naturel pour la peau des lèvres. Apaisant avec le CALENDULA. Sans compter son parfum délicat.

## **BAUME POUR LE DOS :**

Ce mélange à base de macérât huileux d'épinette noire (*picéa mariana*) et de millepertuis (*Hypericum perforatum*) permet de réchauffer et tonifier les lombaires ou toute autre partie du dos endolorie.



## **BAUME OSTEO-ARTICULAIRE et MUSCULAIRE :**



Ce mélange est pensé pour favoriser à la fois la décontraction, le soulagement des douleurs liées aux os, tendinites, échauffements musculaires, arthrose.



Composé de macérât huileux de Gaulthérie Couchée (*Gaultheria procumbens*), Gingembre (*Zingiber officinale*), Lavande Vraie (*Lavandula angustifolia*) et Argile verte.



## **BAUME REFROIDISSEMENTS SAISONNIERS :**

Élaboré pour soulager et traiter les désagréments hivernaux et liés aux changements de saison, en application externe sur les voies respiratoires.

A base de macérât huileux d'Hysope (*Hyssopus officinalis*), Menthe Poivrée (*Mentha piperita*), Sarriette (*Satureja*).



## **SPRAY POUR LA GORGE (Propolis, Thym (THYMUS VULGARIS), Sauge (SALVIA OFFICINALIS) :**

A base d'extraits locaux et de teintures-mères.

La Propolis est une substance que les abeilles butineuses récoltent sur les arbres. Elles a des propriétés anti-inflammatoires et anti-douleurs. Le thym est souvent utilisé comme remède contre les états grippaux, la coqueluche et la bronchite. Considéré comme un puissant antibactérien et antiviral. La sauge agit également comme antiseptique sur le traitement des inflammations de la bouche et de la gorge.

Mélange étudié contre la toux chronique, les affections générale de la gorge.

*Petite histoire : C'est quoi la propolis ? La propolis désigne une matière végétale fabriquée par les abeilles. Elle contient un mélange de cire, de salive et de résines prélevées sur les conifères (pins, sapins) ainsi que sur certains grands arbres tels que les frênes, les peupliers, les chênes, les saules et les bouleaux. Dans la ruche, la propolis a pour fonction de chasser les microbes responsables d'infections.*

Contre-indications PROPOLIS : Comme c'est un produit de la ruche, la propolis est contre-indiquée chez les personnes allergiques aux produits élaborés par les abeilles tels que la gelée royale et le pollen.



## **TUBE INHALATEUR : THYM (Thymus vulgaris), MENTHE POIVREE (Mentha piperata) :**

A base de procédé d'extraction huileux des plantes. Pour soulager les affections hivernales ou respiratoires du nez. La menthe poivrée est apaisante en cas de toux et rhume. Le thym contribue dans ce mélange à traiter l'affection respiratoire par son aspect antiseptique.

## **BAUME PIQURES D'INSECTES :**

A la fois répulsif et curatif. Efficace sur toutes les piqûres d'insectes. Alliance de macérat huileux de Citronnelle (Cymbopogon citratus), Lavandin (Lavandula Intermedia), huile de coco.

Cette version peut vous être proposée en spray sur commande avec un délai supplémentaire. Tarif en fonction de la contenance désirée.



## **BAUME PEAUX FRAGILES :**

Conçue pour les peaux irritées, à tendance fragiles même déshydratées ou avec des problèmes d'eczéma, ou autres atopies de la peau.

Réalisé avec du Millepertuis, de la Lavande Officinale, de l'Huile de Coco, du Beurre de Karité, de l'Huile d'Onagre, Huile de Calendula.



## **BAUME APRES-RASAGE APAISANT ET HYDRATANT :**

Pour limiter et apaiser les « effets brûlants » ou « tiraillements » de la peau rasée. Les propriétés du macérât huileux de Calendula (*calendula officinalis*) alliées à celles de la Lavande Vraie (*Lavandula Angustifolia*) et de l'Huile d'Onagre (*Oenothera*).



## **CREME ROSE-PAQUERETTES :**

Actifs naturellement « tenseurs » de la peau, la Rose (*Rosa*) et la Pâquerette (*Bellis Perennis*) permettent lorsqu'elles sont conjuguées une bonne élasticité de la peau, ainsi que de limiter les rides du visage ou buste. La rose protège la peau des agressions extérieures (vent, froid, pollution...).



Elle calme les rougeurs ou les réactions de l'épiderme. Elle est l'alliée des peaux sensibles. Egalement tonifiante. Les actifs contenus naturellement dans la rose lui permettent de raviver l'éclat de peau. Le macérât huileux de Pâquerette est connu pour être astringent et resserrer les tissus cutanés afin de raffermir la peau.

*Petite histoire : A travers son nom, la pâquerette dévoile déjà ses charmes... « Bellis » vient du latin « Bellus » qui signifie « joli », « charmant ». « Perennis » signifie en latin « qui dure toute l'année » car la plante est vivace.*

## **BAUME RELAX :**

Créé pour ceux qui ont besoin d'un apaisement immédiat dans des périodes de grand stress, en application externe.

La Marjolaine (*Origanum Majorana*) et la Lavande Vraie (*Lavendula Angustifolia*) sont de bons alliés olfactifs pour détendre le plexus, ouvrir les voies respiratoires et ainsi permettre « une bouffée d'air » relaxante.



## **PARFUM D'AMBIANCE ou D'UTILISATION CORPORELLE :**

Flacon vaporisateur à la LAVANDE (*Lavandula Officinalis*) : Notes apaisantes avec la lavande qui libère son parfum profond et relaxant.

Une teinte pastel qui rappelle la Provence et le Soleil.

# TEINTURES-MERES



## **Teinture mère ACHILLEE MILLEFEUILLE (*Achillea Millefolium*) :**

Bénéfique dans un processus de cicatrisation. Aide à régulariser le cycle menstruel et soulage ses douleurs.

Permet de lutter contre les hémorroïdes. Améliore la digestion.



## **Teinture-mère CASSIS (*Ribes Nigrum*) :**

Anti-inflammatoire naturel.

Préconisé surtout dans les douleurs chroniques et articulaires.

## **Teinture-mère MELISSE (*Melissa Officinalis*) :**

Apaise le système nerveux.

Participe à la une meilleure digestion.



## **Teinture-mère ROMARIN (Salvia Rosmarinus) :**

Activateur du Foie, participe à son bon fonctionnement en le nettoyant. Améliore la digestion.



## **Teinture-mère de PLANTAIN LANCEOLE (Plantago Lanceolata) :**

Plante très riche en mucilage, peut être associée à d'autre pour favoriser l'évacuation de la toux grasse. Régule bien le poumon, tonique du sang. Apaise les piqûres d'insectes ou d'ortie.

## **Teinture-mère CHELIDOINE (Chelidonium majus) :**

USAGE EXTERNE UNIQUEMENT.  
Efficace pour les verrues.



## **Teinture-mère ARMOISE (Artemesia Vulgaris) :**

Effet tonique du sang du foie, pour lutter contre la fièvre et les spasmes. Egalement utilisée en tant que vermifuge.

## **Teinture-mère AUBEPINE (Crataegus oxyacantha) :**

Aide à réguler l'activité cardiaque et le sommeil, les émotions « prise à cœur ».



## **VIN MEDICINAL ABSINTHE (Artemisia absinthium) :**

Des propriétés que l'on doit à son amertume prononcée qui stimule la sécrétion de bile et réchauffe l'estomac en cas de troubles.

## **Teinture-mère REINE DES PRES**

### **(*Filipendula ulmaria*) :**

Naturellement riche en aspirine, c'est en anti-rhumatismal naturel. Élimine et traite l'humidité en excès dans le corps.



## **Teinture-mère LIERRE TERRESTRE (*Glechoma hederacea*) :**



Utile pour les voies respiratoires notamment en cas de toux, rhume ou autres affections respiratoires. Stimule également l'immunité.

## **Teinture-mère de VALERIANE (*Valeriana officinalis*) :**

Précieuse aide pour le sommeil, le stress profond, la nervosité.



## **Teinture-mère PISSENLIT (*Taxaracum officinalis*) :**

A la fois tonique et dépuratif du foie. Peut également stimuler le sang du foie en cas de surcharge.

## **Teinture-mère de GENTIANE (*Gentiana lutea*) :**

Favorise la digestion. Idéale après les repas lourds ou en prise régulière pour les affections digestives / stomacales.



## **Teinture-mère « inconforts digestifs» ABSINTHE-MENTHE-MELISSE-ROMARIN :**

Favorise la digestion en diminuant les ballonnements intestinaux et gazes.  
(MÉLANGE DÉJÀ PRÊT)



## **Teinture-mère de COQUELICOT (Papaver rhoeas) :**

Utilisé en association avec d'autres plantes pour calmer les toux grasses. Permet aussi d'atténuer les pensées négatives liées au stress et au manque de sommeil.



## **Teinture-mère d'écorce de CANNELLE (Cinnamomum verum) :**



Tonique de la rate et du sang. Destiné à réchauffer le sang qui afflue dans les extrémités corporelles et améliorer la circulation sanguine. Contre les coups de fatigue post-prandiaux en association avec d'autres plantes. Aide à réguler le diabète de TYPE 2.

## **Teinture-mère de GALEGA (Galega Officinalis) :**

« L'herbe aux diabétiques » - Régule la glycémie et permet de réduire le taux de sucre dans le sang.



## **Teinture-mère de SUREAU NOIR (Sambucus Nigra) :**



Favorise l'immunité. Participe au bon fonctionnement respiratoire, notamment lors de refroidissements et maux de gorge avec toux grasse. Indiqué également lors de sinusite.

## **Teinture-mère de NOYER (partie : broue et feuilles) - (Juglans regia) :**

Les feuilles de noyer permettent de lutter contre la diarrhée, les troubles de la circulation veineuse et lymphatique et l'hypertension. Astringentes et dépuratives, elles sont notamment intéressantes en cas de diarrhée et de dermatoses. Elles sont actives pour les troubles du métabolisme (diabète, excès de cholestérol) et sur la sphère hépatopancréatique. Elles ont aussi des vertus anti-infectieuses et aident à rééquilibrer la flore intestinale.



## **Teinture-mère d'ANGELIQUE SYLVESTRE** **(*Angelica Sylvestris*) :**

Ses vertus ne s'arrêtent pas à son indéniable action bactéricide, elle est aussi réputée pour ses propriétés revitalisantes. Aide à combattre les grandes fatigues, les anémies et favorise également un cycle féminin optimal.



*Petite histoire : Surnommée « Racine du Saint Esprit » ou « Herbe aux Anges » et réputée pour avoir soigné de très graves maladies. On la nomme également « Archangélique » à cause de ses vertus puissantes et à l'odeur aromatique suave et musquée qu'elle répand. Cela est due à ses propriétés antimicrobiennes. Elles étaient telles que les parents mettaient un bout de sa racine autour du cou des enfants, en guise d'amulette. Sans doute que l'efficacité de cette racine vient du fait que les enfants suçaient régulièrement ce pendentif.*

## **Teinture-mère de VERGE D'OR (*SOLIDAGO VIRGAUREA*) :**



La verge d'or jouit d'une longue réputation en tant que plante pour le système urinaire, qui reste la sphère principale d'action de la plante. Elle fut longtemps utilisé pour combattre les infections urinaires ainsi que pour tonifier les reins qui manquent de fonction.

Sa capacité à calmer les tissus enflammés le rendent très utile pour toute inflammation du système urinaire : cystite et néphrite.

Elle est également propice aux terrains « allergiques » à répétitions (rhumes et rhinites allergiques), yeux rouges avec démangeaisons.



En association avec des autres plantes, elle peut retonifier un système digestif lent.



## **Teinture-mère d'ERYSIMUM (*Sisymbrium officinale*) ou « herbe aux chantres » :**

Réputée pour « rendre la voix » lors d'enrouements ou d'extinctions de voix. Active sur les voies respiratoires, les troubles du larynx et du pharynx et certaines affections hépatiques. Elle aide à soulager et libérer les engorgements des voies biliaires, lithiases biliaires, cholécystites lithiasiques et coliques hépatiques.

## **Teinture-mère ORTIE (Urtica dioica) :**

Plante polyvalente. Elle facilite donc la circulation et diminue les douleurs de manière significative. Elle est très riche en oligo-éléments et protéines qui procure des vertus fortifiantes pour l'organisme.

L'ortie piquante a une action positive sur des douleurs rhumatismales telles que l'arthrose. (Association possible avec d'autres plantes). Elle a également des effets diurétique, dépuratif, anti-inflammatoire et tonique.



## **Teinture-mère de SAUGE (Salvia officinalis) :**



Plante très aromatique et polyvalente. Cette plante contient des antioxydants et de l'acide rosmarinique, qui contribuerait à son action neuro-protectrice et anti-inflammatoire. L'usage de la sauge est reconnue pour traiter les bouffées de chaleur naissante liées à la ménopause et la transpiration excessive. (Association avec d'autres plantes utile)

### **UTILISATION EN PRÉPARATION A L'ACCOUCHEMENT**

Elle est une utile pour lutter contre les aphtes, gingivite, névralgies dentaires, affections de la gorge en bain de bouche ou gargarisme. Connue également pour limiter les leucorrhées (notamment mycosiques), en bain de siège.

## **Teinture-mère d'HELICHRYSE (Helichrysum Italicum) ou aussi « L'Immortelle d'Italie, plante au curry, plante cari, ou hélichryse italienne » :**

Anti-hématome très puissante, aide à limiter leur formation et favorise leur résorption. Anti-coagulante, anti-phlébitique, et tonifiante de la circulation sanguine. Anti-âge également.

Elle s'allie très bien à d'autres plantes pour traiter des problèmes de peau, de cicatrisation et des entorses.

*Petite histoire :* Elle porte le joli surnom d'immortelle, car elle est la première à pouvoir repousser après un incendie et car ses fleurs semblent ne jamais se faner. En latin, «helichrysum» signifie «soleil d'or» pour rappeler ses fleurs d'un jaune «soleillé».



## **Teinture-mère de MILLEPERTUIS (*Hypericum perforatum*) ou « herbe de la Saint-Jean » :**

Pris par voie orale, le millepertuis est destiné à traiter les états dépressifs transitoires.

*Petite histoire : Son nom vient du fait que, vues à contre-jour, ses feuilles semblent percées d'un grand nombre de petits orifices. Le millepertuis passait pour préserver les maisons de l'esprit malin et des sorcières.*



Ⓛ **ATTENTION !** Le millepertuis est déconseillé aux personnes ayant des traitements anti-coagulants et est une plante photo-sensibilisante. (On ne s'expose pas au soleil lorsque l'on en prend ou applique).

## **Teinture-mère d'ASTRAGALE (*Astragalus membranaceus*) :**



Plante dite « de longévité » Elle contribue à soutenir la circulation sanguine. Excellent stimulant des défenses immunitaires et de la vitalité globale de tout le corps. Dans les cas de diabète avéré, elle contribue au maintien d'une glycémie normale (association avec une autre plante). Favorise la fertilité en réchauffant l'utérus et améliore la mobilité des spermatozoïdes. D'un point de vue osseux et articulaire, elle participe à leur santé et mobilité. Dans les cas de fatigue généralisée, elle contribue au maintien d'une santé vasculaire normale.

*Petite histoire : Auparavant, en Asie, cette plante était réservée uniquement à l'Empereur et sa famille à cause de ses bienfaits étonnants et puissants. D'où son surnom de « Protectrice suprême ».*



# TEINTURES-MERES

## SUR COMMANDES UNIQUEMENT



## **Teinture-mère GRANDE PETASITE (*Pétasos*) ou « Herbe aux Tégneux » :**



Traitement des douleurs liées aux spasmes des voies urinaires et plus précisément des calculs rénaux. Véritable anti-allergique saisonnier (éternuements, démangeaisons oculaires, écoulement nasal), calme les irritations, spasmes de l'intestin grêle.

## **Teinture-mère de BOURSE A PASTEUR (Capsella bursa-pastoris) ou « Herbe Sanguine » :**

Utilisée pour arrêter les saignements en interne ou en externe. Elle est notamment utile pour diminuer le flux sanguin des règles trop abondantes. Elle est également indiquée pour favoriser la circulation sanguine en cas de jambes lourdes ou d'hémorroïdes. Son action astringente permet aussi de soulager les diarrhées et infections urinaires.

**EFFICACE EN POST-PARTUM** pour arrêter les saignements utérins.

Déconseillée aux personnes sous traitement anti-coagulant et durant la grossesse.



## **Teinture-mère d'EPILOBE (Epilobium) :**



L'épilobe a été étudié pour son potentiel dans le traitement de la prostate hyperplasique bénigne (HBP). C'est une affection chez les hommes qui se caractérise par une augmentation de la taille de la prostate, entraînant des symptômes tels que la difficulté à uriner et la fréquence urinaire accrue.

C'est pour son action anti-inflammatoire et anti-oxydante sur la prostate que l'épilobe est aujourd'hui principalement utilisée.

## **Teinture-mère de LICOPE (Lycopus Europaus) :**

Traditionnellement, il est utilisé en cas de dysfonctionnements de la glande thyroïde, notamment lors d'hyperthyroïdie. Elle est ainsi également intéressante pour apaiser les troubles de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur. (Dans ce cas, une association de plantes est indiquée pour traiter la ménopause).



Aide à diminuer la tachycardie (combinaison intéressante avec d'autres plantes).

Déconseillé chez les personnes souffrant d'hypothyroïdie et de goitre.



## POUR LES MÉLANGES SPÉCIFIQUES DE TEINTURES-MERES, HUILES ET BAUMES



### ME CONSULTER

06.95.10.65.08 - [a.codvelle@yahoo.fr](mailto:a.codvelle@yahoo.fr)

#### CONTENANCES ET TARIFS DES TEINTURES-MERES :

30 ml = 16€

50 ml = 19€

100 ml = 25€

#### CONTENANCES DES HUILES :

100 ml = de 15€ à 25€

#### CONTENANCES DES BAUMES :

40ml = 20€

#### CREME ROSE-PAQUERETTES :

40ml = 25€

**Pour tout autre format désiré, me consulter.**

**Pour des demandes ou mélanges spécifiques qui ne figurent pas sur le catalogue, me consulter.**

**TRAVAIL 100 % ARTISANAL ET LOCAL  
CERTIFIE « VÉGÉTAL LOCAL »  
UNE PRODUCTION COMPLÈTE DE LA RÉCOLTE  
À LA TRANSFORMATION**





Sur devis pour des grandes quantités.

Pour les mélanges de plantes en sachet, me consulter.

A partir de 15gr : 5 euros - Supplément de 1€ pour l'hélichryse.

## **ORTIE COMMUNE ou GRANDE ORTIE** **(*Urtica dioica*, *Urtica urens*) :**

Renferme des minéraux, des oligo-éléments, des vitamines, des flavonoïdes ainsi que d'autres principes actifs naturels.

Reminéralisante, diurétique et dépurative, lutte contre les anémies, l'asthénie, les rhumatismes, les troubles digestifs ou encore les problèmes cutanés.



## **MENTHE POIVREE (*Mentha piperita*) :**

Présente des propriétés qui contribuent à soulager les troubles digestifs. Rafraîchissante pour les douleurs articulaires et les maux de tête (en H.E.)

## **ARMOISE (*Artemisia Vulgaris*) :**

Effet tonique du sang du foie, pour lutter contre la fièvre et les spasmes.

Egalement utilisée en tant que vermifuge.



## **AUBEPINE (*Crataegus oxyacantha*) :**

Aide à réguler l'activité cardiaque et le sommeil.

Et aussi certaines émotions « prises à cœur ».

## **MELISSE (*Melissa officinalis*) :**

Apaise le système nerveux. Participe à la une meilleure digestion.



## **LAVANDE (Lavandula Officinalis) :**

Plante aux vertus apaisantes tant psychiquement qu'au point de vue cutané. Connue également pour ses propriétés désinfectantes.



## **TILLEUL (Tilia platyphyllos) :**

Le Tilleul possède des propriétés sédative et apaisante, qui contribuent à réduire l'anxiété, l'insomnie, les angoisses et le stress.

## **SARRIETTE (Satureja) :**

Usage culinaire en tant qu'assaisonnement d'où son nom de « poivre d'âne ».

Antiseptique, tonique et expectorante. Utile pour renforcer les défenses immunitaires en cas de refroidissement.



## **VERVEINE Citronnée ou Verveine odorante (Lippia Citriodora ou Aloysia Citrodora) :**



Ce n'est pas la citronnelle !

Facilite la digestion, protège de l'inflammation colique, calme les troubles digestifs avec crampes, aide à entrer dans le sommeil, avec une activité anxiolytique.

Apaise la soif et agit comme sudorifique en cas de fièvre légère.

## **CASSIS (Ribes Nigrum) :**

Anti-inflammatoire, diurétique et astringent.

Propriétés antioxydantes aidant à protéger les cellules du corps contre les radicaux libres, améliore la circulation sanguine et le confort articulaire.



## **ROMARIN (Rosmarinus) :**

Contribue à augmenter la production de bile, drainant alors le foie et contribue à une meilleure digestion. Cette plante stimule la vésicule biliaire, qui fonctionne avec le foie. Cette stimulation aide à détoxifier le foie. Il contient également du verbénone, qui participe au bien-être du foie.



## **SAUGE (Salvia Officinalis) :**



Astringente et antiseptique : en gargarismes, la sauge calme les maux de gorge et la toux du fumeur. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, la sauge est aussi utilisée en cas de gingivite, de pharyngite, d'amygdalite ou d'aphte. Aide à diminuer les bouffées de chaleur hormonales.

## **MAUVE SYLVESTRE (Malva sylvestris) :**

Régulariser les troubles digestifs tels que la constipation ou la diarrhée. Cette plante pectorale riche en mucilages soulage les toux, laryngites et bronchites.



## **ACHILLEE MILLEFEUILLE (Achillea millefolium) :**



Action sur le cycle menstruel et le confort féminin. On l'appelle traditionnellement « la maîtresse du sang ». Stimule le flux sanguin de la région pelvienne et de l'utérus. Utile pour la fertilité.

Soulage les troubles digestifs. Vertus réparatrices cutanées et musculaires très puissantes.

## **ABSINTHE (Artemisia absinthium) :**

Tonique et stimulante, vermifuge et antiseptique. Son amertume prononcée stimule la sécrétion de bile et permet réguler l'appétit, les hernies iatales et autres problèmes d'estomac.



## **CAMOMILLE (Matricaria chamomilla) :**

Ses propriétés en font un excellent protecteur hépatique qui aide à prévenir les maladies du foie. Permet de réduire le taux de cholestérol dans le sang ou de prévenir l'artériosclérose. Bonne action sur le digestif également. Recommandée en cas de dépression, d'anxiété ou d'insomnie. Utilisée lors de conjonctivite ou problèmes oculaires inflammatoires, EN EXTERNE (Association possible avec le BLEUET).



Plante douce et appréciée pour les enfants. Ainsi que pour le change des bébés.



## **BLEUET DES CHAMPS (Centaurea cyanus) ou « Fleur de Zacharie » :**

Vertus apaisantes. Utilisé pour traiter les inflammations des muqueuses et de la peau, ainsi que les infections ou irritations oculaires (orgelet, conjonctivite). Bienfaisant pour traiter les problèmes de peau de type acné, poches sous les yeux. EN APPLICATION EXTERNE.

## **FRAMBOISIER (Rubus idaeus) :**

« L'herbe des femmes » Possède la particularité de préparer à l'accouchement en stimulant la ceinture pelvienne et l'utérus en vue du travail de la délivrance. Uniquement à partir du 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse. Et ensuite favorise l'allaitement.



## **HELYCHRISE ITALIENNE (Helichrysum italicum) :**



Puissant antihématome connu. Régularise les troubles de la circulation comme les couperoses, phlébites, varices ou hémorroïdes. Elle soigne aussi la peau (signes de l'âge, crevasses) et estompe les cicatrices. (Synergie possible pour la peau avec d'autres plantes).

## **PRELE (Equisetum arvense) ou « Queue de cheval » :**

Composée de silice en très grande quantité, c'est un excellent consolidant osseux (fractures, fissures ou même ostéoporose). Stimule la formation de collagène dans les os, les cartilages et les tendons.



## **ORIGAN MARJOLAINE (*Origanum majorana*) :**

Les feuilles s'utilisent en cas d'anxiété, d'insomnie ou de troubles du sommeil. Elles ont également une action en cas de bronchite, de spasmes digestifs, de troubles digestifs, de ballonnements et de flatulences.



## **LAURIER NOBLE (*Laurus nobilis*) :**



Facilite la digestion. Il stimule votre appétit et permet de lutter contre l'anorexie. Cette plante permet aussi de soulager une infection urinaire grâce à ses propriétés germicides.

De même, son usage libère les voies respiratoires (combinaison avec d'autres plantes). Baisse considérablement les flatulences. Favorise le fonctionnement du système nerveux.

## **REINE DES PRES (*Filipendula ulmaria*) :**

Appelée « aspirine végétale ». Permet de soulager les maux de tête, les douleurs dentaires et articulaires. (Excellente association avec d'autres plantes). En cas de syndromes grippaux, elle fait baisser la fièvre, en favorisant la transpiration.

Elle est également diurétique, facilitant la digestion et favorisant l'élimination urinaire.



## **MILLEPERTUIS (*Hypericum perforatum*) ou « Herbe de la St Jean » :**



Utilisée depuis des siècles pour ses propriétés thérapeutiques qui traitent une variété de troubles mentaux et émotionnels, tels que la dépression, l'anxiété et l'insomnie.

Possède également des propriétés réparatrices cutanée importante notamment pour les brûlures et coups de soleil, au 1er degré.



# CONTACT



422 route de Corbel 73160 SAINT JEAN DE COUZ

06 95 10 65 08 - a.codvelle@yahoo.fr

Siret : 821 830 072 000 53

<http://www.aurore-codvelle.fr>

<https://www.facebook.com/aurore.codvelle/>

*Pourquoi «Capucine, au Jardin des simples»? Capucine est un jeu de mot entre la plante au goût et vertus exquises. C'est un surnom que l'on m'a donné lorsque j'ai débuté mon premier jardin de plantes médicinales dans un couvent de l'ordre des Capucins. Et les termes «Au Jardin des Simples», car au Moyen Age, on appelait les plantes médicinales les plus courantes : «les SIMPLES». Car elles sont faciles à cultiver et donnent beaucoup en retour.*

*L'herboristerie «Capucine au jardin des simples» propose une gamme de produits simples, sains et à base de plantes cultivées, et cueillies en jardin local ou en sauvage. L'objectif est de soigner au plus proche, avec des produits de qualité sans suremballage et dans le respect de ce qui nous entoure. Les stocks sont constitués à la saison de chaque plante, ce qui garantit un usage optimal.*

*L'herboristerie «Capucine au Jardin des Simples» travaille au rythme des saisons, notamment du printemps à fin de l'été pour les récoltes.*

*A la belle saison, des stages de reconnaissance en plantes médicinales locales sont proposés pour apprendre à apprivoiser et reconnaître notre environnement végétal.*

