

LABORATOIRES HERBOLISTIQUE

Expert en phytonaturopathie depuis 2002,
aux côtés des praticiens de santé.



La qualité au cœur
de notre métier,
déjà 140 produits Bio.



Des formations pour les
praticiens toute l'année.



Fabriqué en France,
au cœur de la Vendée.



Conseil expert
pour les praticiens.

www.herbolistique.com

NOTRE HISTOIRE

Une entreprise familiale et une expertise des plantes transmises depuis 3 générations.

Tout commence dans les années 1950, avec Jean Vallée, producteur de plantes dans la région de Chemillé (Maine-et-Loire). Située dans le Val de Loire classé patrimoine mondial par l'Unesco, Chemillé est devenue la première région française de production avec plus de 100 plantes : Camomille romaine, menthe poivrée et mélisse sont les plus réputées. On la surnomme « la capitale des plantes médicinales » pour sa variété impressionnante de plantes.



C'est dans ce contexte que Jean Vallée devient producteur de plantes dans la région et commercialise les cultures locales : camomille, menthe, mélisse, souci, hysope, bleuet, rose de Provins... Il allait dans les fermes acheter la récolte de camomille de saison ou au marché de Chemillé, afin de la transformer pour les besoins de l'herboristerie (digestion), la parfumerie et la liquoristerie (fabrication de vermouths). Dans les années 70, la famille Vallée commercialisait jusqu'à 80 tonnes de camomille, sur plus de 100 tonnes récoltées dans la région.

Toute la connaissance des plantes et leurs vertus fut transmise de génération en génération, jusqu'à aujourd'hui en la personne de Christine Vallée, Docteur en pharmacie et responsable R&D des Laboratoires Herbolistique.

C'est en 2002 que les Laboratoires Herbolistique virent le jour. L'envie était de créer le lien entre les producteurs de plantes médicinales, les transformateurs et les praticiens de santé.

Le nom Herbolistique a été choisi pour évoquer l'union entre l'herboristerie et l'approche holistique de la santé.

NOS POINTS FORTS



L'Humain

Nous accordons une grande importance à nos collaborateurs, piliers de la réussite et de l'évolution du laboratoire. **Entreprise familiale de plus de 50 employés**, notre équipe, basée en Vendée, est majoritairement féminine (61 %) et **respecte la parité** parmi les cadres.

Le bien-être au travail est au cœur de nos priorités : **ergonomie des postes**, suivi **ostéopathique mensuel**, et environnement de travail **humain et attentif**.

Nous collaborons chaque jour avec des praticiens de santé, dont nous partageons la **vision holistique et bienveillante de la santé naturelle**.



Laboratoire français

Basés à Chanverrie (Vendée), nous formulons et produisons nos compléments alimentaires en France pour garantir qualité, savoir-faire, respect de l'environnement et **conformité aux normes françaises et européennes les plus strictes**.



Formulations innovantes

Nous collaborons avec des professionnels de santé (pharmaciens, naturopathes, médecins, homéopathes) pour développer des **solutions innovantes, performantes et adaptées aux besoins actuels de santé naturelle**. Plus de 300 actifs sont utilisés pour composer notre large gamme de compléments alimentaires.



Les Herbolistiques, le Totum

Formulés par nos experts en phytonaturopathie, nos produits associent poudres et extraits de plantes pour une **synergie d'actifs** : enzymes, minéraux, vitamines, acides aminés... Leur combinaison **renforce les effets** grâce à une action additive et de potentialisation, pour une **efficacité holistique optimale**.



CHARTRE QUALITÉ

Une sélection et une fabrication rigoureuse

Nos partenaires sont sélectionnés avec rigueur pour correspondre **aux normes et exigences françaises et européennes**.

Nous priorisons le local et la production européenne, avant de nous orienter vers l'Asie ou l'Inde pour répondre aux approches de la MTC ou Ayurvédique.

Un esprit Bio

Plus de **140 produits de notre catalogue** sont certifiés Bio par l'organisme indépendant Ecocert.

Notre attachement à la nature et au vivant nous pousse à poursuivre nos efforts et contribuer positivement à la protection de notre planète.

Gélules 100 % d'origine végétale

Toutes nos gélules sont végétales et **vegan**.

Compléments garantis sans OGM, sans gluten et sans lactose

Notre gamme est garantie **sans OGM, sans gluten et sans lactose** afin de garantir une accessibilité de nos compléments alimentaires au plus grand nombre.

Acides gras essentiels de qualité

Les huiles hautement insaturées sont très sensibles à l'oxydation induite par la présence d'oxygène, de chaleur, de métaux, d'eau... Il est donc primordial de **les protéger contre l'oxydation** afin de préserver leurs qualités nutritionnelles, organoleptiques et leur durée de vie.

Nos oméga 3 bénéficient du label **QualitySilver®** qui permet de lutter contre l'oxydation, d'augmenter la stabilité des huiles (2 à 7 fois), de garantir la préservation des qualités nutritionnelles et organoleptiques.

Minéraux et Oligo-éléments hautement assimilables

Dans une logique de R&D et d'innovation, nous choisissons des formes qui garantissent une biodisponibilité importante comme **le bisglycinate et le picolinate**.

Extraits liquides vitalisés, gamme gemmo et Piantolistique

Nos extraits liquides sont préparés par macération dans une eau vitalisée selon **la méthode Plocher**. Ce procédé, utilisant des catalyseurs à base de silice, réorganise les molécules d'eau via des **champs vibratoires** pour retrouver sa structure originelle, comme à la source. L'eau ainsi obtenue est dite **biocompatible**.

ENGAGEMENT ENVIRONNEMENTAL



Bilan Carbone®

Depuis 2023, nous réalisons chaque année un **Bilan Carbone® de scope 3** (le plus poussé) via un organisme certifié et indépendant, pour mesurer toutes nos émissions directes et indirectes en CO₂.

Résultat : des émissions en baisse chaque année et un **objectif clair pour 2030 : -30 % d'émissions en intensité (kgCO₂e/CA)**, grâce à des actions concrètes :

- Intensifier les démarches d'achats responsables auprès de nos partenaires et fournisseurs.
- Passer tous nos piluliers en 100 % recyclés et recyclables (actuellement en transition).
- Limiter les déplacements en véhicules thermiques et passer progressivement à l'électrique.
- Installer des panneaux solaires.
- Mise en place d'une zone sauvage de pollinisation ; installation de ruches, etc.



Sensibilisation

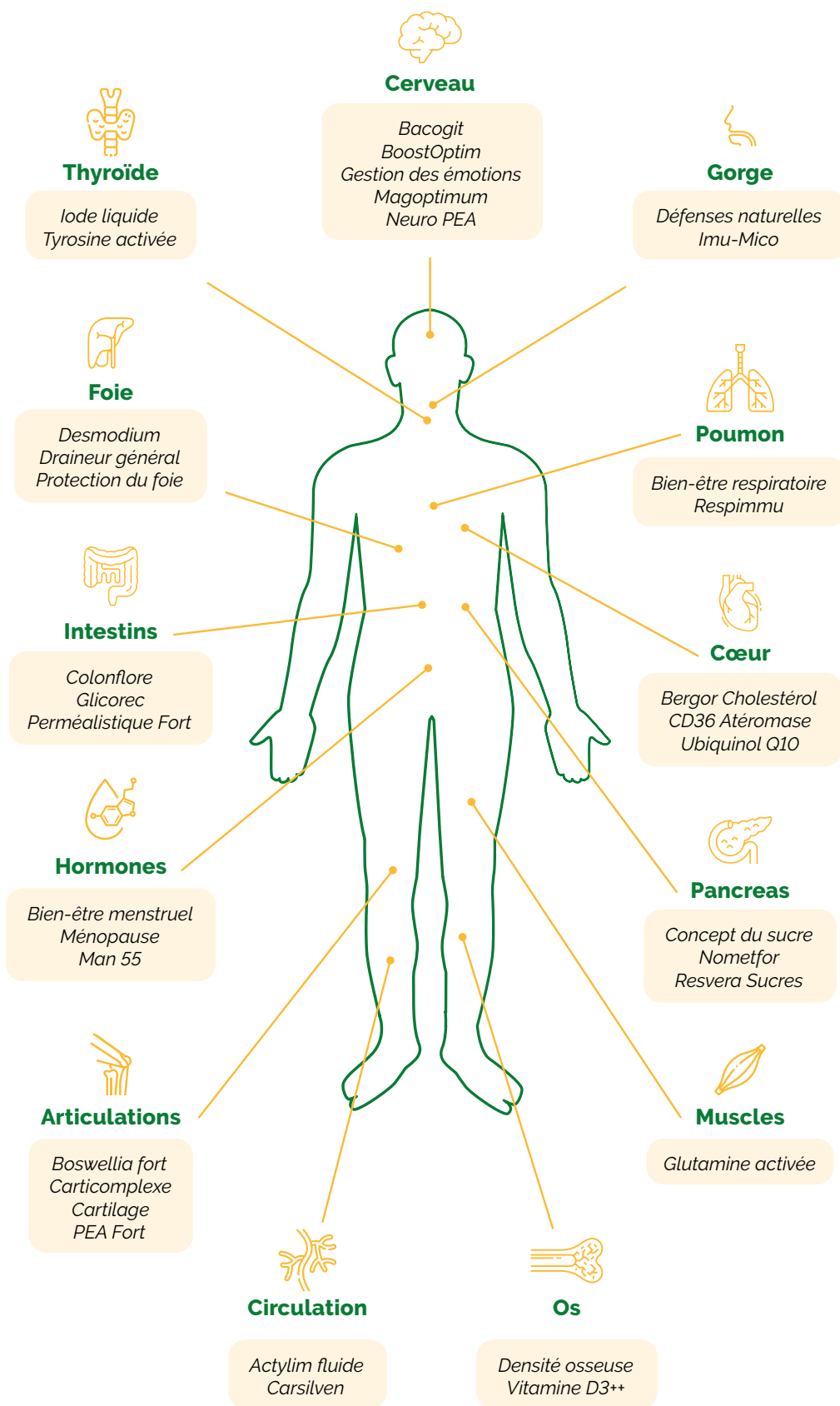
- **De nos collaborateurs** : Chaque semestre, nos équipes participent à des **quiz écologiques** ludiques et à des **ateliers engagés** comme la **Fresque du Climat**, la **Fresque de la Biodiversité** ou l'**atelier 2 Tonnes**. Objectif : garder l'écologie au cœur de nos pratiques.

- **De nos partenaires** : Nos partenaires, producteurs et acteurs du marché, sont de plus en plus engagés pour l'environnement. Grâce à des **relations de confiance**, nos collaborations évoluent vers des pratiques toujours **plus durables**.

- **De nos clients** : Nous sensibilisons aussi nos clients via les **Gestes Ecolistiques** sur Instagram et un **blog dédié à la biodiversité**, pour informer et agir ensemble en faveur de l'environnement.



L'HOMME SYMBOLE



La gamme PIANTOLISTIQUE regroupe des compléments alimentaires liquides issus du **procédé exclusif Pianto**, associé à une eau vitalisée selon la **Méthode Plocher**. Ce procédé vise à respecter la structure originelle des matières premières afin d'assurer une **biodisponibilité optimale** des nutriments.

Un procédé de fabrication unique en 3 phases

Phase 1

La fermentation

Elle transforme les matières premières en **concentrés de nutriments** :

- **NutriBIOTE Base** : fermentation de **betterave** concentrer et/ou produire de nombreux micronutriments dont des AGCC (butyrate, propionate, acétate), essentiels à l'axe intestin-cerveau.
- Autres NutriBIOTES :
Utilisation de la levure *Saccharomyces Cerevisiae*.

Phase 2

La lyse cellulaire

Après fermentation, la betterave ou les levures subissent **une lyse** pour libérer leurs composants (prébiotiques, postbiotiques, vitamines, acides aminés et minéraux).

- **NutriBIOTE Base** : par hydrolyse en milieu acide (un peu comme dans un estomac artificiel)
- **Les autres NutriBIOTES** : par légère montée en T° et par choc osmotique grâce à la concentration restante en fructose, ce qui évite l'utilisation de substance chimique pour obtenir le lysat cellulaire.

Bénéfice : obtention d'un lysat cellulaire d'une **pureté et d'une biodisponibilité exceptionnelles**, favorisant une interaction optimale avec les récepteurs intestinaux.

Phase 3

La concentration

La phase finale consiste à concentrer le produit pour **renforcer sa richesse nutritionnelle**.

Selon la formule, du miel et des extraits de plantes choisies sont ajoutés afin d'orienter l'action fonctionnelle, d'augmenter la **sa puissance antioxydante** et d'optimiser les caractéristiques organoleptiques.

LE RÔLE DU FRUCTOSE DANS LES NUTRIBIOTES À BASE DE LEVURE

Le fructose est apporté de manière progressive comme substrat énergétique pour accompagner une fermentation contrôlée. Il est **ensuite majoritairement consommé par les levures** au cours de leur croissance, participant indirectement à la production de vitamines B et d'acides aminés.

Comparaison nutritionnelle avec une pomme

Nutriment	Pomme (150g)	3 c. à c. NutriBIOTE
Glucides dont fructose	18 à 20 g 10,5 g	10,2 g 10 g
Vit. B2	1,5 % VNR	100 % VNR
Vit. B6	5 % VNR	100 % VNR
Zinc (Zn)	3 % VNR	100 % VNR
Magnésium (Mg)	3 % VNR	30 % VNR

Index glycémique bas : IG de 19 pour l'ensemble des NutriBIOTES à la levure garantissant une réponse insulinaire quasi nulle. La majeure partie du fructose est consommée par les levures durant leur croissance.

Densité nutritionnelle : pour un apport en sucre équivalent à une pomme, les NutriBIOTES offrent une concentration en micronutriments sans commune mesure.

Dans le tableau, l'exemple de NutriBIOTE Sommeil.

LA GAMME NUTRIBIOTES



NUTRIBIOTE BASE réf. 825.....	p. 203
NUTRIBIOTE CARDIO-VASCULAIRE réf. 831.....	p. 62
NUTRIBIOTE DÉFENSES réf. 832.....	p. 96
NUTRIBIOTE DIGESTION réf. 827.....	p. 122
NUTRIBIOTE PARALIME réf. 834.....	p. 122
NUTRIBIOTE SÉRÉNITÉ réf. 828.....	p. 155
NUTRIBIOTE SOMMEIL réf. 826.....	p. 162

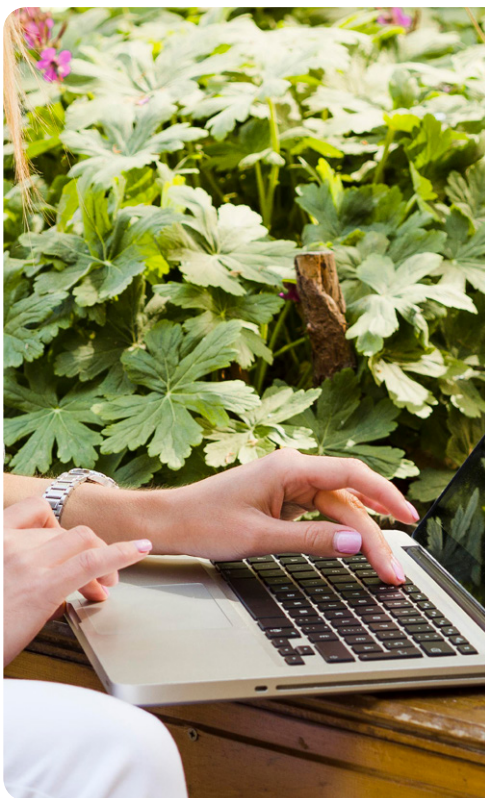
FORMEZ-VOUS TOUTE L'ANNÉE AVEC LES LABORATOIRES HERBOLISTIQUE

Avec les Laboratoires Herbolistique, la **formation continue** est au cœur de notre engagement auprès des praticiens de santé.

Tout au long de l'année, nous vous proposons un programme riche, accessible et pensé pour s'adapter aux exigences de votre pratique professionnelle :

- Des **webinaires mensuels**, organisés en soirée ou sur la pause déjeuner, pour approfondir vos connaissances sans perturber votre emploi du temps.
- Des **journées et demi-journées en présentiel**, partout en France, pour favoriser les échanges, le partage de bonnes pratiques et créer du lien entre professionnels.

Nos formations sont conçues pour **répondre aux enjeux de votre pratique et approfondir vos connaissances** sur des thématiques clés. Elles vous accompagnent dans l'affinement de vos protocoles grâce à des rappels physiologiques essentiels et des solutions pratiques en lien avec nos produits naturels.



INSCRIVEZ-VOUS SUR VOTRE ESPACE PRATICIEN

Toutes nos formations sont accessibles depuis votre **Espace Praticien**, un outil conçu pour vous, regroupant des ressources utiles pour votre pratique : fiches produits, protocoles, catalogues, replays de webinaires, supports PDF, et bien plus encore.

Vous avez manqué un webinaire ou souhaitez le revoir ?

Retrouvez tous les replays et leurs supports directement en ligne !

Connectez-vous sur www.herbolistique.com pour vous inscrire aux prochaines formations.

Vous n'avez pas encore activé votre espace ?

Contactez-nous, nous vous guiderons pas à pas !

🌐 servicepraticien@herbolistique.com

☎ 02 51 63 06 24

Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas être considérés comme des médicaments. Ils sont utilisés comme compléments de confort, de beauté et de bien-être pour leurs inestimables vertus bienfaitantes. Cependant, il est vivement conseillé de ne jamais interrompre un traitement médicamenteux sans avis médical. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose conseillée. Ne peut se substituer à une nourriture variée et équilibrée, et à un mode de vie sain.

INDEX PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

A

Acido-basique (réf. 133).....	195
Actilym fluide (réf. 1002).....	51
Airelle (réf. 1020).....	166
Algues (réf. 400).....	196
Alkylglycérols (réf. 610).....	88
Aloe ficus (réf. 1001).....	110
Amandier (réf. 1021).....	135
Andropause (réf. 100).....	174
Anti-acide (réf. 411).....	111
Anti-âge végétal (réf. 140).....	192
Antico balsamo di Gerusalemme (Baume antique de Jérusalem)(réf. 823).....	111
Apaisement de la tête (réf. 101).....	148
Arbre de Judée (réf. 1081).....	51
Argent colloïdal (réf. 915).....	28
Argousier (réf. 1069).....	77
Argousier-Acérôla (réf. 816).....	77
Artichaut (réf. 200).....	135
Ashwagandha-Lotier Supransiol (réf. 189).....	149
Astragale + (réf. 331).....	74
Aubépine – bourgeons (réf. 1022).....	52
Aubépine – gélules (réf. 212).....	52
Aulne (réf. 1023).....	78

B

Bacogit (réf. 173).....	68
Bambou-boswellia (réf. 132).....	12
Bardane (réf. 201).....	28
Bergor cholestérol (réf. 183).....	48
Bien-être menstruel (réf. 154).....	167
Bien-être respiratoire (réf. 136).....	100
BoostOptim (réf. 174).....	149
Boswellia Fort (réf. 175).....	188
Bouleau pubescent (réf. 1054).....	136
Bouleau verruqueux (réf. 1024).....	136
Bromélase Forte (réf. 158).....	12
Bromélase-Harpago (réf. 142).....	188
Bronzage (réf. 137).....	29
Bruyère (réf. 1025).....	136
Butyrate Booster (réf. 226).....	112

C

Canneberge (réf. 813).....	132
Capiton (réf. 102).....	38
Carsilven (réf. 164).....	53
Carsilven H (réf. 197).....	54
Carticomplexe (réf. 165).....	13
Cartilage (réf. 103).....	14
Cassis (réf. 1026).....	189
CD36 Atéromase (réf. 215).....	54
Cèdre (réf. 1070).....	29
Cérébral ayurveda (réf. 143).....	69
Charbon végétal actif (réf. 402).....	112
Chardon-Marie (réf. 319).....	137
Charme (réf. 1027).....	101
Châtaignier (réf. 1028).....	55
Chêne (réf. 1029).....	175
Chlorella (réf. 403).....	137
Cholestérol (réf. 104).....	49
Chrome (réf. 501).....	178
Chrysanthellum americanum (réf. 301).....	193
Cimicifuga (réf. 302).....	167
Circulation (réf. 105).....	55
Citronnier (réf. 1030).....	56

Collagène hyaluronique (réf. 160).....	30
Collagène Sublime (réf. 829).....	31
Colon Flore (réf. 166).....	126
Colostrum Lait d'ânesse (réf. 176).....	196
Complexe gemmo de base (réf. 1000).....	89
Complexe oméga 3+6 (réf. 603).....	207
Concept du sucre (réf. 134).....	179
Conceptolique B9 (réf. 191).....	214
Confort circulatoire (réf. 805).....	56
Confort digestif (réf. 803).....	113
Confort hivernal (réf. 800).....	102
Confort intestinal (réf. 804).....	114
Confort urinaire (réf. 156).....	133
Coque de noix verte (réf. 811).....	114
Cornouiller (réf. 1031).....	57
Crème apaisante au lait d'ânesse (réf. 912).....	43
Crème réparatrice Aloe-Zéolite (réf. 914).....	43
Curcuma Fort (réf. 159).....	189

D

Défenses naturelles (réf. 106).....	90
Densité osseuse (réf. 139).....	14
Desmodium ascendens – gélules (réf. 303).....	138
Desmodium Ascendens – liquide (réf. 809).....	138
Digestion (réf. 107).....	115
Doliphyto (réf. 227).....	190
Dolomite (réf. 404).....	197
Drainage (réf. 108).....	138
Draineur général (réf. 807).....	139

E

Églantier (réf. 1032).....	90
Éleuthérocoque (réf. 304).....	74
ELF Repair (réf. 833).....	198
Elixir de goji (réf. 818).....	78
Élixir du suédois (réf. 810).....	116
Endo-femme (réf. 181).....	168
Érable (réf. 1071).....	117
Escholtzia (réf. 214).....	159

F

Fatigue (réf. 802).....	79
Fer complexe (réf. 502).....	199
Figuier (réf. 1033).....	150
Flore Immu (réf. 168).....	91
Flore Intestinale (réf. 128).....	127
Flore Intime (réf. 219).....	169
Flore Junior (réf. 170).....	128
Flore Mince (réf. 167).....	39
Foie (réf. 110).....	140
Framboisier (réf. 1034).....	169
Frêne (réf. 1035).....	15
Fumeterre (réf. 202).....	140

G

GABAxiété (réf. 186).....	151
Gel à l'arnica (réf. 910).....	15
Gel au silicium (réf. 911).....	16
Gel jambes fines (réf. 909).....	44
Gel raffermissant (réf. 908).....	44
Gemmo Aller (réf. 1013).....	92

Gemmo Arti (réf. 1005).....	16
Gemmo Calm – gouttes (réf. 1006).....	151
Gemmo Calm – spray (réf. 1091).....	151
Gemmo Card (réf. 1008).....	57
Gemmo Cellu (réf. 1003).....	31
Gemmo Chol (réf. 1016).....	49
Gemmo Cist (réf. 1017).....	134
Gemmo Colon (réf. 1019).....	117
Gemmo Cutan (réf. 1018).....	32
Gemmo Depur (réf. 1015).....	141
Gemmo Digest (réf. 1011).....	118
Gemmo Endo 1 (réf. 1088).....	170
Gemmo Endo 2 (réf. 1089).....	170
Gemmo Féminin (réf. 1010).....	171
Gemmo Force (réf. 1056).....	80
Gemmo Glucides (réf. 1087).....	179
Gemmo Grat (réf. 1055).....	32
Gemmo Hyperti (réf. 1086).....	180
Gemmo Hypoti (réf. 1085).....	180
Gemmo Immu (réf. 1014).....	92
Gemmo Jambes (réf. 1012).....	58
Gemmo Masculin (réf. 1009).....	175
Gemmo Mémo (réf. 1057).....	70
Gemmo Oreil (réf. 1058).....	103
Gemmo Ostéo (réf. 1004).....	17
Gemmo Perméabilité (réf. 1059).....	118
Gemmo Pso (réf. 1060).....	33
Gemmo Resist (réf. 1061).....	93
Gemmo Sénior (réf. 1062).....	80
Gemmo Sève – 250 ml (réf. 1063).....	141
Gemmo Sinus (réf. 1065).....	103
Gemmo Sommeil – spray (réf. 1084).....	160
Gemmo Sport (réf. 1064).....	17
Gemmo Tête (réf. 1066).....	70
Gemmo Vue (réf. 1007).....	71
Gemmo Zon (réf. 1067).....	33
Genévrier (réf. 1036).....	142
Gestion des émotions (réf. 135).....	152
Gingembre (réf. 822).....	75
Ginkgo biloba – jeunes pousses (réf. 1037).....	59
Ginkgo biloba – gélules (réf. 324).....	58
Ginseng rouge (réf. 306).....	75
Glicorec (réf. 178).....	119
Glutamine activée (réf. 161).....	120
Glutathion Puissance 4 (réf. 184).....	193
Grenade & Maca (réf. 815).....	176
Griffonia-Brahmi (réf. 131).....	153
Gui de pommier (réf. 1072).....	59

H

Harpagophytum (réf. 322).....	190
Helidigest (réf. 229).....	120
Hémoferrine (réf. 228).....	199
Herboméga 3 (réf. 193).....	208
Hêtre (réf. 1073).....	93
Histamine tolérance DAO (réf. 231).....	94
Huile de bourrache (réf. 600).....	208
Huile de foie de morue (réf. 606).....	209
Huile de krill (réf. 612).....	209
Huile de pépin de courge (réf. 607).....	176
Huile de saumon (réf. 602).....	210
Huile d'onagre (réf. 601).....	210

INDEX PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

I		P		T	
IMC contrôle (réf. 190).....	40	Pamplemousse – capsules (réf. 407).....	105	Tamaris (réf. 1079).....	99
Imu-Mico (réf. 180).....	95	Pamplemousse – gouttes (réf. 421).....	105	Tension (réf. 123).....	64
Intimité (réf. 111).....	81	Passiflore (réf. 310).....	155	Tilleul (réf. 1051).....	157
Intolat (réf. 146).....	129	PEA fort (réf. 218).....	191	Tirorégulation (réf. 138).....	184
Iode liquide (réf. 835).....	200	Peau nette (réf. 806).....	35	Tisane amincissante (réf. 701).....	42
		Perméabilité Zéolite (réf. 149).....	129	Tisane anti-acide (réf. 700).....	23
K		Perméalistique fort (réf. 217).....	123	Tisane bonne nuit (réf. 702).....	163
Klamastim (réf. 151).....	81	Peuplier (réf. 1083).....	106	Tisane circulatoire (réf. 703).....	65
Kudzu (réf. 329).....	153	Phosphore marin (réf. 504).....	204	Tisane digestive (réf. 704).....	125
		Phycocyanine bleue (réf. 824).....	82	Tonus & Vitalité (réf. 124).....	84
L		Piloselle (réf. 207).....	143	Transipure (réf. 171).....	125
Lait d'ânesse + Lithothamne (réf. 405).....	200	Pin (réf. 1044).....	19	Transit rapide (réf. 125).....	125
Lapacho (réf. 326).....	95	Plasma marin – 1 L (réf. 194).....	205	Trisilicium (réf. 182).....	24
Lilas (réf. 1074).....	60	Plasma marin – 20 x 20 ml (réf. 196).....	205	Tyrosine activée (réf. 172).....	185
Lithothamne (réf. 406).....	201	Plasma marin – 3 L (réf. 195).....	205		
Longue vie et vision (réf. 112).....	71	Platane (réf. 1077).....	36		
Lunoxo (réf. 155).....	121	Pollens & Acariens (réf. 118).....	97		
		Pommier (réf. 1045).....	172		
M		Prêle (réf. 208).....	19		
Macula (réf. 216).....	72	Propolis – gélules (réf. 416).....	106	U	
Magnésium marin (réf. 503).....	201	Propolis – spray (réf. 408).....	106	Ubiquinol Q10 (réf. 163).....	194
Magoptimum (réf. 505).....	202	Protection du foie – gélules (réf. 321).....	144		
Maïs (réf. 1082).....	60	Protection du foie – liquide (réf. 817).....	144		
Man 55 (réf. 148).....	177	Psyllium blond (réf. 423).....	124		
Marronnier (réf. 1038).....	61				
Mélèze (réf. 1075).....	104	Q			
Mélisse (réf. 205).....	154	Q10 cardio-vasculaire (réf. 141).....	63		
Mémoire (réf. 113).....	73				
Ménopause (réf. 114).....	172	R			
Métaux détox (réf. 130).....	143	Reine des prés (réf. 312).....	20		
Millepertuis (réf. 323).....	154	Respimmu (réf. 188).....	107		
Minceur (réf. 115).....	40	Resvera Sucres (réf. 198).....	183		
Mincir ayurveda (réf. 144).....	41	Rhodiola + (réf. 328).....	76		
Mobilité (réf. 116).....	18	Riz rouge Q10 (réf. 145).....	50		
Modérateur d'appétit (réf. 129).....	41	Romarin (réf. 1046).....	82		
Mûrier (réf. 1076).....	181	Ronce (réf. 1047).....	97		
Myrtille (réf. 1039).....	61			X	
				Xeoderm (réf. 185).....	145
N					
Neuro PEA (réf. 187).....	191				
Nigelle (réf. 613).....	104	S			
Noisetier (réf. 1040).....	62	Safran UP (réf. 220).....	156		
Nometfor (réf. 177).....	182	Sapin pectiné (réf. 1048).....	20		
Noyer (réf. 1041).....	121	Sauge (réf. 313).....	173		
Nuit douce (réf. 801).....	161	Schisandra (réf. 332).....	76		
Nutriote Base (réf. 825).....	203	Seigle (réf. 1049).....	144		
Nutriote Cardio-vasculaire (réf. 831).....	62	Sélénium (réf. 500).....	206		
Nutriote Défenses (réf. 832).....	96	Séquoia (réf. 1068).....	83		
Nutriote Digestion (réf. 827).....	122	Sérénité & Sommeil (réf. 119).....	162		
Nutriote Paralime (réf. 834).....	122	Shii ta ké (réf. 409).....	98		
Nutriote Sérénité (réf. 828).....	155	Silicium organique (réf. 814).....	36		
Nutriote Sommeil (réf. 826).....	162	Sirop adoucissant (réf. 821).....	98		
		Solidité des os (réf. 121).....	21		
O		Sommeil récupérateur (réf. 157).....	163		
Olivier (réf. 1042).....	63	Sorbier (réf. 1050).....	64		
Oméga 3 sauvage (réf. 609).....	211	Souplesse (réf. 808).....	22		
Oméga 3 végétal (réf. 614).....	211	Spiruline (réf. 410).....	83		
Oméga 7 Argousier (réf. 615).....	212	Stress (réf. 122).....	157		
Omég-ADE (réf. 199).....	213	Sureau (réf. 1078).....	145		
Ongles & Cheveux (réf. 117).....	34	Synermyose (réf. 153).....	124		
Orme (réf. 1043).....	34			Y	
Ortie (réf. 309).....	204			Yam (réf. 317).....	173
				Z	
				Zéolite Activée – 150 g (réf. 417).....	37
				Zéolite Activée – 75 g (réf. 420).....	37
				Zinc complexe (réf. 506).....	206
				Z Psychobiotic (réf. 169).....	158

INDEX PAR THÈMES



Articulation & Os

Bambou-boswellia (réf. 132).....	12
Bromélaïse Forte (réf. 158).....	12
Carticomplexe (réf. 165).....	13
Cartilage (réf. 103).....	14
Densité osseuse (réf. 139).....	14
Frêne (réf. 1035).....	15
Gel à l'arnica (réf. 910).....	15
Gel au silicium (réf. 911).....	16
Gemmo Arti (réf. 1005).....	16
Gemmo Ostéo (réf. 1004).....	17
Gemmo Sport (réf. 1064).....	17
Mobilité (réf. 116).....	18
Pin (réf. 1044).....	19
Prêle (réf. 208).....	19
Reine des prés (réf. 312).....	20
Sapin pectiné (réf. 1048).....	20
Solidité des os (réf. 121).....	21
Souplesse (réf. 808).....	22
Tisane anti-acide (réf. 700).....	23
Trisilicium (réf. 182).....	24
Vigne (réf. 1052).....	25
Vigne vierge (réf. 1092).....	25



Beauté & Poids

Beauté de la peau, ongles, cheveux	
Argent colloïdal (réf. 915).....	28
Bardane (réf. 201).....	28
Bronzage (réf. 137).....	29
Cèdre (réf. 1070).....	29
Collagène hyaluronique (réf. 160).....	30
Collagène Sublime (réf. 829).....	31
Gemmo Cellu (réf. 1003).....	31
Gemmo Cutan (réf. 1018).....	32
Gemmo Grat (réf. 1055).....	32
Gemmo Pso (réf. 1060).....	33
Gemmo Zon (réf. 1067).....	33
Ongles & Cheveux (réf. 117).....	34
Orme (réf. 1043).....	34
Peau nette (réf. 806).....	35
Platane (réf. 1077).....	36
Silicium organique (réf. 814).....	36
Zéolite Activée - 150 g (réf. 417).....	37
Zéolite Activée - 75 g (réf. 420).....	37
Contrôle du Poids	
Capiton (réf. 102).....	38
Flore Mince (réf. 167).....	39
IMC contrôle (réf. 190).....	40
Minceur (réf. 115).....	40
Mincir ayurveda (réf. 144).....	41
Modérateur d'appétit (réf. 129).....	41
Tisane amincissante (réf. 701).....	42
Cosmétiques	
Crème réparatrice	
Aloe-Zéolite (réf. 914).....	43
Crème apaisante	
au lait d'ânesse (réf. 912).....	43
Gel jambes fines (réf. 909).....	44
Gel raffermissant (réf. 908).....	44



Cœur & Circulation

Cholestérol	
Bergor cholestérol (réf. 183).....	48
Cholestérol (réf. 104).....	49
Gemmo Chol (réf. 1016).....	49
Riz rouge Q10 (réf. 145).....	50
Cœur & Circulation	
Actilym fluide (réf. 1002).....	51
Arbre de Judée (réf. 1081).....	51
Aubépine - bourgeons (réf. 1022).....	52
Aubépine - gélules (réf. 212).....	52
Carsilven (réf. 164).....	53
Carsilven H (réf. 197).....	54
CD36 Atéromase (réf. 215).....	54
Châtaignier (réf. 1028).....	55
Circulation (réf. 105).....	55
Citronnier (réf. 1030).....	56
Confort circulatoire (réf. 805).....	56
Cornouiller (réf. 1031).....	57
Gemmo Card (réf. 1008).....	57
Gemmo Jambes (réf. 1012).....	58
Ginkgo biloba - jeunes pousses (réf. 1037).....	59
Ginkgo biloba - gélules (réf. 324).....	58
Gui de pommier (réf. 1072).....	59
Lilas (réf. 1074).....	60
Maïs (réf. 1082).....	60
Marronnier (réf. 1038).....	61
Myrtille (réf. 1039).....	61
Noisetier (réf. 1040).....	62
Nutribiote Cardio-vasculaire (réf. 831).....	62
Olivier (réf. 1042).....	63
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141).....	63
Sorbier (réf. 1050).....	64
Tension (réf. 123).....	64
Tisane circulatoire (réf. 703).....	65
Vigne rouge (réf. 211).....	65



Cognition & Performance

Mémoire & Vision	
Bacogit (réf. 173).....	68
Cérébral ayurveda (réf. 143).....	69
Gemmo Mém (réf. 1057).....	70
Gemmo Tête (réf. 1066).....	70
Gemmo Vue (réf. 1007).....	71
Longue vie et vision (réf. 112).....	71
Macula (réf. 216).....	72
Mémoire (réf. 113).....	73
Plantes adaptogènes	
Astragale + (réf. 331).....	74
Éleuthérocoque (réf. 304).....	74
Gingembre (réf. 822).....	75
Ginseng rouge (réf. 306).....	75
Rhodiola + (réf. 328).....	76
Schisandra (réf. 332).....	76
Tonus & Énergie	
Argousier (réf. 1069).....	77
Argousier-Acérola (réf. 816).....	77
Aulne (réf. 1023).....	78
Elixir de goji (réf. 818).....	78
Fatigue (réf. 802).....	79
Gemmo Force (réf. 1056).....	80

Gemmo Sénior (réf. 1062).....	80
Intimité (réf. 111).....	81
Klamastim (réf. 151).....	81
Phycocyanine bleue (réf. 824).....	82
Romarin (réf. 1046).....	82
Séquoia (réf. 1068).....	83
Spiruline (réf. 410).....	83
Tonus & Vitalité (réf. 124).....	84



Défenses naturelles

Immunité globale	
Alkylglycérols (réf. 610).....	88
Complexe gemmo de base (réf. 1000).....	89
Défenses naturelles (réf. 106).....	90
Églantier (réf. 1032).....	90
Flore Immu (réf. 168).....	91
Gemmo Aller (réf. 1013).....	92
Gemmo Immu (réf. 1014).....	92
Gemmo Resist (réf. 1061).....	93
Hêtre (réf. 1073).....	93
Histamine tolérance DAO (réf. 231).....	94
Imu-Mico (réf. 180).....	95
Lapacho (réf. 326).....	95
Nutribiote Défenses (réf. 832).....	96
Pollens & Acariens (réf. 118).....	97
Ronce (réf. 1047).....	97
Shii ta ké (réf. 409).....	98
Sirop adoucissant (réf. 821).....	98
Tamaris (réf. 1079).....	99
Viorne (réf. 1053).....	99
Sphère ORL	
Bien-être respiratoire (réf. 136).....	100
Charme (réf. 1027).....	101
Confort hivernal (réf. 800).....	102
Gemmo Oreil (réf. 1058).....	103
Gemmo Sinus (réf. 1065).....	103
Mélèze (réf. 1075).....	104
Nigelle (réf. 613).....	104
Pamplemousse - capsules (réf. 407).....	105
Pamplemousse - gouttes (réf. 421).....	105
Peuplier (réf. 1083).....	106
Propolis - gélules (réf. 416).....	106
Propolis - spray (réf. 408).....	106
Respimmu (réf. 188).....	107



Digestion & Intestin

Confort digestif	
Aloe ficus (réf. 1001).....	110
Anti-acide (réf. 411).....	111
Antico balsamo di Gerusalemme (Baume antique de Jérusalem)(réf. 823).....	111
Butyrate Booster (réf. 226).....	112
Charbon végétal actif (réf. 402).....	112
Confort digestif (réf. 803).....	113
Confort intestinal (réf. 804).....	114
Coque de noix verte (réf. 811).....	114
Digestion (réf. 107).....	115
Élixir du suédois (réf. 810).....	116
Érable (réf. 1071).....	117
Gemmo Colon (réf. 1019).....	117

INDEX PAR THÈMES

Gemmo Digest (réf. 1011).....	118
Gemmo Perméabilité (réf. 1059).....	118
Glicorec (réf. 178).....	119
Glutamine activée (réf. 161).....	120
Helidigest (réf. 229).....	120
Lunox (réf. 155).....	121
Noyer (réf. 1041).....	121
Nutriote Digestion (réf. 827).....	122
Nutriote Paralime (réf. 834).....	122
Perméalistique fort (réf. 217).....	123
Psyllium blond (réf. 423).....	124
Synermyose (réf. 153).....	124
Tisane digestive (réf. 704).....	125
Transpire (réf. 171).....	125
Transit rapide (réf. 125).....	125

Équilibre du microbiote

Colon Flore (réf. 166).....	126
Flore Intestinale (réf. 128).....	127
Flore Junior (réf. 170).....	128
Intolat (réf. 146).....	129
Perméabilité Zéolite (réf. 149).....	129



Drainage & Détox

Confort urinaire

Canneberge (réf. 813).....	132
Confort urinaire (réf. 156).....	133
Gemmo Cist (réf. 1017).....	134

Drainage & Détox

Amandier (réf. 1021).....	135
Artichaut (réf. 200).....	135
Bouleau pubescent (réf. 1054).....	136
Bouleau verruqueux (réf. 1024).....	136
Bruyère (réf. 1025).....	136
Chardon-Marie (réf. 319).....	137
Chlorella (réf. 403).....	137
Desmodium ascendens - gélules (réf. 303).....	138
Desmodium Ascendens - liquide (réf. 809).....	138
Drainage (réf. 108).....	138
Draineur général (réf. 807).....	139
Foie (réf. 110).....	140
Fumeterre (réf. 202).....	140
Gemmo Depur (réf. 1015).....	141
Gemmo Sève - 250 ml (réf. 1063).....	141
Genévrier (réf. 1036).....	142
Métaux détox (réf. 130).....	143
Piloselle (réf. 207).....	143
Protection du foie - gélules (réf. 321).....	144
Protection du foie - liquide (réf. 817).....	144
Seigle (réf. 1049).....	144
Sureau (réf. 1078).....	145
Xeoderm (réf. 185).....	145



Émotion & Sommeil

Équilibre émotionnel

Apaisement de la tête (réf. 101).....	148
Ashwagandha-Lotier Supransiol (réf. 189).....	149
BoostOptim (réf. 174).....	149
Figuier (réf. 1033).....	150
GABAxité (réf. 186).....	151

Gemmo Calm - gouttes (réf. 1006).....	151
Gemmo Calm - spray (réf. 1091).....	151
Gestion des émotions (réf. 135).....	152
Griffonia-Brahmi (réf. 131).....	153
Kudzu (réf. 329).....	153
Mélisse (réf. 205).....	154
Millepertuis (réf. 323).....	154
Nutriote Sérénité (réf. 828).....	155
Passiflore (réf. 310).....	155
Safran UP (réf. 220).....	156
Stress (réf. 122).....	157
Tilleul (réf. 1051).....	157
Valériane (réf. 210).....	158
Z Psychobiotic (réf. 169).....	158

Sommeil

Escholtzia (réf. 214).....	159
Gemmo Sommeil - spray (réf. 1084).....	160
Nuit douce (réf. 801).....	161
Nutriote Sommeil (réf. 826).....	162
Sérénité & Sommeil (réf. 119).....	162
Sommeil récupérateur (réf. 157).....	163
Tisane bonne nuit (réf. 702).....	163



Équilibre hormonal

Équilibre hormonal féminin

Airelle (réf. 1020).....	166
Bien-être menstruel (réf. 154).....	167
Cimicifuga (réf. 302).....	167
Endo-femme (réf. 181).....	168
Flore Intime (réf. 219).....	169
Framboisier (réf. 1034).....	169
Gemmo Endo 1 (réf. 1088).....	170
Gemmo Endo 2 (réf. 1089).....	170
Gemmo Féminin (réf. 1010).....	171
Ménopause (réf. 114).....	172
Pommier (réf. 1045).....	172
Sauge (réf. 313).....	173
Yam (réf. 317).....	173

Équilibre hormonal masculin

Andropause (réf. 100).....	174
Chêne (réf. 1029).....	175
Gemmo Masculin (réf. 1009).....	175
Grenade & Maca (réf. 815).....	176
Huile de pépin de courge (réf. 607).....	176
Man 55 (réf. 148).....	177

Système endocrinien

Chrome (réf. 501).....	178
Concept du sucre (réf. 134).....	179
Gemmo Glucides (réf. 1087).....	179
Gemmo Hyperti (réf. 1086).....	180
Gemmo Hypoti (réf. 1085).....	180
Mûrier (réf. 1076).....	181
Nometfor (réf. 177).....	182
Resvera Sucres (réf. 198).....	183
Tirorégulation (réf. 138).....	184
Tyrosine activée (réf. 172).....	185



Nutrition cellulaire

Anti-inflammatoires naturels

Boswellia Fort (réf. 175).....	188
Bromélase-Harpago (réf. 142).....	188
Cassis (réf. 1026).....	189
Curcuma Fort (réf. 159).....	189
Doliphyto (réf. 227).....	190
Harpagophytum (réf. 322).....	190
Neuro PEA (réf. 187).....	191
PEA fort (réf. 218).....	191

Antioxydants

Anti-âge végétal (réf. 140).....	192
Chrysanthellum americanum (réf. 301).....	193
Glutathion Puissance 4 (réf. 184).....	193
Ubiquinol Q10 (réf. 163).....	194

Minéraux & Oligo-éléments

Acido-basique (réf. 133).....	195
Algues (réf. 400).....	196
Colostrum Lait d'ânesse (réf. 176).....	196
Dolomite (réf. 404).....	197
ELF Repair (réf. 833).....	198
Fer complexe (réf. 502).....	199
Hémoferrine (réf. 228).....	199
Iode liquide (réf. 835).....	200
Lait d'ânesse + Lithothamne (réf. 405).....	200
Lithothamne (réf. 406).....	201
Magnésium marin (réf. 503).....	201
Magoptimum (réf. 505).....	202
Nutriote Base (réf. 825).....	203
Ortie (réf. 309).....	204
Phosphore marin (réf. 504).....	204
Plasma marin - 1 L (réf. 194).....	205
Plasma marin - 3 L (réf. 195).....	205
Plasma marin - 20 x 20 ml (réf. 196).....	205
Sélénium (réf. 500).....	206
Zinc complexe (réf. 506).....	206

Oméga

Complexe oméga 3+6 (réf. 603).....	207
Herboméga 3 (réf. 193).....	208
Huile de bourrache (réf. 600).....	208
Huile de foie de morue (réf. 606).....	209
Huile de krill (réf. 612).....	209
Huile de saumon (réf. 602).....	210
Huile d'onagre (réf. 601).....	210
Oméga 3 sauvage (réf. 609).....	211
Oméga 3 végétal (réf. 614).....	211
Oméga 7 Argousier (réf. 615).....	212
Omég-ADE (réf. 199).....	213

Vitamines

Conceptique B9 (réf. 191).....	214
Vitalité Gummies (réf. 192).....	215
Vitamine B12 végétal (réf. 179).....	216
Vitamine C végétale (réf. 126).....	217
Vitamine D3+ - comprimés (réf. 150).....	217
Vitamine D3++ - gouttes (réf. 424).....	218
Vitamine D3++ - spray (réf. 427).....	218
Vitamine D3 végétale (réf. 426).....	218
Vitamine K2/D3 (réf. 425).....	219
Vitamines & Minéraux (réf. 127).....	220



Constat

Les **articulations** et les **os** jouent un rôle clé dans la **mobilité**, l'**équilibre** et la **protection du corps**. Des troubles comme l'**arthrose**, les **fractures**, la **déminéralisation osseuse** et les **inflammations articulaires** occasionnent des **douleurs chroniques** et affectent la qualité de vie des individus.

En France, **17 millions de personnes** sont concernées par des troubles musculo-squelettiques, dont les douleurs articulaires représentent l'une des plaintes les plus fréquentes¹.

Près de **10 % de la population mondiale** souffre d'arthrose, une des principales causes de douleurs articulaires chroniques².

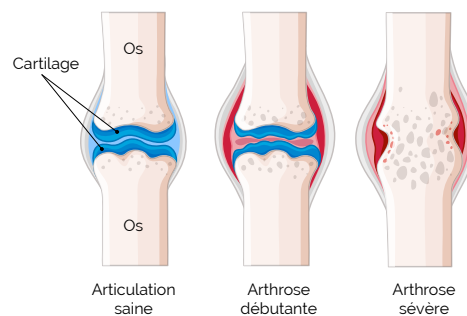
¹ Santé publique France, « Prévalence des troubles musculo-squelettiques en France », mars 2024)

² The Lancet, « Global Prevalence of Osteoarthritis and Its Impact on the Population. » 2020



Causes multiples

- Vieillesse, une évolution naturelle.
- La génétique peut jouer un rôle.
- Activité physique, quand trop devient risqué.
- Le surpoids, un risque majeur.
- Traumatismes : des conséquences à long terme.
- Inflammations chroniques : des articulations vulnérables (ex : diabète).



Solutions naturelles

Hygiène de vie & habitudes quotidiennes

- Activité physique à faible impact : natation, vélo, marche, yoga + renforcement musculaire comme le pilates.
- Alimentation anti-inflammatoire riche en : oméga-3, en antioxydants (baies, épinards, brocolis).
- Gestion du poids : éviter le surpoids pour réduire la pression sur les articulations.
- Hydratation : Boire de l'eau pour maintenir l'élasticité du cartilage.

Plantes & apports

- Plantes reminéralisantes : prêle, ortie
- Plantes anti-inflammatoires : curcuma, harpagophytum, boswellia, saule
- Apports : calcium, chondroïtine, collagène, glucosamine, vitamine D, silicium



Étude scientifique – Arthrose & Boswellia

Les résultats ont montré une **amélioration de la douleur, de la fonction articulaire et de la morphologie du cartilage**, tels qu'évalués par IRM et divers biomarqueurs, par rapport au placebo.

Kumar B, ghayidak AB, Pandey AK, et al. 2024 Dec 19

- 80 participants
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- 180 jours
- 100 mg / j de Boswellia





Dans cette thématique, vous trouverez des solutions naturelles ciblées pour :

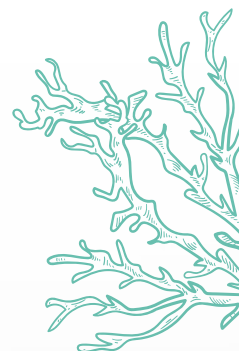
- **Prévenir l'usure articulaire** et favoriser la souplesse des articulations.
- **Soutenir la régénération des tissus osseux** et la minéralisation.
- **Réduire les inflammations** articulaires liées à l'arthrose, les tendinites, ou d'autres troubles musculo-squelettiques.

Nos Essentiels santé

- **Bromélase Forte**, enzymes des infiltrations et contusions..... p. 12
- **Carticomplexe**, synergie de nutriments exceptionnelle pour nourrir le cartilage..... p. 13
- **Cartilage**, pour une meilleure protection du cartilage articulaire..... p. 14
- **Densité osseuse**, pour la reminéralisation des os fragiles..... p. 14
- **Trisilicium**, le nutriment des tissus conjonctifs..... p. 24

Sans oublier...

- **Boswellia Fort**, l'allié anti-inflammatoire contre les douleurs articulaires..... p. 188
- **Collagène Sublime**, pour maintenir la souplesse et la résistance du cartilage..... p. 31
- **Curcuma Fort**, un anti-inflammatoire et antioxydant qui soulage les douleurs..... p. 189
- **Doliphyto**, pour lutter contre tous types de douleurs p. 190
- **Harpagophytum**, un anti-inflammatoire et analgésique naturel pour atténuer les douleurs..... p. 190



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Réf. 133

ACIDO-BASIQUE

Pour réguler l'acidose tissulaire.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 195

Réf. 132



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Renforcement tendons



Douleurs tendineuses



Raideur articulaire



Réf. 175

BOSWELLIA FORT

L'allié anti-inflammatoire contre les douleurs articulaires.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 188

Réf. 158



Gélules résistantes à l'acidité

Conseils d'utilisation

1 gélule midi et soir.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 2 gél./jour).

Inflammation aiguë



Contusions et œdèmes



Douleurs musculaires



BROMÉLASE FORTE

J'ai les articulations douloureuses et gonflées.

J'ai subi un coup, j'ai des hématomes.

Bromélase Forte est conçu pour **soutenir la santé articulaire** et aider à la gestion des douleurs articulaires, en particulier **lors d'inflammations ou de blessures**.

La **bromélaïne** (ou bromélaïne), extraite de la tige d'ananas, est un complément enzymatique protéolytique composé de diverses protéases, phosphatases, peroxydases, amylases et cellulases. Son activité enzymatique est essentielle pour son efficacité, avec une concentration élevée de 5000 GDU (Gelatin Digestive Unit) par gramme. Elle dégrade les protéines et les mono-peptides, notamment les fibrines responsables des **œdèmes inflammatoires**. Elle agit sur les tissus articulaires infiltrés en diminuant la perméabilité capillaire et l'exsudation. Cela permet de réduire efficacement l'inflammation, de soutenir les articulations et de favoriser la récupération post-opératoire ou après une **blessure musculaire ou articulaire**.

Apport pour 2 gélules végétales résistantes à l'acidité

Bromélaïne (5 000 GDU/g)	510 mg
Autre ingrédient : sels de magnésium d'acide gras	

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Carticomplexe (réf. 165)
Curcuma Fort (réf. 159)

Réf. 142

BROMÉLASE-HARPAGO

Pour des articulations sensibles, combinant anti-inflammatoire et détoxifiant.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 188

Réf. 165

CARTICOMPLEXE



Mon cartilage articulaire est usé.

Je voudrais retrouver souplesse et mobilité.



Conseils d'utilisation

1 sachet par jour à prendre mélangé dans l'eau tiède ou une boisson végétale ½ heure avant les repas.

Conditionnement

30 sachets

Durée de la boîte

30 jours
(pour 1 sachet/jour).

Arthrose



Inflammation articulaire



Articulations dégénératives



Carticomplexe contribue à la **régénération des articulations** et au fonctionnement normal des cartilages articulaires.

Grâce à la **glucosamine** (extraite de la chitine de carapace de crustacés) et à la **chondroïtine** (extraite du cartilage de poisson), cette formule soutient la régénération du cartilage et des articulations. Ces ingrédients jouent un **rôle essentiel dans le maintien de la souplesse et de la mobilité** des articulations, tout en préservant l'intégrité du cartilage et en **limitant son usure**.

L'**hydrolysat de collagène marin** et le **MSM** (méthylsulfonylméthane) sont également présents pour soutenir la structure et la solidité des articulations. Le collagène marin est essentiel pour **renforcer les tissus conjonctifs**, tandis que le MSM (riche en soufre) améliore la souplesse et la **résistance du cartilage**, réduisant ainsi les douleurs liées aux affections articulaires.

La vitamine C, apportée par l'extrait d'**acérola** est incluse pour **favoriser la production de collagène**, une protéine cruciale dans la réparation des articulations et des tissus cartilagineux. Elle soutient aussi l'**action antioxydante** et protège les articulations du stress oxydatif.

Enfin, l'algue **lithothamne**, riche en calcium et magnésium, soutient la reminéralisation des os et des articulations, offrant ainsi un renforcement global du système ostéo-articulaire. Elle participe à un bon équilibre acido-basique.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants (glucosamine).
- Déconseillé chez les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K, et chez les personnes dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le calcium (glucosamine et chondroïtine).
- Déconseillé chez les personnes présentant une allergie alimentaire aux crustacés (glucosamine).
- L'emploi est déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport d'1 sachet (4,7 g)

Glucosamine	1000 mg
Hydrolysat de collagène marin	1000 mg
Chondroïtine	950 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	800 mg
Méthylsulfonylméthane (MSM)	250 mg
Acérola - fruit, extrait	50 mg
<i>Malpighia emarginata</i> dont vitamine C	12,5 mg (15,6 % VNR)

Autre ingrédient : arôme naturel citron.

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)

Huile de krill (réf. 612)

Mobilité (réf. 116)

Vitamines D3++ - gouttes (réf. 424)

Le saviez-vous ?

Glucosamine, chondroïtine et collagène marin : alliés des articulations

La glucosamine et la chondroïtine sont deux composés naturels reconnus pour leurs bienfaits sur les articulations. Ensemble, ils aident à **maintenir la structure du cartilage, réduire les douleurs et améliorer la mobilité**, notamment en cas d'arthrose.

La **glucosamine** stimule la production de **protéoglycanes**, essentiels à l'élasticité du cartilage, tandis que la **chondroïtine** **améliore son hydratation**. Des études confirment leur efficacité contre les douleurs articulaires*.

En complément, le **collagène marin hydrolysé** **renforce la structure du cartilage** et aide à absorber les chocs. Pris régulièrement, ce trio naturel peut significativement améliorer le confort articulaire et **ralentir l'usure du cartilage** liée à l'âge ou à l'inflammation.

*Etudes *gAIT* (New England Journal of Medicine, 2006) et *MOSAIC* (Arthritis Research & Therapy, 2015).

Nos solutions : Carticomplexe (réf. 165) ; Cartilage (réf. 103) ; Collagène Sublime (réf. 829).



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 103



Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules matin, midi et soir de préférence avant les repas.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Prévention de l'usure du cartilage
● ● ● ● ● ●

Régénération du cartilage articulaire
● ● ● ● ● ●

Réduction des raideurs articulaires
● ● ● ● ● ●

Réf. 1026

CARTILAGE

 *J'ai besoin de renforcer mes tissus cartilagineux.
Je souhaite une meilleure flexibilité de mes articulations.*

Cartilage est une formule conçue pour **gagner en mobilité, nourrir et maintenir la santé des articulations**. Composé de **glucosamine** (extraite de la chitine de carapace de crustacés) et **chondroïtine** (extraite du cartilage de poisson), ce complément soutient la régénération du cartilage et **améliore la souplesse**.

L'**aragonite**, un minéral marin (issue de la coquille d'huître : nacre), **renforce la structure articulaire** en apportant des minéraux essentiels pour la reminéralisation des os. Elle soutient la **densité osseuse** et améliore la fonction articulaire en combinant les propriétés **antioxydantes et régénérantes**.

Le **lithothamne**, riche en **calcium et magnésium**, aide à renforcer les os et les articulations, offrant ainsi un soutien global au système musculo-squelettique. Sa richesse en minéraux favorise la bonne santé des tissus conjonctifs et participe à la souplesse articulaire. Il participe à l'équilibre acido-basique.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants (glucosamine).
- Déconseillé chez les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K, chez les personnes dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le calcium, et chez les personnes présentant une allergie alimentaire aux crustacés (glucosamine).
- L'emploi est déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 6 gélules végétales	
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	1500 mg
Glucosamine	316 mg
Chondroïtine	180 mg
Huître - coquille dont calcium	180 mg 58,5 mg

Synergie avec :
Boswellia Fort (réf. 175)
Carticomplexe (réf. 165)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)
Souplesse (réf. 808)



Réf. 139



Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Fragilité osseuse
● ● ● ● ● ●

Perte de masse osseuse
● ● ● ● ● ●

Fractures fréquentes
● ● ● ● ● ●

Réf. 1026

CASSIS

Le bourgeon anti-inflammatoire et revitalisant.
Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 189

Réf. 829

COLLAGÈNE SUBLIME

Pour nourrir le cartilage et préserver la mobilité articulaire.
Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 31

Réf. 159

CURCUMA FORT

Un anti-inflammatoire et antioxydant qui soulage les douleurs.
Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 189

DENSITÉ OSSEUSE

 *Je veux soutenir mon capital osseux.
Je suis ménopausée.*

Densité Osseuse est une formule complète pour **soutenir la santé osseuse et prévenir la déminéralisation**. Le **calcium de corail** (fragments tombés au fond de l'océan), **source naturelle de calcium**, contribue à renforcer la structure osseuse en apportant les minéraux nécessaires à une bonne densité osseuse et à la solidité des os.

L'**aragonite** (issue de la coquille d'huître : nacre), **un minéral marin riche en calcium**, renforce davantage la santé osseuse en soutenant la reminéralisation et la résistance des os. Elle aide à maintenir la **densité osseuse et à prévenir les fractures**.

L'**épine dorsale de poisson** fournit un apport en minéraux essentiels (calcium et phosphore) pour la régénération des tissus osseux. Combinée avec l'**hydrolysate de collagène marin**, cette formule favorise la **flexibilité et la solidité** des articulations tout en soutenant la régénération du tissu conjonctif. Enfin, l'**huile de foie de morue**, riche en **vitamine D**, soutient l'absorption du calcium et la santé osseuse. Elle joue un rôle clé dans la régulation de la densité osseuse et soutient le bon fonctionnement des articulations.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (calcium).

Apport pour 6 gélules végétales	
Huître - coquille	1020 mg
Arêtes de poisson - poudre	600 mg
Hydrolysate de collagène marin	300 mg
Huile de foie de morue	180 mg
Corail - poudre	120 mg
Total calcium	499,5 mg

Synergie avec :
Silicium organique (réf. 814)
Solidité des os (réf. 121)
Trisilicium (réf. 182)
Vitamines K2/D3 (réf. 425)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 227

DOLIPHYTO

Pour lutter contre tous types de douleurs.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 190

Réf. 404

DOLOMITE

Un apport en calcium et magnésium pour la santé articulaire.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 197

Réf. 1035



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien articulaire



Troubles ostéoarticulaires



Anti-inflammatoire



FRÊNE



Je cherche à réduire l'inflammation et l'œdème au niveau de mes articulations.

Je veux libérer mes membres de la lourdeur et de l'inconfort qui m'empêchent d'être actif.

Frêne (*Fraxinus excelsior*), bourgeons : Il soutient la santé des articulations et aide à maintenir leur souplesse. Le frêne agit principalement comme un **draineur efficace**, stimulant l'élimination des **toxines et contribuant à réduire l'inflammation articulaire**. Il est particulièrement utile pour les personnes souffrant de douleurs articulaires chroniques, comme celles liées à la **goutte** ou à l'**arthrose**.

Il favorise l'élimination de l'acide urique, un facteur clé dans les douleurs articulaires. En combinant ses **effets anti-inflammatoires et détoxifiants**, le frêne aide à maintenir des articulations en bonne santé tout en réduisant les œdèmes et en **favorisant une circulation optimale des fluides corporels**. De plus, le Frêne contribue à maintenir la flexibilité des ligaments, des tendons et des muscles, ce qui **améliore la mobilité générale et réduit les raideurs** liées à l'âge ou à un mode de vie sédentaire.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 4 ans, femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bouleau verruqueux (réf. 1024)

Densité osseuse (réf. 139)

Silicium organique (réf. 814)

Tropisme émotionnel :

Frêne « Je suis déterminé-e et je fais des choix. »

Réf. 910



Conseils d'utilisation

Masser matin et soir ou avant et après un effort sportif. Gel à usage externe.

Conditionnement

Tube de 200 ml

Apaiser les chocs



Fatigue musculaire



Récupération musculaire



GEL À L'ARNICA



J'ai reçu un choc, je veux apaiser rapidement la zone.

J'ai fait un effort intense, je veux apaiser les tensions musculaires.

Ce gel est conçu pour préparer les muscles à l'effort physique et est **particulièrement adapté aux massages sportifs**.

Grâce à l'**Arnica montana**, une plante reconnue pour ses **propriétés apaisantes**, il aide à **atténuer les chocs et à réduire la fatigue musculaire**, tout en soutenant la mobilité et la flexibilité des articulations.

Enrichi en huiles essentielles de **melaleuca**, **menthe**, **eucalyptus**, **romarin** et **lavande**, ce gel procure une **action tonifiante, relaxante et décontractante**, idéale pour détendre les muscles après l'effort.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans (huiles essentielles).

Composition :

Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*) extrait, HE Menthe (*Mentha piperita*), HE Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*), HE Romarin (*Rosmarinus officinalis*), HE Lavande (*Lavandula angustifolia*), Arnica (Arnica Montana)

Ingrédients : Aqua, PEG-40 castor oil, propylene glycol, arnica montana flower extract, triethanolamine, carbomer, melaleuca leucadendron cajaputi oil, mentha piperita oil, eucalyptus globulus leaf oil, rosmarinus officinalis leaf oil, lavandula angustifolia flower oil, CI 19140, CI 16255, CI 28440, limonene, linalool, geraniol.

Synergie avec :

Bromélase Forte (réf. 158)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 911

GEL AU SILICIUM



*J'ai besoin d'apaiser mes articulations.
Je souhaite un soin ciblé pour renforcer ma mobilité.*

Conseils d'utilisation

Masser matin et soir ou avant et après un effort sportif.
Gel à usage externe.

Conditionnement

Tube de 150 ml

Souplesse



Confort



Flexibilité



Composition :

Silanetriol (Silanol), Fucus (*Fucus vesiculosus thalle*) extrait, grande consoude (*Symphytum officinale*) extrait, Plantain (*Plantago ovata*) extrait, Harpagophytum (*Harpagophytum procumbens*) extrait.

Ingrédients : Aqua, polysorb. 20, propylene glycol, benzyl alcohol, carbomer, harpagophytum procumbens root extract, symphytum officinalis bark extract, plantago ovata seed extract, fucus vesiculosus extract, potassium citrate, silanetriol, triethanolamine, sodium hyaluronate, soluble collagen, potassium sorb.

Synergie avec :

Trisilicium (réf. 182)
Collagène Sublime (réf. 829)



Réf. 1005

GEMMO ARTI



*Mes articulations sont rigides, je ressens des douleurs articulaires persistantes.
Je constate une perte de souplesse dans mes articulations.*



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Reminéralisation des articulations



Réduction des inflammations articulaires



Récupération articulaire après l'effort



Bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*), bourgeons : Il soutient la **détoxification articulaire en réduisant l'inflammation**. Il aide à préserver la souplesse des articulations et favorise la régénération du cartilage. Il est doté d'**action ostéoarticulaire reminéralisante** (arthrose, goutte, rhumatisme).

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : grâce à ses **propriétés anti-inflammatoires**, le cassis bourgeons soutient la santé des articulations et aide à **réduire les douleurs articulaires chroniques**. Il est particulièrement efficace pour améliorer la mobilité.

Pin (*Pinus montana*), bourgeons : C'est est un excellent **régénérant articulaire**, favorisant la **reminéralisation** et soutenant le système musculo-squelettique. Il aide à renforcer les tissus articulaires tout en réduisant l'inflammation.

Vigne (*Vitis vinifera*), bourgeons : Elle possède des propriétés **anti-inflammatoires**, anti-arthrosique. Elle contribue à réduire les douleurs et l'inflammation dans les articulations, les tendons et les ligaments.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (bouleau, cassis et vigne).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'allergies aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens. L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé (bouleau verruqueux).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Carticomplexe (réf. 165)
Mobilité (réf. 116)
PEA Fort (réf. 218)

Tropisme émotionnel :

Bouleau verruqueux « Je donne la force de trouver un sens à ma vie et j'éclaire le chemin. »
Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »
Pin « Je garde les pieds sur terre. »
Vigne « Je vivifie la pensée et j'assouplis le mental. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1004



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Prévention des douleurs articulaires**Soutien musculo-squelettique****Régénération des tendons et ligaments**

Réf. 1064



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Accompagnement des efforts physiques intenses**Soutien ostéo-articulaire****Réduction de la fatigue musculaire**

GEMMO OSTÉO



*Je veux prévenir l'usure de mes articulations et maintenir une bonne mobilité.
Je ressens des raideurs articulaires et des douleurs après l'effort.*

Airelle (*Vaccinium vitis-idaea*), jeunes pousses : L'airelle aide à renforcer les tissus articulaires et soutient la **régénération des cartilages**, grâce à ses **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes**, elle aide à maintenir la souplesse des articulations et à réduire les douleurs articulaires.

Frêne (*Fraxinus excelsior*), bourgeons : C'est un excellent **draineur articulaire**, soutenant l'élimination des toxines et réduisant l'inflammation. Il aide à maintenir la mobilité des articulations et est particulièrement efficace pour **réduire les raideurs** liées à l'arthrose ou à la goutte.

Pin (*Pinus montana*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **effets reminéralisants et régénérants** sur le système musculo-squelettique. Il soutient la santé des os et des articulations, tout en contribuant à réduire l'inflammation et à favoriser la souplesse articulaire.

Ronce (*Rubus fruticosus*), jeunes pousses : Elle aide à stimuler les **fonctions réparatrices** des articulations et à réduire l'inflammation. Elle soutient également la **flexibilité des tendons et des ligaments**, contribuant ainsi à une meilleure mobilité générale.

Précautions d'emploi

- L'emploi chez les femmes enceintes et allaitantes est déconseillé (airelle et frêne).
- Déconseillé aux enfants de moins de 4 ans (frêne).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (frêne).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Densité osseuse (réf. 139)

Mobilité (réf. 116)

Vitamine D3++ - spray (réf. 427)

Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »

Frêne « Je suis déterminé-e et je fais des choix. »

Pin « Je garde les pieds sur terre. »

Ronce « Je sens la vie circuler en moi. »

GEMMO SPORT



*Je fais régulièrement des efforts physiques intenses, mes muscles et articulations sont affaiblis.
Je pratique un métier physique et ma récupération musculaire est souvent lente et difficile.*

Ce complexe est idéal pour accompagner les personnes pratiquant une activité, ou des efforts physiques intenses : **sportifs, métiers manuels et physiques**.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : C'est un excellent **anti-inflammatoire naturel**, idéal pour soutenir les articulations et **réduire les douleurs musculaires** après un effort intense. Il aide également à améliorer la circulation sanguine et à diminuer les sensations de fatigue.

Pin (*Pinus montana*), bourgeons : Il aide à la **régénération et à la reminéralisation** des articulations et des muscles, favorisant la souplesse et la flexibilité. Il soutient le système musculo-squelettique et améliore la récupération après un effort physique.

Séquoia (*Sequoiadendron giganteum*), jeunes pousses : Il **améliore la souplesse des tendons et des ligaments**. Le séquoia est un **tonifiant naturel**, particulièrement utile pour lutter contre la fatigue physique et le surmenage. Il **soutient la vitalité générale** et aide le corps à s'adapter aux stress physiques.

Vigne (*Vitis vinifera*), bourgeons : Elle possède des **propriétés anti-inflammatoires** qui aident à réduire l'inflammation musculaire et articulaire. Elle soutient également la souplesse et la mobilité des articulations, essentielles pour une performance physique optimale.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis et vigne).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Éleuthérocoque (réf. 304)

Phycocyanine bleue (réf. 824)

Plasma marin - 3L (réf. 195)

Rhodiola (réf. 328)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Pin « Je garde les pieds sur terre. »

Séquoia « J'éveille à la maturité et j'assure la verticalité. »

Vigne « Je vivifie la pensée et j'assouplis le mental. »

Réf. 322

HARPAGOPHYTUM

Un anti-inflammatoire et analgésique naturel pour atténuer les douleurs.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 190

Réf. 193

HERBOMÉGA 3

Soutien articulaire grâce aux bienfaits des oméga-3 végétaux (huile de schizochytrium).

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 208



Réf. 116

MOBILITÉ



Mes articulations sont sensibles et je veux restaurer leur flexibilité.

Je ressens des douleurs articulaires et de la raideur.

Une formule conçue pour soutenir la mobilité articulaire et réduire les inflammations.

Le **boswellia** est reconnu en Inde pour ses puissantes **propriétés anti-inflammatoires**, aidant à apaiser les douleurs articulaires et à maintenir la souplesse des articulations.

Le **curcuma** réduit l'inflammation et les douleurs articulaires tout en améliorant la flexibilité et la mobilité, particulièrement dans les affections dégénératives.

La **griffe de chat** est connue par les indiens d'Amazonie pour son **action anti-inflammatoire**. Elle aide à atténuer les douleurs articulaires et améliore la fonction immunitaire, apportant un soutien global aux articulations.

Le **saule blanc** est riche en salicylates naturels, il agit comme un **analgésique**. Il contribue à la souplesse et la fonction des articulations.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte et déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (curcuma).
- L'emploi chez les personnes sous anticancéreux et immunosuppresseurs et souffrant de pathologies de voies biliaires est déconseillé. Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (curcuma).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés, sous traitement anticoagulant et chez les enfants et les adolescents (saule).

Apport pour 6 gélules végétales

Curcuma - racine, poudre <i>Curcuma longa</i>	480 mg
Saule blanc - écorce, poudre <i>Salix alba</i>	480 mg
Boswellia - gomme-résine, extrait <i>Boswellia serrata</i> dont acides boswelliques	240 mg 156 mg
Griffe du chat - écorce, poudre <i>Uncaria tomentosa</i>	240 mg

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)

Curcuma Fort (réf. 159)

Doliphyto (réf. 227)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Flexibilité articulaire



Réduction des douleurs articulaires



Réduction des inflammations



Réf. 609

OMÉGA 3 SAUVAGE

Des acides gras essentiels pour soutenir la souplesse articulaire.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 211

Réf. 614

OMÉGA 3 VÉGAN

Soutien articulaire grâce aux bienfaits des oméga-3 végétaux (huile de schizochytrium).

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 211



Le saviez-vous ?

La **bromélaïne** est une enzyme naturelle extraite de la tige de l'ananas. Elle est connue pour ses propriétés **anti-inflammatoires**. Elle peut être bénéfique en cas de **douleurs musculaires ou articulaires** liées à l'arthrose ou aux blessures sportives.

Elle est aussi utilisée pour ses **propriétés digestives**. En stimulant la dégradation des protéines, la bromélaïne facilite la digestion et soutient la santé digestive en réduisant les ballonnements et l'inconfort abdominal.

Nos solutions :

Bromélase Forte (réf. 158) ; **Bromélase-Harpago** (réf. 142) ;

Glicorec (réf. 178) ; **Man 55** (réf. 148) ; **Perméalistique Fort** (réf. 217).



Réf. 309

ORTIE

La reminéralisation végétale.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 204

Réf. 218

PEA FORT

Pour lutter contre tous types d'inflammations et douleurs chroniques.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 191

Réf. 1044



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régénération osseuse



Douleurs articulaires



Douleurs musculaires



PIN



*Je cherche un soutien pour la régénération de mes os et cartilages.
Mes articulations sont raides et douloureuses.*

Pin (*Pinus montana*), bourgeons : C'est un **régénérateur osseux et articulaire**, favorisant la minéralisation et la régénération du tissu osseux et cartilagineux. Il possède des propriétés reminéralisantes, **renforçant ainsi la solidité des os et des cartilages**.

Ses **propriétés anti-inflammatoires** sont particulièrement bénéfiques pour apaiser les douleurs articulaires et musculaires, aidant à **atténuer les signes** liés à des affections telles que l'arthrite ou les rhumatismes. Le pin stimule également l'énergie, contribuant à la **revitalisation générale** de l'organisme.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)

Carticomplexe (réf. 165)

Mobilité (réf. 116)

PEA Fort (réf. 218)

Tropisme émotionnel :

Pin « Je garde les pieds sur terre. »

Réf. 208



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien croissance osseuse



Minéralisation osseuse



Santé des cheveux et ongles



PRÊLE



*Je remarque une fragilité osseuse et articulaire.
Je constate une déminéralisation osseuse qui affecte ma souplesse et ma résistance.*

La **prêle** est une plante **naturellement riche en silice**, un minéral essentiel à la santé des tissus conjonctifs, des os et des articulations. Elle soutient la **minéralisation osseuse**, ce qui en fait un **allié clé pendant la croissance, la sénescence, et dans la prévention de la déminéralisation osseuse**. Sa richesse en silice favorise également la solidité des cartilages, améliorant la souplesse articulaire.

En plus de son action sur les articulations et les os, la prêle est reconnue pour **ses bienfaits sur les cheveux et les ongles**, stimulant leur croissance et renforçant leur structure.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse.

Apport pour 6 gélules végétales

Prêle - parties aériennes, poudre	1200 mg
<i>Equisetum arvense</i>	
dont silice	150 mg

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Silicium organique (réf. 814)

Trisilicium (réf. 182)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 312



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél/jour).

Réduction des inflammations



Soutien mobilité articulaire



Souplesse articulaire



Réf. 1048



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Croissance osseuse



Minéralisation osseuse



Soutien à la verticalité



REINE DES PRÉS



Mes articulations sont douloureuses, en particulier lors des changements climatiques. Je ressens des raideurs dans mes articulations, surtout lorsque le temps est humide.

La **Reine-des-prés** ou spirée ulmaire, est reconnue pour ses **propriétés anti-inflammatoires et drainantes**. Elle aide à réduire les raideurs et les douleurs articulaires, souvent provoquées par l'humidité, tout en favorisant la fluidité articulaire. Ce draineur articulaire soutient la fonction des articulations, en **détoxifiant l'organisme** et en réduisant l'inflammation dans les tissus articulaires. Elle est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs articulaires liées à des conditions climatiques humides, en apportant un soulagement durable des tensions et en aidant à maintenir la **mobilité des articulations**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'hypersensibilité aux salicylés (aspirine), de prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens.
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant.
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé.

Apport pour 6 gélules végétales

Reine-des-prés - parties aériennes, poudre <i>Filipendula ulmaria</i>	1440 mg
--	---------

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Silicium organique (réf. 814)

Trisilicium (réf. 182)

SAPIN PECTINÉ



Je suis préoccupé-e par la déminéralisation de mes os et mes douleurs articulaires. Je cherche un soutien pour la croissance osseuse de mon enfant et pour sa santé articulaire.

Sapin pectiné (*Abies alba*), bourgeons : Il soutient la **minéralisation osseuse**, réduit l'inflammation et est efficace pour prévenir l'ostéoporose, les fractures et les douleurs articulaires (arthrite, arthrose, goutte).

Chez l'enfant, il **favorise la croissance et la solidité osseuse**, contribuant à une minéralisation optimale durant la phase de développement.

Chez l'adulte, il soutient la verticalité, aide à prévenir la déminéralisation osseuse, protège contre l'ostéoporose et **prévient les douleurs liées à l'usure articulaire**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Cartilage (réf. 103)

Densité osseuse (réf. 139)

Trisilicium (réf. 182)

Tropisme émotionnel :

Sapin pectiné « Je renforce ma résilience et trouve la stabilité face aux défis de la vie. »



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 121

SOLIDITÉ DES OS



*Je traverse une période où mes os semblent moins résistants.
Je suis préoccupé-e par la fragilité de mes os, surtout avec l'âge.*

Une synergie nutritionnelle alliant le végétal, l'animal et le minéral pour soutenir la minéralisation osseuse.

Le **bambou**, riche en **silice**, est essentiel pour renforcer les os et les articulations. Il favorise la minéralisation osseuse, **améliore la densité des os** et aide à maintenir leur solidité, en particulier pendant les périodes de fragilité osseuse comme la **ménopause** ou la **croissance**.

La **dolomite**, une source naturelle de **calcium** et de **magnésium**, soutient également la santé osseuse en contribuant à la structure et à la résistance des os. Elle régule l'équilibre acido-basique de l'organisme pour éviter la déminéralisation osseuse.

L'**huile de foie de morue** est riche en **vitamine D**, qui est essentielle pour la santé des os. La vitamine D aide à l'absorption du calcium, favorisant ainsi la minéralisation osseuse et renforçant les os durant les périodes de croissance et de vieillissement.

Précautions d'emploi

- L'emploi chez les femmes enceintes est déconseillé (bambou).

Apport pour 6 gélules végétales

Dolomite - poudre	1038 mg
Bambou - résine, poudre <i>Bambusa bambos</i>	648 mg
Huile de foie de morue	180 mg
<i>Autre ingrédient : poudre de banane verte (agent de remplissage)</i>	

Synergie avec :

Densité osseuse (réf. 139)

Trisilicium (réf. 182)

Vitamines K2/D3 (réf. 425)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Minéralisation osseuse



Croissance osseuse



Prévention ostéoporose



Le saviez-vous ?

La solidité des os et la perte minérale progressive

Le squelette humain est une structure vivante qui assure soutien, protection et mouvement. Sa solidité repose principalement sur la **densité minérale osseuse**, c'est-à-dire la quantité de calcium et de phosphore que contiennent les os. Durant l'enfance et l'adolescence, ces minéraux s'accumulent rapidement, permettant aux os de croître en taille et en résistance. La masse osseuse atteint généralement son maximum vers l'âge de 25 à 30 ans.

Cependant, à partir de ce pic, une **perte minérale progressive** s'installe. Ce processus naturel s'accroît avec l'âge, en particulier chez les femmes après la ménopause, en raison de la **diminution des œstrogènes**, hormones qui jouent un rôle crucial dans le maintien de la densité osseuse. Une alimentation pauvre en calcium, un manque d'activité physique ou une faible exposition au soleil (source de vitamine D) peuvent accélérer ce déclin.

Pour préserver la solidité des os, il est essentiel d'avoir une hygiène de vie équilibrée. Une **bonne nutrition**, l'**exercice régulier** et la **prévention des facteurs de risque** permettent de limiter les effets du vieillissement osseux.

Nos solutions :

Densité osseuse (réf. 139) ; Solidité des os (réf. 121) ; Trisilicium (réf. 182).





Réf. 808



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 2 à 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Soutien tendineux



Soutien musculaire



Détoxification articulaire



SOUPLESSE



Mes articulations sont sensibles et j'ai besoin de soutien pour maintenir leur mobilité.
Je traverse une période de raideur et de douleurs articulaires.

Une synergie de plantes pour soutenir la santé des articulations et des os, en améliorant leur souplesse et leur mobilité.

Le **genévrier**, le **cassis**, la **reine-des-prés** et la **vergerette du Canada** agissent en synergie pour leurs propriétés anti-inflammatoires et drainantes, réduisant ainsi les douleurs articulaires et les raideurs, et améliorant la mobilité des articulations.

L'**ortie**, le **frêne** et le **bouleau** soutiennent la régénération du cartilage et des tissus articulaires, en favorisant l'élimination des toxines et en apportant des minéraux essentiels pour maintenir la souplesse et la santé des articulations.

La **prêle des champs**, le **bambou**, et le **fucus** apportent une forte teneur en silice, élément clé pour la santé des tissus conjonctifs, contribuant ainsi à la reminéralisation osseuse et au renforcement des cartilages et tendons.

Le **fenouil**, la **camomille**, le **romarin**, le **citronnier** et le **céleri** favorisent la détoxification, en stimulant l'élimination des toxines et en réduisant l'inflammation, tout en renforçant la souplesse générale des articulations.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (ail, frêne, bambou, bouleau, cassis, camomille, genévrier, ortie, oseille, prêle des champs, romarin).
- Déconseillé en cas de néphrite interstitielle infectieuse, pyélite et pyélonéphrite. En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (genévrier).
- L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant, chez les personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés (reine-des-prés).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antiagrégant plaquettaire. Déconseillé en cas de traitement concomitant par un médicament anti-rétroviral (ail).
- Déconseillé en cas de traitement concomitant par un médicament antidiurétique et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens (bouleau).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire. Usage prolongé déconseillé (romarin).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse (frêne, ortie, prêle des champs, cassis, genévrier).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (camomille, bouleau).

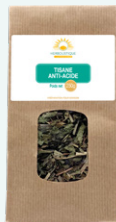
Apport pour 3 bouchons (30 ml)

Ortie piquante - parties aériennes <i>Urtica dioica</i>	0,45 g	Fraisier - feuille <i>Fragaria vesca</i>	0,3 g
Reine-des-prés - parties aériennes <i>Filipendula ulmaria</i>	0,45 g	Frêne - feuille <i>Fraxinus excelsior</i>	0,3 g
Ail - bulbe <i>Allium sativum</i>	0,3 g	Fucus - thalle <i>Fucus vesiculosus</i>	0,3 g
Bambou - résine, poudre <i>Bambusa bambos</i>	0,3 g	Genévrier - baie <i>Juniperus communis</i>	0,3 g
Bouleau - feuille <i>Betula pendula</i>	0,3 g	Oseille - parties aériennes <i>Rumex acetosa</i>	0,3 g
Camomille - capitule <i>Matricaria chamomilla</i>	0,3 g	Persil - feuille <i>Petroselinum crispum</i>	0,3 g
Cassis - feuille <i>Ribes nigrum</i>	0,3 g	Prêle des champs - parties aériennes <i>Equisetum arvense</i>	0,3 g
Céleri - feuille <i>Apium graveolens</i>	0,3 g	Romarin - feuille <i>Rosmarinus officinalis</i>	0,3 g
Citron - écorce <i>Citrus limon</i>	0,3 g	Vergerette - parties aériennes <i>Erigeron canadensis</i>	0,3 g
Fenouil - fruit <i>Foeniculum vulgare</i>	0,3 g	Autres ingrédients : glycérine, acide citrique et ascorbique, sorbate de potassium, arôme naturel fruits rouges.	

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Carticomplexe (réf. 165)



Réf. 700

TISANE ANTI-ACIDE



*Je ressens des raideurs articulaires et des douleurs fréquentes.
Je suis souvent gêné-e par des tensions articulaires.*

Une synergie de plantes aux vertus reconnues :

- **Maté** : Tonique et **antioxydant**, il stimule l'élimination des toxines et soutient l'organisme dans ses fonctions d'évacuation des déchets acides, tout en offrant un léger effet dynamisant.
- **Bouleau** : Diurétique doux, il favorise l'**élimination des cristaux** et acides accumulés dans les articulations. Il est particulièrement apprécié dans les cures de détox articulaire.
- **Cassia** : **Anti-inflammatoire** naturel, il soulage les douleurs articulaires, notamment en cas de **rhumatismes** ou de **crises de goutte**. Ses feuilles aident à réduire les gonflements et à améliorer la mobilité.
- **Frêne** : **Drainant et reminéralisant**, il est utilisé traditionnellement pour combattre les douleurs articulaires et favoriser l'évacuation des déchets métaboliques responsables des raideurs.
- **Fraisier** (feuilles) : Connue pour ses propriétés **dépuratives**, il aide à neutraliser l'excès d'acide urique et à apaiser les articulations enflammées.
- **Ortie** : Riche en minéraux alcalinisants (calcium, silice, magnésium), elle reminéralise les tissus et agit en profondeur sur les **inflammations articulaires**, tout en aidant à rééquilibrer le pH du corps.

Pourquoi choisir cette tisane ?

Parce qu'elle ne se contente pas de masquer la douleur. Elle agit à la racine en aidant votre corps à se purifier, à se reminéraliser et à se rééquilibrer. Adaptée aux personnes sujettes aux douleurs chroniques, aux troubles articulaires ou simplement soucieuses de préserver leur mobilité naturelle, cette tisane est un véritable rituel bien-être à intégrer au quotidien.

Composition :

Maté (Ilex paraguariensis) feuille, Bouleau (Betula pendula) feuille, Cassissier (Ribes nigrum) feuille, Frêne (Fraxinus excelsior) feuille, Fraisier (Fragaria ananassaa) feuille, Ortie piquante (Urtica dioica) parties aériennes.

Conseils d'utilisation

1 tasse après les repas ou 1 litre dans la journée. Préparez l'infusion à raison de 3 à 4 cuillères à soupe par litre d'eau. Cette boisson se conserve 24 heures dans une bouteille isotherme.

Conditionnement

Sachet de 250 g

Douleurs articulaires



Raideurs articulaires



Inflammation



Le saviez-vous ?

L'ortie : une plante précieuse pour la reminéralisation articulaire

L'ortie est une plante aux multiples vertus, notamment pour la santé articulaire. Riche en minéraux comme le **calcium**, le **silicium**, le **magnésium** et le **fer**, elle contribue efficacement à la reminéralisation des os et du cartilage.

Grâce à ses **propriétés anti-inflammatoires naturelles**, elle aide également à atténuer les douleurs articulaires et à améliorer la mobilité.

L'ortie stimule la **régénération des tissus conjonctifs** et favorise l'**élimination des toxines**, souvent impliquées dans les douleurs chroniques. Intégrée sous forme d'infusion, de gélules ou d'extrait sec, elle constitue un soutien naturel pour **préserver des articulations solides et souples**.

Nos solutions :

Fatigue (réf. 802) ; Ongles & Cheveux (réf. 117) ;
Ortie (réf. 309) ; Souplesse (réf. 808) ; Tisane anti-acide (réf. 700).





Réf. 182



Conseils d'utilisation
2 gélules par jour.

Conditionnement
60 gélules

Durée du pilulier
30 jours (pour 2 gél./jour).

Santé des tissus conjonctifs
● ● ● ● ●

Régénération os et cartilages
● ● ● ● ●

Souplesse articulaire
● ● ●

TRISILICIUM



*Je souhaite renforcer mes os et le cartilage.
Je veux prendre soin de ma peau et de mes cheveux.*

Le **silicium** est un **minéral essentiel** pour la santé des tissus conjonctifs et joue un rôle clé dans la **fixation du calcium**. Il aide à lutter contre la déminéralisation osseuse, ce qui est particulièrement important **avec l'âge, lorsque la teneur en silicium dans les tissus diminue**. La perte de silicium affecte divers systèmes, notamment le système cutané, cardiovasculaire, ostéoarticulaire et neurologique. grâce à sa présentation sous trois formes biodisponibles, Trisilicium permet une absorption optimale et **soutient la régénération des tissus, notamment les os, la peau et les articulations**.

La formule est enrichie en **bambou**. Il est **riche en silice**, aidant à nourrir les tissus conjonctifs et à soutenir la minéralisation osseuse. Il joue également un rôle clé dans la souplesse des articulations et la résistance des ligaments et tendons.

Précautions d'emploi

- L'emploi chez les femmes enceintes est déconseillé (bambou).
- Prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (silice).

Apport pour 2 gélules végétales

Bambou - résine, poudre <i>Bambusa bambos</i>	400 mg
Acide orthosilicique stabilisé sur collagène marin hydrolysé	80 mg
Monométhylsilanetriol (silanol) dont silicium organique	80 mg 2,8 mg

Synergie avec :

Cartilage (réf. 103)
Collagène hyaluronique (réf. 160)
Collagène Sublime (réf. 829)
Gemmo Ostéo (réf. 1004)



Le saviez-vous ?

Le bambou : un allié naturel pour les articulations et les os

Le bambou est une plante étonnante, reconnue pour sa **richesse en silice**, un oligo-élément essentiel à la santé des os et des articulations. Ce composé joue un rôle clé dans la **synthèse du collagène**, une protéine indispensable à la solidité et à l'élasticité des tissus conjonctifs comme le cartilage, les tendons et les ligaments.

Grâce à sa forte teneur en silice organique, l'extrait de bambou favorise la **reminéralisation osseuse**, **améliore la souplesse articulaire** et aide à **ralentir la dégradation du cartilage**, notamment en cas d'arthrose. Il participe également à la régénération du tissu osseux en **stimulant l'absorption du calcium**, contribuant ainsi à prévenir la fragilité osseuse.

Nos solutions :

Bambou - Boswellia (réf. 132) ; **Boswellia Fort** (réf. 175) ;
Silicium organique (réf. 814) ; **Solidité des os** (réf. 121) ;
Trisilicium (réf. 182).





Réf. 1052



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Souplesse articulaire**Soutien ligamentaire****Soutien tendineux**

Réf. 1092



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Souplesse articulaire**Dégénérescence tissulaire****Support ostéo-articulaire**

VIGNE



*J'ai les articulations rigides et douloureuses.
J'ai des douleurs ligamentaires.*

Vigne (*Vitis vinifera*), bourgeons : Elle est reconnue pour ses **propriétés anti-inflammatoires**, anti-arthrosiques et frénatrice des déformations articulaires. Elle soutient la souplesse articulaire en agissant sur les articulations, les tendons et les ligaments.

La vigne agit sur les signes de l'arthrose, apaise les douleurs articulaires et **favorise la régénération des tissus tendineux et ligamentaires**. Son action antisléreuse aide également à maintenir la flexibilité et la mobilité des articulations.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Carticomplexe (réf. 165)
Collagène Sublime (réf. 829)
Trisilicium (réf. 182)

Tropisme émotionnel :

Vigne : « Je nourris ma clarté d'esprit et apaise les tensions mentales. »

VIGNE VIERGE



*Je ressens des douleurs articulaires de plus en plus fréquentes.
J'ai besoin d'un soutien pour mes articulations vieillissantes.*

Vigne vierge (*Ampelopsis weitchii*), jeunes pousses : Elle exerce une action **anti-inflammatoire et régénératrice**, particulièrement efficace sur les petites articulations.

Elle soutient la souplesse des tendons et ligaments tout en réduisant les déformations articulaires liées à l'âge. La vigne vierge est également reconnue pour **apaiser les rhumatismes et améliorer la flexibilité du système ostéo-articulaire**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bambou-Boswellia (réf. 132)
Collagène hyaluronique (réf. 160)
Curcuma Fort (réf. 159)

Tropisme émotionnel :

Vigne vierge : « Je renforce ma confiance et m'ancre face aux incertitudes. »

Observatoire Santé

Silhouette et peau : l'impact du mode de vie sur le bien-être



Constat

Dans les sociétés occidentales, la gestion du poids est devenue une problématique majeure, tant sur le **plan sanitaire que social**. D'un côté, la tendance au surpoids et à l'obésité progresse, favorisée par la sédentarité, l'alimentation ultratransformée et le stress. En 2020, près de **la moitié des adultes français étaient en situation de surpoids ou d'obésité**. Cette situation augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de troubles articulaires. De l'autre côté, une pression sociale constante pousse à la minceur, surtout chez les femmes, nourrissant un idéal irréaliste et culpabilisant.

Sur le plan esthétique, cette pression se manifeste aussi par une **obsession de la jeunesse**. Les signes du temps, comme les rides ou le relâchement de la peau, sont perçus comme des défauts à corriger. La chirurgie esthétique, les injections ou les filtres numériques sont autant de réponses à cette quête de perfection, qui touche davantage les femmes que les hommes. **Cette double exigence – être mince et paraître jeune** – fragilise l'estime de soi et complexifie la relation au corps pouvant entraîner un réel mal-être et des **troubles psychologiques**.



Causes multiples

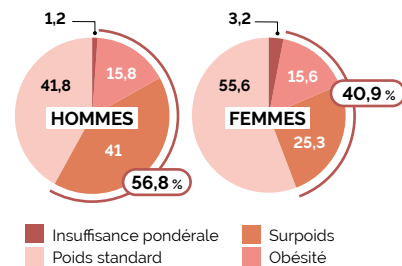
Prise de poids

- Alimentation déséquilibrée
- Sédentarité
- Stress chronique
- Déséquilibres hormonaux
- Troubles du sommeil
- Pollution et perturbateurs endocriniens

Peau (acné, eczéma, rides)

- Inflammation chronique
- Stress oxydatif
- Alimentation sucrée ou grasse
- Carence en vitamines et minéraux
- Déséquilibres hormonaux
- Produits cosmétiques agressifs

Un Français sur deux concerné par un excès de poids
Répartition suivant l'indice de masse corporelle, en %



Échantillon : 28 895 personnes, affiliées au régime général, âgées de 30 à 69 ans, en 2013 et résidant dans 16 départements de France métropolitaine. Source : santé publique France, « bulletin épidémiologique hebdomadaire », 25 octobre 2016.



Solutions naturelles

Hygiène de vie

- Alimentation riche en **fibres, antioxydants et oméga-3** pour nourrir la peau, réguler le poids et limiter l'inflammation.
- **Cure détox & drainage** pour éliminer les toxines et relancer les fonctions digestives et rénales.
- **Activité physique régulière** pour stimuler le métabolisme, tonifier le corps et améliorer la circulation.
- **Boire régulièrement** afin de maintenir une hydratation cellulaire et favoriser l'éclat de la peau.
- **Veillez à un sommeil de qualité** car le manque de sommeil perturbe les hormones de la faim, favorise le stockage des graisses.
- **Apprenez à gérer votre stress** grâce à la méditation ou la respiration consciente, essentielles à l'équilibre hormonal et cutané.

Plantes & apports

- Bardane, ortie, reine-des-prés : peau et métabolisme
- Thé vert, guarana, maté : métabolisme
- Curcuma : anti-inflammatoire
- Collagène marin et acide hyaluronique : peau, souplesse
- Zinc, vitamine C et silicium : peau & tissu conjonctif



Étude scientifique – Collagène marin hydrolysé

Les résultats ont montré une amélioration significative de **l'élasticité de la peau** et une **réduction du tour de taille**.

Benito-Ruiz et al., Current Medical Research and Opinion, 2009.

- 120 participants
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- 90 jours
- 300 mg/j de collagène marin hydrolysé



Découvrez notre sélection dédiée à la beauté et l'équilibre pondéral. Que vous cherchiez à sublimer votre peau, fortifier vos cheveux, maîtriser votre silhouette ou chouchouter votre peau avec des soins cosmétiques ciblés, nos produits ont été pensés pour vous accompagner au quotidien, en douceur et avec efficacité.

Dans cette thématique, vous trouverez 3 parties :

- **Beauté de la peau, ongles et cheveux** : limiter l'acné et les impuretés, retrouver de l'élasticité et de l'éclat, préparer le bronzage, etc.
- **Contrôle du poids** : limiter la rétention d'eau, le stockage des graisses, réduire les fringales, etc.
- **Cosmétiques** : crèmes pour l'hydratation, le raffermissment, la circulation des jambes.

Nos Essentiels santé

Beauté :

- **Collagène Sublime**, pour sublimer le vieillissement p. 31
- **Ongles & Cheveux**, pour renforcer les phanères et lui donner de l'éclat p. 34
- **Peau nette**, pour détoxifier et purifier la peau et lutter contre les imperfections et le teint terne p. 35
- **Silicium organique**, pour régénérer et renforcer les tissus cutanés, capillaires et conjonctifs p. 36

Poids :

- **Flore Mince**, des probiotiques et de l'ananas pour affiner la silhouette et soutenir l'organisme p. 39
- **IMC Contrôle**, pour retrouver un équilibre pondéral et réduire les fringales p. 40

Sans oublier...

Beauté :

- **Huile de bourrache**, riche en oméga-6 pour les peaux matures et la régénération cellulaire p. 208

Poids :

- **Draineur général**, l'allié de la détox et de la purification de l'organisme p. 139
- **Nometfor**, pour agir sur le syndrome métabolique et réguler la glycémie p. 182
- **Resvera Sucres**, pour rééquilibrer le métabolisme glucidique p. 183



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Beauté de la peau, ongles, cheveux



Réf. 915

ARGENT COLLOÏDAL



Je souffre de problèmes de peau : acné, eczéma, psoriasis.

Notre argent colloïdal est garanti sans nanoparticules (conformément au règlement n°2024/858). L'**argent colloïdal** est une suspension de particules d'argent dans l'eau, traditionnellement utilisé pour ses **propriétés antibactériennes à large spectre et antifongiques**. Il est souvent appliqué sur la peau pour divers bienfaits.

- **Action antibactérienne et purifiante** : utile pour prévenir et atténuer les infections cutanées légères.
- **Apaisement des irritations et rougeurs** : grâce à son effet **anti-inflammatoire**, il peut calmer les rougeurs, démangeaisons et irritations cutanées. Il peut être utilisé pour atténuer l'eczéma ou le psoriasis.
- Favorise la réparation des tissus en stimulant la régénération cellulaire.
- Purifie la peau sans l'agresser ni perturber son équilibre naturel.

Le dosage à 20 ppm* correspond à toutes les études scientifiques.

Sans conservateur, ni adjuvants, fabriqué en France.

Argent colloïdal

20 ppm*

* Partie par million, soit 20 mg par litre.

Synergie avec :

Peau nette (réf. 806)

Zinc complexe (réf. 506)

Conseils d'utilisation

Usage externe.

1 à 3 bouchons/jour.

Conserver à l'abri de la lumière.

Conditionnement

500 ml

Antibactérien



Anti-fongique



Réf. 201

BARDANE



J'ai la peau terne, fatiguée et sujette aux imperfections.

J'ai la peau qui brille avec un excès de sébum (peau grasse et mixte).

La **bardane** est une plante reconnue pour ses propriétés **purifiantes, détoxifiantes et anti-inflammatoires**, particulièrement bénéfique pour la **peau à imperfections**, les **peaux grasses** et **sujettes aux irritations**. Elle favorise l'élimination des toxines via le foie et les reins, améliorant ainsi la clarté du teint.

Elle a aussi des **propriétés cholérétiques**, elle régule le cholestérol et le taux de sucre sanguin.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae.
- En cas de traitement concomitant par un médicament diurétique, éviter de consommer un complément alimentaire contenant cette plante.

Apport pour 3 gélules végétales

Bardane - racine, poudre
Arctium lappa

780 mg

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Gemmo Cutan (réf. 1018)

Peau nette (réf. 806)



Conseils d'utilisation

1 gélule matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

60 jours (pour 3 gél./jour).

Régule les peaux mixtes



Donne de l'éclat à la peau





Réf. 137

BRONZAGE



*Je souhaite préparer ma peau au soleil.
Je souhaite prolonger mon teint hâlé.*

La **carotte** est connue pour son effet bonne mine et son action sur le bronzage, grâce à sa richesse en **bêta-carotène**, un pigment naturel de la famille des caroténoïdes. Elle prépare la peau à l'exposition au soleil et prolonge le hâle après l'été.

La **dunaliella** est une microalgue reconnue pour ses propriétés antioxydantes et sa richesse exceptionnelle en bêta-carotène, ce qui en fait un excellent allié pour préparer et prolonger le bronzage. L'**extrait de raisin**, issu des pépins, est un puissant antioxydant naturel riche en polyphénols, flavonoïdes et resvératrol. Il est reconnu pour ses bienfaits sur la peau et le bronzage, notamment grâce à son action protectrice contre le stress oxydatif causé par les UV.

Le **lycopène** est un pigment naturel appartenant à la famille des caroténoïdes. Il protège les cellules contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres. Il aide à protéger la peau contre les effets des UV et du vieillissement prématuré.

La **vitamine E** est un puissant antioxydant qui protège les cellules cutanées du stress oxydatif et des radicaux libres, ralentissant le vieillissement de la peau. Elle aide à limiter les dommages causés par les UV en réduisant l'inflammation.

Le **sélénium** est un bouclier protecteur cellulaire, qui protège la peau contre les dommages cellulaires et le relâchement cutané. Il favorise un teint lumineux et homogène.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (raisin, sélénium).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (dunaliella).
- Déconseillé aux fumeurs (bêta-carotène).
- Une protection solaire externe est indispensable lors des expositions. Éviter de vous exposer entre 12h et 16h (heure solaire), soit entre 13h et 17h en heure d'été en France. Les rayons UVB sont les plus intenses et augmentent le risque de coup de soleil, vieillissement cutané prématuré et dommages cellulaires pouvant favoriser le développement de maladies de la peau.

Apport pour 4 gélules végétales

Carotte - racine, poudre <i>Daucus carota</i>	1044 mg
Dunaliella - thalle, extrait <i>Dunaliella salina</i> dont bêta-carotène	60 mg 1,5 mg (188 % VNR)
Raisin - pépin, poudre <i>Vitis vinifera</i> dont proanthocyanes	20 mg 19 mg
Vitamine E nat.	7 mg (83 % VNR)
Lycopène	0,2 mg
Sélénium (levure)	60 µg (95 % VNR)

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)
Oméga 3 sauvegarde (réf. 609)



Réf. 1070

CÈDRE



*Ma peau est déshydratée et manque de vitalité.
J'ai des démangeaisons et ma peau ne parvient pas à s'hydrater correctement.*

Cèdre (*Cedrus libana*), bourgeons : Spécialiste de la sécheresse cutanée et de la déshydratation, ce **draineur cutané** agit en profondeur pour éliminer les toxines. Il soutient le renouvellement cellulaire, accélère la cicatrisation et est efficace contre les affections cutanées telles que l'acné, les allergies, la dermatite, l'eczéma sec, le psoriasis et l'urticaire.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).
Macérat mère glycérolé, Alcool 29-31'.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)
Gemma Grat (réf. 1055)
Huile de Bourrache (réf. 600)

Tropisme émotionnel :

Cèdre du Liban « Je symbolise la longévité, la paix et l'éternité. »



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Sécheresse cutanée



Draineur cutané



Renouvellement cellulaire



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 160



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

100 gélules

Durée du pilulier

16 jours (pour 6 gél./jour).

Beauté de la peau



Bien-être articulaire



Antioxydant



COLLAGÈNE HYALURONIQUE



*Je souhaite freiner mon vieillissement cutané et retrouver de l'éclat.
Avec l'âge, je veux rester souple et mobile.*

Le **collagène marin**, extrait de la peau et des écailles de poissons, est une source précieuse de **collagène de type I**, le même que celui présent dans la peau humaine. L'**hydrolysat de collagène** est une forme **hautement biodisponible** de collagène, obtenue par hydrolyse enzymatique, ce qui le rend plus facilement absorbable par l'organisme. Il est particulièrement prisé pour ses bienfaits sur la peau, les articulations et les cheveux.

- **Améliore l'élasticité et la fermeté** : hydrate et repulpe la peau, réduit les rides et ridules, favorise la régénération cellulaire, limite les effets des radicaux libres responsable du vieillissement prématuré.

- **Renforce les ongles et cheveux** (solidité et brillance).

L'**acide hyaluronique** est une molécule naturellement présente dans la peau, reconnue pour sa capacité exceptionnelle à retenir l'eau et à **maintenir une hydratation optimale**. Il est capable de retenir jusqu'à **1000 fois son poids en eau**. Avec l'âge, sa production diminue, ce qui peut entraîner un relâchement cutané, des rides et une perte d'élasticité.

Le **MSM** (Méthyl-Sulfonyl-Méthane) est une forme naturelle de soufre organique, essentielle pour le bon fonctionnement de l'organisme. Il joue un rôle clé dans la santé des articulations, de la peau, des cheveux et dans la **gestion de l'inflammation**. Il **favorise la production de collagène** et de kératine et **améliore l'élasticité de la peau tout en réduisant les imperfections cutanées**.

Le **cuivre** et le **zinc** sont des oligo-éléments indispensables à l'organisme. Ils jouent un rôle clé dans l'immunité, la **santé de la peau**, la protection cellulaire et le métabolisme énergétique. Le cuivre **soutient la formation du collagène**. Le zinc **régule la production de sébum**, réduit les imperfections et accélère la cicatrisation. C'est aussi un antioxydant et anti-inflammatoire.

Précautions d'emploi

- Prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation pour les femmes enceintes et allaitantes (cuivre, zinc).
- Tenir hors de portée des enfants de moins de 10 ans (cuivre, zinc).

Apport pour 6 gélules végétales

Hydrolysat de collagène marin	1200 mg
Acide hyaluronique	300 mg
MSM (Méthylsulfonylméthane)	300 mg
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)
Cuivre (gluconate)	2 mg (200 % VNR)

Autre ingrédient : sels de magnésium d'acide gras

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Oméga 3 sauvage (réf. 609)

Trisilicium (réf. 182)

Le saviez-vous ?

Hydrolysat de collagène marin Peptan® (2 000 Daltons) – biodisponibilité élevée.

Le Peptan® est un collagène bioactif aux effets prouvés sur la beauté de la peau. Il améliore la **densité cutanée (+8 %)**, la **fermeté** et l'**élasticité (+7 %)**, tout en réduisant les signes du vieillissement comme les rides ou la sécheresse. Il booste également l'**hydratation de la peau (+14 %)** dès 8 à 12 semaines.

Ces résultats ont été observés dans plusieurs études cliniques randomisées, menées sur des femmes de 35 à 65 ans. Même à faibles doses (2,5 à 5 g), Peptan® agit efficacement, en synergie avec une routine cosmétique, pour révéler une peau plus jeune, souple et éclatante.

Peptan® agit aussi pour **maintenir la santé des articulations** : les études ont montré 32 % de **réduction des douleurs** articulaires, 44 % d'amélioration de la **souplesse**, 22 % d'amélioration de la **fonctionnalité globale** des articulations.

Collagène PEPTAN® présent dans notre formule Collagène Sublime, données fournisseur.

Nos solutions :

Collagène Sublime (réf. 829).





Réf. 829



Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons/jour dans un verre d'eau.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Beauté de la peau : réduit
rides et cernes.



Antioxydant



Confort articulaire



COLLAGÈNE SUBLIME



*Je souhaite sublimer ma peau qui commence à être marquée par les années.
Avec l'âge ma peau manque d'élasticité, d'hydratation et mes articulations sont « rouillées ».*

Les bienfaits du collagène marin sont soutenus par des études scientifiques récentes, montrant son efficacité pour **améliorer la santé de la peau**, atténuer les douleurs articulaires, soutenir la masse musculaire, et potentiellement favoriser la santé cardiovasculaire.

Tous les collagènes ne se valent pas, il existe de nombreux collagènes : selon le type, la composition et le poids moléculaire, le procédé de fabrication, l'efficacité peut varier.

Notre **hydrolysate de collagène marin - peptan®** est une **forme très pure de collagène de type I**, extrait du poisson. Il a un **poids moléculaire très bas de 2000 Daltons** favorisant sa **biodisponibilité et assimilation par l'organisme**. La longue chaîne de collagène marin est coupée en petits peptides très digestibles par un procédé d'hydrolyse enzymatique (végétale). Du fait de l'hydrolyse, la protéine n'est plus sous sa forme native de triple hélice, mais sous forme de bi ou tri-peptides qui vont permettre la formation du procollagène, précurseur du collagène. Ces peptides collagéniques ont un effet antioxydant.

Ce collagène de haute qualité est obtenu par revalorisation de la pêche alimentaire (label pêche durable). Le collagène est **préparé à partir de la peau de poissons sauvages** sélectionnés et choisis en fonction de leur grande fraîcheur : cabillaud, colin, lieu noir, églefin, plie.

La **phycocyanine** c'est un phyto-pigment bleu présent dans certaines algues, notamment dans la spiruline. Elle est reconnue pour ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**. Elle intervient dans la **réparation et la cicatrisation**. Elle est particulièrement recommandée chez les seniors et les sportifs.

La **vitamine C**, également connue sous le nom d'acide ascorbique, est un antioxydant puissant qui joue un rôle essentiel dans la santé de la peau. Elle neutralise les radicaux libres réduisant ainsi le stress oxydatif et les dommages cellulaires.

- Améliore la **synthèse du collagène**.
- Atténue les taches brunes (inhibe la production de mélanine).
- Réduit les rougeurs et les irritations.

Précautions d'emploi

- Prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation pour les femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 3 bouchons (30 ml)

Collagène hydrolysé - PEPTAN®	10 g
Vitamine C	80 mg (100 % VNR)
Phycocyanine	3 mg

Synergie avec :

Oméga 3 sauvage (réf. 609)
Peau nette (réf. 806)
Zinc complexe (réf. 506)



Réf. 1003



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Cellulite et fermeté de la
peau



Rétention d'eau



Déstockage graisseux



GEMMO CELLU



*Je constate une accumulation de graisses sous la peau, surtout au niveau des cuisses et des hanches.
Je fais face à une rétention d'eau qui me dérange.*

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), bourgeons : Elle a une **action reminéralisante** et correctrice du terrain acide ; **action antitoxique** hépatique ; **action drainante** des tissus enclavés.

Frêne (*Fraxinus excelsior*), bourgeons : Il a une **action dépurative et diurétique** ; **action anti-inflammatoire** cellulitique.

Noisetier (*Corylus avellana*), bourgeons : Il a une **action anti-œdémateuse** des membres inférieurs ; élimination des déchets corporels ; soutien du système circulatoire.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (bouleau).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens et chez les personnes sous traitement anticoagulant (bouleau).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse (frêne).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Actilym fluide (réf. 1002)
Bromélase Forte (réf. 158)
Draineur général (réf. 807)
IMC Contrôle (réf. 190)

Tropisme émotionnel :

Bouleau pubescent « Je chasse les pensées ressassées négatives. »

Frêne « Je suis déterminée et je fais des choix. »

Noisetier « J'apporte la sagesse avec maturité. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1018



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Peau enflammée, rougeurs et démangeaisons



Infections bactériennes et fongiques de la peau



Apaisement des irritations



Réf. 1055



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Peau sèche



Démangeaisons cutanées



Hydratation de la peau



GEMMO CUTAN



Je souffre d'irritations cutanées et de rougeurs.

Je veux apaiser ma peau irritée et favoriser son renouvellement.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : Il a une action anti-inflammatoire cutanée ; il calme les démangeaisons tout en renforçant la résistance contre le stress.

Chêne (*Quercus robur*), bourgeons : Il est indiqué dans les furonculoses, l'herpès chronique, la dermatomyosite, le psoriasis.

Orme (*Ulmus glabra*), bourgeons : C'est un draineur de la peau et agit dans tous les types de dermatoses non infectées (sèches ou suintantes) ; il permet de diminuer la toxémie et soutient l'activité physiologique des tissus cutanés.

Platane (*Platanus orientalis*), bourgeons : Il a des propriétés anti-infectieuses ; indiqué dans les affections cutanées chroniques : acné juvénile ou rosacée, urticaires chroniques, psoriasis, vergetures, vitiligo.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bardane (réf. 201)

Collagène Sublime (réf. 829)

Foie (réf. 110)

Peau nette (réf. 806)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Chêne « Je donne la force tranquille et la droiture. »

Orme « Je me débarrasse des salissures de l'âme. »

Platane « Je suis le symbole de la régénération. »

GEMMO GRAT



Ma peau est sèche et déshydratée.

J'ai des démangeaisons au niveau cutané.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : Il a une action anti-inflammatoire cutanée ; il calme les démangeaisons tout en renforçant la résistance contre le stress ; il potentialise les autres bourgeons.

Cèdre du Liban (*Cedrus libani*), bourgeons : C'est un draineur cutané spécialiste de la sécheresse cutanée (eczéma sec, atopique, urticaire, lichen).

Orme (*Ulmus glabra*), bourgeons : C'est un draineur de la peau et agit dans tous les types de dermatoses non infectées (sèches ou suintantes) ; il permet de diminuer la toxémie et soutient l'activité physiologique des tissus cutanés.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Huile de bourrache (réf. 600)

Lait d'ânesse + Lithothamne (réf. 405)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Cèdre du Liban « Je symbolise la longévité, la paix et l'éternité. »

Orme « Je me débarrasse des salissures de l'âme. »



Réf. 1060



Conseils d'utilisation
5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement
30 ml

Durée du flacon
Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Démangeaisons cutanées



Psoriasis



Dermatose



Réf. 1067



Conseils d'utilisation
5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement
30 ml

Durée du flacon
Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Démangeaisons chroniques



Inflammation cutanée



Apaisement des irritations



Réf. 600

Réf. 601

GEMMO PSO



*J'ai des irritations cutanées et démangeaisons chroniques.
Je souffre de psoriasis et ma peau est constamment irritée.*

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : Il a des **actions anti-inflammatoires cutanées** et **calme les démangeaisons** tout en renforçant les résistances contre le stress.

Cèdre du Liban (*Cedrus libani*), bourgeons : C'est un **draineur cutané**, spécialiste de la sécheresse cutanée (eczéma sec, atopique, urticaire, lichen) ; il améliore la **sécheresse cutanée** des personnes âgées.

Seigle (*Secale cereale*), racicelles : Il a une **activité cicatrisante du derme et de l'épiderme**, particulièrement dans les affections cutanées desquamantes (psoriasis) ; il contribue à maintenir un bon métabolisme hépatique.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Crème réparatrice Aloé-Zéolite (réf. 914)

Huile de bourrache (réf. 600)

Lait d'ânesse + Lithothamne (réf. 405)

Peau nette (réf. 806)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Cèdre du Liban « Je symbolise la longévité, la paix et l'éternité. »

Seigle « Je donne la force de travailler. »

GEMMO ZON



J'ai de mauvaises défenses immunitaires cutanées.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : Il agit sur les **inflammations suppuratives des muqueuses** en apportant un apaisement aux irritations cutanées. Il renforce l'immunité.

Églantier (*Rosa canina*), jeunes pousses : C'est un puissant **antioxydant** qui aide à **protéger la peau des dommages oxydatifs** tout en soutenant sa régénération. Il favorise la **cicatrisation des blessures cutanées** et améliore la santé de la peau en renforçant sa barrière naturelle contre les agressions extérieures.

Érable (*Acer campestre*), bourgeons : Il soutient la fonction de **détoxication de la peau** en aidant à éliminer les toxines.

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Argent colloïdal (réf. 915)

Peau nette (réf. 806)

Oméga 3 sauvage (réf. 609)

Tropisme émotionnel :

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

Églantier « Je protège mon environnement. »

Érable « J'apporte sagesse et guidance spirituelle. »

HUILE DE BOURRACHE

Riche en oméga-6 bénéfique pour l'hydratation, la souplesse et l'apaisement de la peau.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 208

HUILE D'ONAGRE

Riche en oméga-6 bénéfique pour l'hydratation, la souplesse et l'apaisement de la peau.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 210



Réf. 117



Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules matin, midi
et soir.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Reminéralisant & fortifiant
● ● ● ● ● ●

Facilite la repousse
● ● ● ● ● ●

ONGLES & CHEVEUX

 **J'ai les cheveux et les ongles cassants.**
Mes ongles sont mous et mes cheveux manquent de vitalité.

L'**ortie** est une plante aux vertus reminéralisantes et fortifiantes, particulièrement bénéfique pour la santé des cheveux et des ongles grâce à sa **richesse en silice, zinc et fer**. Elle **stimule la repousse**, **régule le sébum** et **aide à purifier le cuir chevelu** et prévenir les pellicules.

La **levure de bière** est un superaliment **riche en vitamines B** (B1, B2, B5, B8, B9), **en protéines et en minéraux** (zinc, fer), particulièrement bénéfique pour la santé des cheveux et des ongles. Les vitamines B sont essentielles à la **production de kératine**. Les minéraux nourrissent aussi la fibre capillaire, rendant les cheveux plus résistants, brillants et volumineux. Le **zinc** et la **vitamine B8** aident à **fortifier les ongles** mous, cassant ou dédoublés.

Le **cresson** est une plante hautement nutritive, riche en vitamines, minéraux et antioxydants. Il est particulièrement reconnu pour ses **effets détoxifiants, reminéralisants et revitalisants**, grâce à sa richesse en soufre, zinc et silicium, il favorise une peau éclatante, des cheveux forts et des ongles résistants.

La **protéine marine**, extraite de poisson sauvage est une source précieuse de nutriments. Elle améliore l'**élasticité de la peau**, renforce la **structure du cheveu** et **durcit les ongles**.

Les **vitamines Du groupe B** sont essentielles pour des **cheveux forts, brillants et denses**, ainsi que pour des **ongles solides et en bonne santé**. La B5 favorise la repousse, fortifie et donne de l'éclat ; la B6 renforce et prévient la casse ; la B8 est indispensable à la production de kératine.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (ortie).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (ortie).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse (ortie).

Apport pour 6 gélules végétales	
Ortie - feuille, poudre <i>Urtica dioica</i>	480 mg
Levure de bière, poudre	456 mg
Cresson - parties aériennes, poudre <i>Nasturtium officinale</i>	228 mg
Protéine de poisson	228 mg
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)
Vitamine B5 (Pantothénate de Calcium)	6 mg (100 % VNR)
Vitamine B6 (Pyridoxine)	2 mg (143 % VNR)
Vitamine B8 (Biotine)	150 µg (300 % VNR)

Synergie avec :

- Oméga 3 sauvage (réf. 609)
- Silicium organique (réf. 814)
- Trisilicium (réf. 182)



Réf. 1043



Conseils d'utilisation
5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement
30 ml

Durée du flacon
Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Acné
● ● ● ● ● ●

Eczéma
● ● ● ● ● ●

**Syndromes cutanés
inflammatoires**
● ● ● ● ● ●

ORME

 **Je lutte contre l'acné et les irritations cutanées.**
Ma peau est souvent inflammée, je cherche à apaiser mes démangeaisons.

Orme (*Ulmus glabra*), bourgeons : C'est un **régénérateur cutané**, particulièrement efficace pour traiter les syndromes cutanés d'origine **allergique ou inflammatoire**. Il agit sur les affections telles que l'acné, l'herpès, l'eczéma et d'autres dermatoses.

Grâce à ses **propriétés apaisantes**, il soutient la régénération de la peau tout en réduisant l'inflammation et les démangeaisons. Il aide à restaurer l'équilibre cutané et à apaiser les irritations.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de
bourgeons frais pour 100 kg de macérat).
Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

- Collagène Sublime (réf. 829)
- Foie (réf. 110)
- Peau nette (réf. 806)

Tropisme émotionnel :

Orme « Je me débarrasse des salissures de l'âme. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 806



Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons/jour dans un verre d'eau.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Drainage cutané en profondeur



Donne de l'éclat à la peau



PEAU NETTE



Je souhaite réduire les impuretés de ma peau et lui redonner de l'éclat.

Cette association de plantes agit en profondeur pour détoxifier, purifier et régénérer la peau, en ciblant les déséquilibres internes responsables des imperfections, du teint terne et des irrégularités cutanées.

Détoxification et élimination des toxines.

- **Artichaut** : Soutient la fonction hépatique, essentiel pour une peau nette et un teint lumineux.
- **Radis noir** : Stimule le foie et la vésicule biliaire, favorisant l'élimination des toxines et prévenant les éruptions cutanées.
- **Pissenlit** : Plante dépurative par excellence, il draine le foie et les reins, limitant l'accumulation des toxines responsables des imperfections.

Purification et régulation du sébum.

- **Bardane** : Connue pour son action anti-imperfections, elle régule le sébum et aide à lutter contre l'acné et les peaux grasses.
- **Fumeterre** : Favorise l'élimination des toxines via la peau, utile pour les peaux à tendance acnéique et sujettes aux rougeurs. Elle a une action amphocholérétique.
- **Pensée sauvage** : Plante purifiante qui aide à éliminer les toxines via le système lymphatique, réduisant ainsi les boutons et les inflammations cutanées. Elle a une action antiprurigineuse.

Éclat et régénération cutanée.

- **Carotte** : Riche en bêta-carotène, elle stimule la production de mélanine, donnant à la peau un effet bonne mine et lumineux.
- **Radis noir** : Apporte des antioxydants pour protéger la peau du vieillissement prématuré. Il a une action cholérétique.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (artichaut, bardane, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit). Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (artichaut, bardane, fumeterre, pensée sauvage, pissenlit, radis noir).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (artichaut, bardane, pissenlit).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodéal ou d'obstructions biliaires, d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (pissenlit).
- En cas de traitement concomitant par un médicament diurétique, éviter de consommer un complément alimentaire contenant cette plante (bardane).
- En cas d'hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde, consulter au préalable un professionnel de santé (radis noir).

Apport pour 3 bouchons (30 ml)

Artichaut - feuille <i>Cynara scolymus</i>	900 mg
Bardane - racine <i>Arctium lappa</i>	900 mg
Fumeterre - parties aériennes <i>Fumaria officinalis</i>	900 mg
Pensée sauvage - parties aériennes <i>Viola tricolor</i>	900 mg
Pissenlit - racine <i>Taraxacum officinalis</i>	900 mg
Radis noir - racine <i>Raphanus niger</i>	900 mg
Carotte - racine <i>Daucus carotta</i>	600 mg

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)

Oméga 3 sauvage (réf. 609)



Le saviez-vous ?

Détox & drainage : la clé d'un corps léger et d'une peau éclatante.

La **détox** et le **drainage** permettent de libérer l'organisme des toxines accumulées, favorisant **une meilleure digestion, une peau plus nette et une sensation de légèreté**.

Pour des résultats durables, l'accompagnement se fait en quatre étapes :

- 1) Stimuler les **organes émonctoires** (foie, reins, intestins) avec des plantes comme le radis noir ou l'artichaut.
- 2) Favoriser l'élimination grâce à une **bonne hydratation** et à des **actifs drainants** comme l'orthosiphon ou le pissenlit.
- 3) **Rééquilibrer l'alimentation** et soutenir la vitalité avec une **activité physique régulière**.
- 4) **Limiter le stress** et avoir un **sommeil de qualité**.

Nos solutions :

Drainage (réf. 108) ; **Draineur général** (réf. 807) ; **Peau nette** (réf. 806).





Réf. 1077



Conseils d'utilisation
5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement
30 ml

Durée du flacon
Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Troubles de l'épiderme
● ● ● ● ●

Infections cutanées
● ● ● ● ●

Apaïsement de la peau
● ● ●



Réf. 814



Conseils d'utilisation
1 à 3 bouchons/jour le matin
à jeun ou 15 min avant les
repas.
À conserver de préférence au
réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement
500 ml

Durée du flacon
16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Riche en silice
● ● ● ● ●

Beauté de la peau
● ● ● ● ●

Confort articulaire
● ● ●

PLATANE

 *Je souhaite améliorer l'apparence de ma peau, j'ai des irritations.
J'ai des troubles de l'épiderme, ma peau est marquée.*

Platane (*Platanus orientalis*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **propriétés anti-infectieuses**, agissant contre les **infections cutanées chroniques** telles que l'acné juvénile, la rosacée, l'urticaire chronique, le psoriasis, les vergetures et le vitiligo. Il aide à **apaiser les peaux inflammées** et améliore l'apparence générale de la peau, favorisant un teint plus uniforme.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*
**Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de
bourgeons frais pour 100 kg de macérat).
Macérat mère glyciné, Alcool 29-31'.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.*

Synergie avec :
Crème réparatrice Aloé-Zéolite (réf. 914)
Peau nette (réf. 806)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)

Tropisme émotionnel :
Platane « Je suis le symbole de la régénération. »

SILICIUM ORGANIQUE

 *Ma peau est moins élastique et semble moins ferme.
Mes articulations craquent.*

Ces actifs naturels sont riches en silice et en nutriments essentiels à la **régénération** et au **renforcement des tissus cutanés, capillaires et conjonctifs**. En plus des bienfaits pour la peau, ces actifs renforcent les cheveux cassants, stimulent leur croissance et améliorent la solidité des ongles. Leur action reminéralisante est aussi bénéfique pour les articulations et les tendons, en soutenant leur souplesse et leur régénération.

- **Bambou** : Riche en silice organique, il **stimule la production de collagène et d'élastine**, renforçant la fermeté et la souplesse de la peau et des articulations.
- **Prêle des champs** : Connue pour sa haute teneur en silicium, elle **favorise la régénération cutanée** et l'élasticité des tissus.
- **Millet** : Riche en vitamines et minéraux, il soutient la **synthèse du collagène** et aide à prévenir le vieillissement cutané.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (prêle).
- Déconseillé chez les femmes enceintes (bambou, prêle), et allaitantes (prêle).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (prêle).

Apport pour 3 bouchons (30 ml)	
Bambou - résine <i>Bambusa bambos</i>	2 g
Prêle des champs - parties aériennes <i>Equisetum arvense</i>	2 g
Millet - graine (sans gluten) <i>Panicum miliaceum</i>	0,9 g
Autre ingrédient : glycérine, acide citrique et ascorbique, sorb. de potassium, arômes naturels de fruits rouges.	

Synergie avec :
Cartilage (réf. 103)
Collagène Sublime (réf. 829)
Gel au silicium (réf. 911)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 417

Réf. 420

Conseils d'utilisation

Saupoudrer régulièrement sur les zones à traiter.
Usage dentaire : à appliquer sur la brosse à dents.

Conditionnement

150 g | 75 g poudre

Réparation cutanée



Cicatrisation



Surcharge toxique



ZÉOLITE ACTIVÉE - 150 g

ZÉOLITE ACTIVÉE - 75 g



*Je veux apaiser mes irritations cutanées et accélérer la cicatrisation.
Ma peau est agressée, j'ai besoin de la protéger naturellement.*

La **zéolite clinoptilolite** est un minéral silicaté microporeux issu de roche volcanique lentement recristallisée. Riche en oligo-éléments, elle présente une forte capacité d'absorption et d'échange ionique, idéale pour piéger les toxines, métaux lourds et radicaux libres à la surface de la peau.

Réduite en poudre très fine par activation tribomécanique, elle devient un véritable soin cutané multifonction : elle répare, assainit et protège les tissus exposés (UV, pollution, oxydation). Son pouvoir antioxydant est estimé jusqu'à 12 fois supérieur à celui des vitamines A, C et E. En usage local, elle favorise la cicatrisation, apaise les peaux réactives et accompagne les soins de détox cutanée ou de vieillissement prématuré.

Précautions d'emploi

- Produit destiné à l'usage externe.
- Voir Xeoderm (réf. 185) ou Perméabilité zéolite (réf. 149) pour usage interne.

Composition :

Zéolite (Clinoptilolite) poudre 100 %

Synergie avec :

Crème réparatrice Aloe-Zéolite (réf. 914)
Métaux Détox (réf. 130)
Perméabilité zéolite (réf. 149)
Xeoderm (réf. 185)



Contrôle du Poids



Réf. 102

CAPITON



*J'aimerais réduire l'aspect peau d'orange.
J'aimerais réduire l'effet culotte de cheval.*

Le **thé de Java** est une plante connue pour ses propriétés **drainantes et diurétiques**. Il est particulièrement utilisé pour **favoriser l'élimination de l'eau** et soutenir les fonctions d'élimination de l'organisme.

Le **mélilot** est une plante aux vertus **circulatoires et drainantes**, particulièrement utilisée pour le bien-être veineux et lymphatique. Elle réduit la rétention d'eau et les gonflements, et aide en cas de jambes lourdes, varices et hémorroïdes.

Le **fucus**, aussi appelé varech vésiculeux, est une algue brune aux nombreux bienfaits pour la **gestion du poids**, la vitalité et le bien-être digestif. Elle est riche en minéraux essentiels comme l'iode (thyroïde), le calcium, le magnésium et le potassium. Elle a un **effet coupe-faim naturel** dû à sa richesse en mucilages. Et favorise l'élimination de l'eau contribuant au déstockage des graisses.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes et déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes (mélilot, fucus, orthosiphon).
- Déconseillé en cas de pathologies cardiaques ou rénales, thyroïdiennes (hyperthyroïdie) (fucus, orthosiphon).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (fucus).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (fucus).

Apport pour 6 gélules végétales

Thé de Java - feuille, poudre <i>Orthosiphon spicatus</i>	576 mg
Mélilot - plante entière, poudre <i>Melilotus officinalis</i>	576 mg
Fucus sp. - thalle, poudre <i>Fucus vesiculosus</i> dont iode	288 mg 69 µg (46 % VNR)

Synergie avec :

Confort circulatoire (réf. 805)
Flore Mince (réf. 167)
Gel raffermissant (réf. 908)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Drainant & diurétique



Rétention d'eau & graisse



Cellulite



Réf. 501

CHROME

Pour réguler la tolérance aux sucres.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 178

Réf. 134

CONCEPT DU SUCRE

Pour l'équilibre glucidique et le contrôle du poids.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 179

Réf. 108

DRAINAGE

3 plantes aux effets dépuratifs.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 138

Réf. 807

DRAINEUR GÉNÉRAL

Pour purifier en profondeur grâce à 9 plantes : détox au printemps et en automne.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 139



Réf. 167

Gélule
résistante
à l'acidité

Probiotiques

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules par jour.
À conserver de préférence
au frais.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 2 gél./jour).

Régulation pondérale**Brûle-graisse****Confort digestif**

FLORE MINCE



*Je souhaite affiner ma silhouette et limiter la rétention d'eau.
Je gonfle après les repas.*

La **tige d'ananas** est riche en **bromélaïne**, une enzyme aux **propriétés digestives, drainantes et brûle-graisse**. La bromélaïne aide à fragmenter les amas gras et favorise leur élimination.

Les **probiotiques**, ces micro-organismes bénéfiques pour le microbiote intestinal, jouent un rôle clé dans la **gestion du poids et la régulation du métabolisme**. Leur impact sur la digestion, l'absorption des nutriments et l'équilibre des hormones de la satiété en fait des alliés naturels dans un programme minceur. Certains probiotiques, comme *Lactobacillus gasseri*, influencent la **production de leptine et de ghreline**, les hormones qui contrôlent la faim. *Lactobacillus gasseri* et *Bifidobacterium breve* aident à **réduire la graisse abdominale et viscérale**. Une étude sur des rats a aussi montré les effets du *Lactobacillus gasseri* sur la sécrétion d'insuline et la gestion du diabète, avec une amélioration de la tolérance au glucose.

Les **vitamines du groupe B** jouent un rôle essentiel dans le **métabolisme énergétique, la régulation du poids** et la transformation des nutriments en énergie. Parmi elles, les vitamines B1, B2, B3 et B6 sont particulièrement impliquées dans la gestion du poids et la combustion des graisses.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (Vitamines B1, B2, B3 et B6).

Apport pour 2 gélules végétales

9 souches de probiotiques :	10 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus gasseri</i>	4 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus reuteri</i>	2,3 milliards d'UFC*
- <i>Saccharomyces boulardii</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	0,45 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium longum</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,15 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium animalis</i>	0,15 milliard d'UFC*
- <i>Lactococcus lactis</i>	0,15 milliard d'UFC*
Ananas - tige	200 mg
Ananas comosus	
Vitamine B3	16 mg (100 % VNR)
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1	1,1 mg (100 % VNR)

* Unité Formant Colonie

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)
IMC Contrôle (réf. 190)
Modérateur d'appétit (réf. 129)

Le saviez-vous ?

Probiotiques et poids : un nouvel équilibre intérieur.

Au-delà de leur rôle digestif, les probiotiques influencent directement le **terrain métabolique** et l'environnement intestinal, qui jouent un rôle central dans la prise ou la perte de poids. Un **microbiote déséquilibré**, souvent appauvri par une alimentation industrielle ou le stress, peut favoriser l'inflammation de bas grade et perturber la façon dont le corps stocke les graisses.

Certains profils microbiens sont d'ailleurs associés à une **tendance au surpoids**, tandis que d'autres favorisent une meilleure dépense énergétique et un **transit plus efficace**. Restaurer un **microbiote diversifié avec des souches spécifiques** de probiotiques permettrait donc de soutenir naturellement un poids de forme, notamment en réduisant les ballonnements, en **limitant les envies de sucre** et en **améliorant le métabolisme des graisses**.

L'intérêt croissant pour les probiotiques dans les approches de régulation pondérale s'appuie sur des études sérieuses montrant des **réductions mesurables du tour de taille** chez les personnes supplémentées. En rééquilibrant l'écosystème intestinal, ces micro-organismes créent un terrain plus favorable à la **légereté et à l'harmonie corporelle**.

Nos solutions :

Colon Flore (réf. 166) ; Flore Intestinale (réf. 128) ; Flore Mince (réf. 167).





Réf. 190

**Conseils d'utilisation**

2 gélules le matin et 2 gélules le soir.

Conditionnement

120 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 4 gél./jour).

Régulation pondérale**Satiété****Grignotages**

Réf. 115

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Drainant & dépuratif**Antioxydant & revitalisant****Régule la glycémie**

IMC CONTRÔLE



Je souhaite retrouver un équilibre pondéral et réduire les fringales.

La **reine-des-prés** est une plante aux multiples bienfaits, connue pour ses **propriétés drainantes et détox minceur**. Elle aide à **réguler le métabolisme des graisses** et soulage la rétention d'eau.

La **cannelle** est bien plus qu'une épice aromatique. Elle est reconnue pour ses **effets minceur grâce à son action sur la régulation du métabolisme, la glycémie et la combustion des graisses**. Elle aide aussi à réduire les ballonnements et l'inconfort digestif.

Le **fucus**, une algue brune riche en iode, fibres et antioxydants. Il est riche en mucilages, il gonfle dans l'estomac au contact de l'eau, procurant une **sensation de satiété rapide** et durable. Il aide à limiter les grignotages et les excès alimentaires.

Le **citrate de choline** est une forme biodisponible de choline, un nutriment essentiel impliqué dans le fonctionnement cérébral, la santé hépatique et le **métabolisme lipidique**.

La **L-théanine**, un acide aminé naturellement présent dans le thé vert, est reconnue pour ses effets relaxants et anti-stress, mais aussi pour son rôle indirect dans la gestion du poids et la minceur. Elle participe à diminuer les **pulsions alimentaires et à mieux gérer la satiété**. En diminuant le cortisol, elle permet de réduire l'hormone responsable du stockage des graisses (notamment abdominales).

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (reine-des-prés, fucus, thé).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (reine-des-prés, fucus, thé).
- Déconseillé en cas d'hypersensibilité aux salicylés/aspirine (reine-des-prés).
- Déconseillé en cas de pathologies cardiaques, rénales ou thyroïdiennes (hyperthyroïdie) (fucus).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal ou de troubles cardiaques (thé).
- Déconseillé en cas de traitement anticoagulant (reine-des-prés, fucus).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (reine-des-prés).

Apport pour 4 gélules végétales

Reine-des-prés - sommités fleuries, poudre <i>Filipendula ulmaria</i>	418 mg
Cannelle - écorce, poudre <i>Cinnamomum cassia</i>	266 mg
Fucus - thalle, poudre <i>Fucus vesiculosus</i>	265,8 mg
Théanine - extrait de <i>Camellia Sinensis</i>	56 mg
Choline (citrate)	39 mg

Autre ingrédient : sels de magnésium d'acides gras
(Anti-agglomérant)

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)
Modérateur d'appétit (réf. 129)
Nometfor (réf. 177)
Resvera Sucres (réf. 198)

MINCEUR



J'aimerais affiner ma silhouette en stimulant l'élimination des excès.

La **criste-marine**, aussi appelée fenouil marin, est une plante côtière riche en minéraux, oligo-éléments et antioxydants, reconnue pour ses bienfaits **drainants, digestifs et minceur**.

La **cochléaire**, aussi appelée herbe aux cuillères ou raifort de Bretagne, est une plante riche en vitamine C et en minéraux, historiquement utilisée pour ses vertus **revitalisantes et dépuratives**. Idéale pour les cures détox.

Le **maté vert** est une plante sud-américaine reconnue pour ses **propriétés stimulantes, antioxydantes et drainantes**. Il est souvent consommé en infusion pour ses effets sur l'énergie et le métabolisme.

Le **chrome** est un oligo-élément essentiel impliqué dans le métabolisme des glucides et des lipides. Il est particulièrement reconnu pour son rôle dans la **régulation de la glycémie et le contrôle des fringales sucrées**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (maté vert).
- Déconseillé chez les femmes enceintes et les personnes sous traitement antidiabétique (criste-marine).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse, d'ulcère gastro-duodénal, d'hypertension artérielle, ou d'hyperthyroïdie (maté vert).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (maté vert).

Apport pour 6 gélules végétales

Criste-marine - parties aériennes, poudre <i>Crithmum maritimum</i>	492 mg
Cochléaire - feuille, poudre <i>Cochlearia officinalis</i>	474 mg
Maté vert - feuille, poudre <i>Ilex paraguariensis</i>	474 mg
Chrome (chlorure)	25 µg (62,5 % VNR)

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)
Flore Mince (réf. 167)
Nometfor (réf. 177)



Réf. 144

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél/jour).

Brûle graisse**Rétention d'eau****Lisse les capitons**

MINCIR AYURVEDA



*Je souhaite brûler les graisses et limiter la rétention d'eau.
Je souhaite améliorer ma circulation lymphatique et lisser les capitons.*

La **centella**, aussi appelée « herbe du tigre », est une plante reconnue pour ses bienfaits sur la peau, la circulation et la fermeté des tissus. Elle améliore la **circulation sanguine et lymphatique** en réduisant la rétention d'eau et favorisant le drainage des toxines. Elle a une **action anti-cellulite** en stimulant la production de collagène et d'élastine, aidant ainsi à raffermir la peau et lisser les capitons.

Le **guarana** est une plante originaire d'Amazonie, connue pour sa teneur exceptionnelle en caféine et ses **effets stimulants sur le métabolisme**. Sa forte teneur en caféine stimule la thermogenèse, favorisant la combustion des graisses et des calories. Elle prévient aussi les coups de fatigue pendant un programme minceur ou une activité physique.

Le **guggul**, résine issue d'un arbre indien, est un ingrédient phare de l'Ayurveda pour son **action sur le métabolisme et la gestion du poids**. Il favorise la thermogenèse et la dépense énergétique, aidant ainsi à **brûler plus de calories**. Il influence positivement la fonction thyroïdienne, régulant ainsi le métabolisme des graisses.

Le **tamarin** est un fruit tropical aux multiples bienfaits, particulièrement apprécié pour ses **effets sur la digestion et la régulation du poids**, grâce à sa richesse en fibres, il stimule le transit intestinal et aide à lutter contre la constipation, un facteur pouvant ralentir la perte de poids. Sa haute teneur en fibres solubles procure une **sensation de satiété** durable, limitant ainsi les fringales et les excès alimentaires. Le tamarin aide à réduire le stockage des graisses et à équilibrer la glycémie, évitant ainsi les pics d'insuline responsables du **stockage des graisses**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (guarana).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (guarana, guggul).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal, de troubles cardiaques ou d'hyperthyroïdie (guarana).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (guarana).

Apport pour 6 gélules végétales

Centella - partie aérienne, poudre <i>Centella asiatica</i>	600 mg
Guarana - graine, poudre <i>Paullinia cupana</i>	300 mg
Guggul - gomme-résine, poudre <i>Commiphora mukul</i>	300 mg
Tamarin - fruit, poudre <i>Tamarindus indica</i>	300 mg
Autre ingrédient : sels de magnésium d'acide gras	

Synergie avec :

Concept du sucre (réf. 134)
Draineur général (réf. 807)
Flore Mince (réf. 167)



Réf. 129

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir, 1 heure avant les repas.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél/jour).

Coupe-faim**Absorption des graisses et des sucres****Riche en fibres**

MODÉRATEUR D'APPÉTIT



Je souhaite mincir sans avoir tout le temps faim.

Le **nopal**, aussi appelé figuier de Barbarie, est un cactus aux nombreuses **propriétés minceur, digestives et métaboliques**. Il est particulièrement apprécié pour son **effet coupe-faim** naturel et son action sur l'**absorption des graisses et des sucres**. Riche en fibres mucilagineuses, il forme un gel dans l'estomac, **favorisant la satiété** et réduisant les fringales. grâce à sa teneur en fibres, il favorise un transit intestinal sain, prévenant la constipation et facilitant l'élimination des déchets. L'apport en fibres contribue aussi à ralentir l'absorption des glucides et lipides, contribuant ainsi à un meilleur équilibre glycémique et lipidique.

L'extrait protéique de **haricot**, souvent issu du haricot blanc, est un ingrédient reconnu pour ses **propriétés minceur et métaboliques**, notamment grâce à son **action sur l'assimilation des glucides**. En effet, il contient de la phaséolamine, une enzyme qui réduit l'assimilation des sucres en ralentissant la digestion de l'amidon. Riche en protéines et fibres, il **favorise aussi la satiété et réduit les envies de grignotage**. De par son apport en protéines végétales, il est particulièrement utile pour les personnes ayant un régime végétarien ou végétalien, en participant au maintien de la masse musculaire.

La **pectine** est une fibre soluble naturelle présente dans de nombreux fruits, notamment la pomme. Elle a un **effet coupe-faim** en absorbant l'eau et en formant un gel dans l'estomac, procurant une sensation de satiété durable et limitant les fringales.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes et déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (haricot).

Apport pour 6 gélules végétales

Nopal - cladode, poudre <i>Opuntia ficus-indica</i>	540 mg
Haricot - cosse, extrait protéique <i>Phaseolus vulgaris</i>	540 mg
Pectine	540 mg

Synergie avec :

Concept du sucre (réf. 134)
Draineur général (réf. 807)
Flore Mince (réf. 167)

Réf. 177

NOMETFOR*Pour agir sur le syndrome métabolique et favoriser une glycémie équilibrée.**Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 182*

Réf. 198

RESVERA SUCRES*Pour l'équilibre du métabolisme glucidique de tous les sucres.**Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 183*

Réf. 701

**Conseils d'utilisation**

Prendre 1 bol après chaque repas ou boire 1 litre dans la journée.

Préparer l'infusion à raison de 3 ou 4 cuillères à soupe par litre.

Cette boisson se conserve 24 heures dans une bouteille isotherme.

Conditionnement

250 g

Élimination de l'eau et des toxines



Circulation



Brûle-graisse

**TISANE AMINCISSANTE***Je souhaite accompagner mon quotidien d'une tisane drainante.*

Cette synergie de plantes naturelles associe les bienfaits du drainage, de la combustion des graisses et de la circulation pour une action complète sur la minceur et l'élimination des toxines.

Active la combustion des graisses et stimule le métabolisme.

- **Maté** : Riche en caféine, il booste le métabolisme et favorise la dégradation des graisses.
- **Thé vert** : Effet thermogénique qui stimule la dépense énergétique et aide à réduire le stockage des graisses.

Effet drainant et détox.

- **Reine-des-prés** : Draineur naturel, elle favorise l'élimination de l'eau et des toxines.
- **Frêne** : Soutient la fonction rénale et aide à réduire la rétention d'eau.
- **Pissenlit** : Détoxifie l'organisme en stimulant le foie et les reins.

Favorise une meilleure digestion et un transit équilibré.

- **Chicorée** : Stimule la digestion et soutient la santé du microbiote intestinal, essentielle pour un poids équilibré.

Soutient la circulation et affine la silhouette.

- **Vigne rouge** : Améliore la circulation sanguine et lymphatique, aidant à lutter contre la cellulite et les jambes lourdes.
- **Cassis** : Effet anti-inflammatoire et circulatoire qui aide à tonifier les tissus.

Composition :

Maté (*Ilex paraguariensis*) feuille, chicorée (*Cichorium intybus*) feuille, reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) sommités fleuries, vigne rouge (*Vitis vinifera*) feuille, cassis (*Ribes nigrum*) feuille, frêne (*Fraxinus excelsior*) feuille, pissenlit (*Taraxacum officinale*) feuille, thé vert (*Camelia sinensis*) feuille.

Le saviez-vous ?**Le maté : un allié naturel pour le contrôle du poids.**

Originaire d'Amérique du Sud, le maté est une plante aux multiples bienfaits, notamment pour la gestion du poids.

Riche en caféine, il stimule le métabolisme et favorise la **combustion des graisses**, tout en apportant une énergie durable sans provoquer de nervosité.

Le maté possède également un effet **coupe-faim naturel**, aidant à réduire les grignotages et à mieux gérer l'appétit.

Sa richesse en **antioxydants** et en **saponines** contribue à **limiter l'inflammation**, souvent liée à la prise de poids.

Enfin, ses **propriétés diurétiques** aident à éliminer l'excès d'eau et les toxines. Intégré dans une hygiène de vie équilibrée, le maté devient un soutien précieux pour accompagner une perte de poids durable.

Nos solutions :

Minceur (réf. 115) ; Tisane amincissante (réf. 701) ; Tisane anti-acide (réf. 700) ; Tisane circulatoire (réf. 703).



Cosmétiques



Réf. 912

CRÈME APAISANTE AU LAIT D'ÂNESSE



*Ma peau est sèche, je veux la nourrir.
J'ai la peau sensible et je souhaite l'hydrater.*

Le **lait d'ânesse** est reconnu pour ses **propriétés nourrissantes et régénérantes**. Il est riche en vitamines et minéraux essentiels pour la peau. Il aide à **apaiser et revitaliser les peaux sèches et sensibles**. Cette crème, sans colorant ni parfum, associe le lait d'ânesse à des **huiles de jojoba, d'avocat et d'olive**, du **beurre de karité**, ainsi que des **huiles essentielles de romarin et de lavande**.

Composition :

Lait d'ânesse, huile de jojoba, avocat, olive, beurre de karité, HE romarin et lavande.

Aqua, caprylic/capric triglyceride, Simmondsia chinensis seed oil, Butyrospermum parkii butter, Asinae lac, stearic acid, sodium lauroyl glutamate, glycerin, benzyl alcohol, xanthan gum, Lavandula angustifolia flower oil, Symphytum officinalis bark, Plantago ovata seed, Rosmarinus officinalis leaf oil, sodium hyaluronate, coumarin, linalool, limonene, geraniol, xanthan gum, capryl glycol, 1,2-Hexanediol, polyacrilamide, imidazolidinyl urea, phenoxyethanol, ethylhexylglycerin, limonene, linalool, geraniol

Synergie avec :

Gemmo Grat (réf. 1055)

Gemmo Pso (réf. 1060)

Lait d'ânesse + Lithothamne (réf. 405)

Oméga 7 argousier (réf. 615)

**Conseils d'utilisation**

Masser matin et soir sur les zones à traiter.

Crème à usage externe.

Conditionnement

Tube de 100 ml

Hydratation**Apaisement****Régénération**

Réf. 914

CRÈME RÉPARATRICE ALOE-ZÉOLITE



*J'ai besoin de protéger ma peau des agressions cutanées.
J'ai la peau abîmée et je veux favoriser sa régénération.*

Cette formule accélère la **réparation des tissus tout en améliorant la qualité de la peau**. L'**aloe vera** hydrate, apaise et favorise la régénération cutanée. La **zéolite**, roche volcanique activée, possède des **propriétés absorbantes, antioxydantes, cicatrisantes et filtrantes**, renforçant la peau face aux agressions extérieures. Enrichie en **huiles de jojoba** et d'**argan**, d'écorce de **tepezcohuite** cicatrisante, ainsi que des **huiles essentielles de romarin, lavande et myrte**, cette formule offre une action nourrissante, protectrice et régénérante.

Composition :

Aloé, zéolite, huile d'argan, jojoba, tepezcohuite, HE romarin, lavande, myrte

Aqua, caprylic/capric triglyceride, Simmondsia chinensis seed oil, Butyrospermum parkii butter, Asinae Aqua, caprylic/capric triglyceride, glyceryl stearate SE, argania spinosa kernel oil, C12-15 alkyl benzoate, cetearyl alcohol, glycerin, alcohol, simmondsia chinensis seed oil, niacinamide, tocopheryl acetate, zeolite, mimosa tenuiflora bark extract, aloe barbadensis leaf extract, rosmarinus officinalis leaf oil, lavandula angustifolia flower oil, myrtus communis oil, sodium hyaluronate, soluble collagene, xanthan gum, capryl glycol, 1,2-Hexanediol, polyacrilamide, imidazolidinyl urea, phenoxyethanol, ethylhexylglycerin, limonene, linalool, geraniol

Synergie avec :

Oméga 7 argousier (réf. 615)

Xeoderm (réf. 185)

Zéolite activée poudre (réf. 417)

Conseils d'utilisation

Masser sur une peau propre et sèche matin et soir sur les zones ciblées.

Crème à usage externe.

Conditionnement

Tube de 100 ml

Hydratation**Régénération****Protection**



Réf. 909

GEL JAMBES FINES



*J'ai les jambes lourdes, je veux retrouver légèreté et confort.
Je souhaite atténuer mes jambes après une longue journée debout.*

Ce gel apaise la sensation de jambes lourdes, causées par une posture debout prolongée, des chaleurs excessives ou des variations hormonales. Non gras et rapidement absorbé, il procure une sensation immédiate de fraîcheur.

L'extrait de **marronnier d'Inde**, aide à maintenir une **bonne circulation veineuse** dans les jambes.

L'extrait de **cyprés**, favorise la circulation veineuse et la **tonicité des jambes**.

Enrichi en **vigne rouge**, il **renforce les vaisseaux sanguins** et améliore le confort des jambes fatiguées.

Conseils d'utilisation

Masser matin et soir en remontant de bas en haut.
Gel à usage externe.

Conditionnement

Tube de 200 ml

Problèmes vasculaires



Jambes lourdes



Tonus circulatoire



Composition :

Marronnier - fruit extrait, vigne rouge - feuille extrait, cyprés - feuille extrait

Aqua, propylene glycol, PEG-35 castor oil, benzyl alcohol, vitis vinifera leaf extract, aesculus hippocastanum fruit extract, triethanolamine, carbomer, cupressus sempervirens oil, CI 16255, CI 19140, CI 28440, limonene, linalool.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Confort circulatoire (réf. 805)

Gemmo Jambes (réf. 1012)



Réf. 908

GEL RAFFERMISSANT



*Ma peau est relâchée, je cherche à la tonifier.
J'ai besoin de lutter contre les capitons et la culotte de cheval.*

Ce gel active la **microcirculation périphérique**, facilitant ainsi l'élimination des lipides de stockage. L'extrait de **marronnier d'Inde** contribue à maintenir une **bonne circulation**.

Le **lierre** aux **propriétés drainantes et tonifiantes**, aide à raffermir la peau et améliorer son élasticité.

Le **fucus**, riche en minéraux, **stimule le métabolisme** et favorise l'élimination des graisses.

Le **guarana**, connu pour ses **propriétés énergisantes**, aide à contrôler le poids et à améliorer la fermeté de la peau.

L'**huile essentielle de lavande** apaise la peau, tandis que le **camphre** et le **menthol** procurent une sensation de fraîcheur et de légèreté.

Conseils d'utilisation

Masser matin et soir sur les zones à traiter.
Gel à usage externe.

Conditionnement

Tube de 200 ml

Tonification



Réduction des capitons



Fermeté de la peau



Précautions d'emploi

- Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois.

Composition :

Lierre - extrait, fucus - extrait, marronnier - fruit extrait, guarana - fruit extrait, camphre, menthol, HE lavande - fleur

Aqua, propylene glycol, PEG-40 castor oil, benzyl alcohol, fucus vesiculosus extract, hederia helix leaf extract, aesculus hippocastanum fruit extract, paulinia cupana fruit extract, triethanolamine, carbomer, lavandula angustifolia flower oil, menthol, camphor, CI 19140, CI 16255, CI 28440, limonene, geraniol, linalool.

Synergie avec :

Capiton (réf. 102)

IMC Contrôle (réf. 190)

Mincir ayurveda (réf. 144)

Observatoire Santé

Prévenir les risques cardiovasculaires



Constat

En France, les maladies cardiovasculaires représentent la **2^e cause de mortalité** (après les cancers), et la **1^{re} chez les femmes**, avec près de **75 000 décès féminins par an**¹. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les hommes qui en meurent le plus : **elles paient un lourd tribut**, en partie parce qu'elles **s'écoutent moins** et **ne présentent pas les mêmes signes** : nausées, fatigue, essoufflement, douleur thoracique.

À cela s'ajoute une réalité préoccupante : **le corps médical est encore mal formé pour diagnostiquer un AVC ou un infarctus chez la femme**, entraînant des retards de prise en charge d'environ **30 minutes** par rapport aux hommes lors d'un infarctus du myocarde. Ces retards contribuent à une mortalité hospitalière plus élevée chez les femmes (9,6 %) comparée aux hommes (3,9 %)². Ces inégalités soulignent la nécessité d'une meilleure sensibilisation et formation des professionnels de santé aux spécificités des maladies cardiovasculaires féminines.

Au quotidien, de nombreuses personnes souffrent aussi de **troubles circulatoires, jambes lourdes, hypertension ou palpitations**. Face à ces enjeux, une **prévention active et naturelle** devient essentielle pour préserver son cœur et sa qualité de vie.

(1) Fédération Française de Cardiologie (FFC) - (2) Egora - Le Panorama du Médecin



Causes multiples

- **Alimentation déséquilibrée** : une consommation excessive de sel, de sucre et de graisses saturées favorise l'hypertension, le cholestérol et les dépôts dans les artères.
- **Sédentarité prolongée** : le manque d'activité physique ralentit la circulation sanguine et augmente le risque de maladies cardiaques.
- **Surpoids et obésité abdominale** : l'excès de masse grasse, en particulier autour du ventre, perturbe le métabolisme et fatigue le cœur.
- **Tabac et alcool** : ces toxiques abîment les parois vasculaires, élèvent la tension artérielle et augmentent le risque d'AVC ou d'infarctus.
- **Stress chronique et fatigue** : ils provoquent une surproduction de cortisol, qui dérègle la tension et accentue l'inflammation.
- **Déséquilibres hormonaux** : notamment après la ménopause, la baisse d'oestrogènes expose davantage les femmes aux troubles circulatoires.



Solutions naturelles

Hygiène de vie

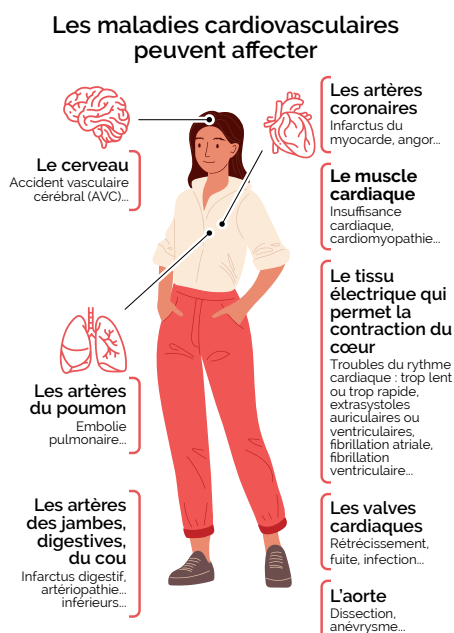
- **Activité physique régulière** : bouger chaque jour stimule la circulation, renforce le cœur et régule la tension.
- **Réduction du sel et des produits transformés** : une alimentation plus naturelle aide à prévenir l'hypertension et l'inflammation.
- **Gestion du stress** : des techniques comme la respiration ou la sophrologie apaisent le système nerveux et protègent le cœur.
- **Sommeil réparateur** : un bon sommeil permet au cœur de récupérer et stabilise la tension artérielle.
- **Arrêt du tabac et modération de l'alcool** : réduire ces toxiques limite les dommages vasculaires et diminue les risques cardiaques.



Étude scientifique – l'extrait d'aubépine

L'extrait d'aubépine a **amélioré la tolérance à l'effort et réduit les signes (essoufflement, fatigue)** chez des patients souffrant d'insuffisance cardiaque légère à modérée, comparé au placebo.

European Journal of Heart Failure, décembre 2008.



Plantes & apports

- **Aubépine** : régule le rythme cardiaque et apaise les palpitations.
- **Olivier** : aide à réduire la tension artérielle.
- **Ginkgo biloba** : favorise la microcirculation cérébrale.
- **Coenzyme Q10 / Ubiquinol** : soutient l'énergie cardiaque.
- **Oméga-3** : améliore la souplesse des vaisseaux et réduit l'inflammation.

- 2681 participants
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- 24 mois
- 900 mg/j d'extrait d'aubépine standardisé



Cœur & Circulation

Protection vasculaire, souffle de la vitalité systémique

CŒUR &
CIRCULATION

Le cœur est le moteur de notre vitalité. Jour après jour, il assure la **bonne circulation du sang**, l'**oxygénation des organes** et le **bon fonctionnement de l'organisme** tout entier. Pourtant, stress, alimentation déséquilibrée, sédentarité ou excès de cholestérol peuvent fragiliser ce précieux équilibre.

Dans cette sélection, découvrez nos compléments alimentaires spécialement formulés pour soutenir la **santé cardiovasculaire**, favoriser une **circulation fluide** et **maintenir un taux de cholestérol équilibré**.

Dans cette thématique, vous trouverez 2 parties :

- **Cholestérol** : une approche naturelle pour réguler un taux de cholestérol élevé.
- **Cœur & Circulation** : un accompagnement pour les cas de palpitations, jambes lourdes, antécédents cardiovasculaires, etc.

Nos Essentiels santé

Cholestérol :

- **Bergor Cholestérol**, pour agir sur un taux de cholestérol élevé (sans levure de riz rouge)..... p. 48

Cœur & Circulation :

- **Actilym Fluide**, pour un drainage lymphatique et veineux..... p. 51
- **Carsilven**, pour tonifier, renforcer et protéger les vaisseaux sanguins..... p. 53
- **CD36 Atéromase**, pour prévenir les plaques d'athérome (Tabetin®, extrait de lapacho) p. 54
- **Tension**, pour un bon maintien de la pression sanguine et une meilleure circulation p. 64

Sans oublier...

- **Ubiquinol Q10**, la forme active et réduite de la coenzyme Q10, puissant antioxydant.....p. 194



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Cholestérol



Réf. 183



Conseils d'utilisation

1 gélule le matin et 2 gélules le soir avant les repas.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Cholestérol élevé



Soutien cardiovasculaire



Équilibre lipidique



BERGOR CHOLESTÉROL



*Dans ma famille, il y a des antécédents cardiovasculaires.
J'ai un taux de cholestérol élevé ou je prends des statines.*

La **bergamote**, fruit issu de l'agrumes cultivé principalement dans les régions italiennes de la Calabre, est un ingrédient utilisé pour soutenir la gestion du cholestérol. Elle est particulièrement **riche en flavonoïdes**, qui aident à réduire le taux de cholestérol LDL tout en favorisant l'augmentation du cholestérol HDL. Cette action permet de **maintenir un équilibre lipidique optimal**, favorisant ainsi la santé cardiovasculaire.

Le **guggul** est un extrait résineux reconnu pour ses propriétés de régulation du cholestérol. Il agit en complément de la bergamote et du pleurote pour optimiser le métabolisme lipidique, en réduisant les lipides sanguins et en **soutenant les fonctions du foie**, principal organe impliqué dans le métabolisme du cholestérol.

Le **pleurote**, un **champignon adaptogène** en forme d'huître, est également un allié pour soutenir l'organisme dans ses processus de régulation du cholestérol. En plus de ses **vertus antioxydantes**, le pleurote favorise l'activation de mécanismes biologiques permettant de maintenir la fluidité sanguine et de réduire les risques de dyslipidémie.

Bergor ne contient pas de monacoline de la levure de riz rouge. Il peut être consommé avec un médicament hypocholestérolémiant contrairement au riz rouge.

Précautions d'emploi

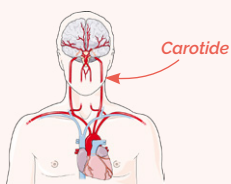
- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes (guggul).

Apport pour 3 gélules végétales

Bergamote - fruit, extrait	900 mg
Citrus aurantium	
Pleurote - champignon, poudre	200 mg
Pleurotus ostreatus	
Guggul - résine, extrait	100 mg
Commiphora mukul	
dont guggulstérone	2,5 mg

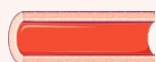
Synergie avec :

CD36 Atéromase (réf. 215)
Gemma Chol (réf. 1016)
Ubiquinol Q10 (réf. 163)

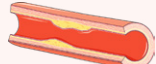


Résultats de l'étude clinique après 6 mois de traitement⁴

L'examen de la carotide au doppler montrer une diminution de l'épaisseur de 25 % en 6 mois de traitement.



Artère normale



Artère rétrécie (plaque)

Le saviez-vous ?

Bergamote et pleurote : des alliés naturels contre le cholestérol

La **bergamote** possède des propriétés **hypolipidémiantes avérées**. Ses extraits réduisent le cholestérol total, le LDL (notamment les particules petites et denses) et les triglycérides, tout en améliorant la santé hépatique chez les patients atteints de syndrome métabolique. Elle agit également au niveau cellulaire en modulant les récepteurs PPAR, ce qui **diminue l'adipogenèse et stimule la lipolyse**, contribuant à une meilleure gestion du poids¹⁻⁶.

Le **pleurote**, participe aussi à la **régulation du cholestérol sanguin** et représente un aliment fonctionnel prometteur dans la prévention cardiovasculaire⁷.

(1) Mollace V, et al. (2011); (2) Miceli N, et al. (2007); (3) Giozzi M, et al. (2014); (4) Toth et al. (2016); (5) Debora Lo Furno (2016); (6) Cicero A.F.G. (2019); (7) Kamil Piska (2017).



Cholestérol total -12 %
HDL-Cholestérol +8 %
Triglycérides -17 %
LDL-Cholestérol -20 %
Carotide -25 %

Résultats de l'étude clinique après 6 mois de traitement⁴

Avec la bergamote, **diminution du mauvais cholestérol (LDL-C) de 25 %** en 6 mois, en particulier quand le taux est élevé.



Réf. 104

CHOLESTÉROL



*J'ai des antécédents cardiaques et je veux soutenir ma circulation sanguine.
Je cherche à maintenir un taux de cholestérol équilibré.*

Le **guggul** est utilisé pour aider à **réguler le métabolisme des lipides**, notamment en réduisant le taux de cholestérol LDL et en favorisant l'équilibre lipidique global. Cette plante aide à maintenir une circulation sanguine saine tout en soutenant l'équilibre des lipides dans le sang.

La **vitamine E naturelle**, antioxydante, aide à protéger les vaisseaux sanguins et soutient le système cardiovasculaire en **neutralisant les radicaux libres**, réduisant ainsi les risques d'inflammation et d'oxydation des lipides.

Le **chrome** est essentiel dans le **métabolisme des graisses et des sucres**, en particulier pour favoriser un métabolisme lipidique sain. Il participe à la régulation du cholestérol sanguin et aide à maintenir un équilibre sain des lipides dans le corps.

L'**artichaut** est reconnu pour ses propriétés de **soutien du foie** et du métabolisme des graisses, favorisant ainsi la détoxification et contribuant à un meilleur équilibre lipidique.

La **vitamine B3 (niacine)** aide à maintenir des **niveaux de cholestérol sains** en réduisant le taux de cholestérol LDL et en augmentant le cholestérol HDL. Elle est également bénéfique pour la santé du système cardiovasculaire.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (artichaut).
- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes (artichaut, guggul).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire, en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (artichaut).

Apport pour 6 gélules végétales

Artichaut - feuille, poudre <i>Cynara cardunculus</i>	732 mg
Guggul - résine, extrait <i>Commiphora mukul</i>	732 mg
Vitamine B3 (niacine)	18 mg (112 % VNR)
Vitamine E naturelle	10 mg (83 % VNR)
Chrome	25 µg (62 % VNR)

Synergie avec :

Bergor Cholestérol (réf. 183)
Riz rouge Q10 (réf. 145)
Ubiquinol Q10 (réf. 163)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Régulation du cholestérol



Protection cardiovasculaire



Soutien du métabolisme des graisses



Réf. 1016

GEMMO CHOL



*Je cherche à équilibrer mon cholestérol.
Je cherche à améliorer ma circulation sanguine.*

Amandier (*Prunus amygdalus*), bourgeons : Il est reconnu pour ses propriétés **anti-inflammatoires et antioxydantes**. Il aide à réguler le métabolisme des graisses et favorise l'équilibre lipidique en prévenant l'oxydation des graisses. Son action contribue à maintenir un taux de cholestérol sain et à soutenir la gestion des graisses corporelles. Il agit en prévention des thromboses.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), bourgeons : Il soutient l'élimination des toxines. Ses **vertus drainantes** favorisent la purification du système sanguin et l'élimination des graisses, tout en renforçant la régénération des cellules du foie. Il contribue à maintenir une bonne circulation sanguine et à réduire les risques liés aux troubles lipidiques.

Genévrier (*Juniperus communis*), jeunes pousses : C'est un **puissant draineur** qui soutient le processus de purification sanguine et favorise l'élimination des graisses excédentaires. Son action **anti-inflammatoire** contribue à la gestion du cholestérol et à la régulation des lipides sanguins.

Olivier (*Olea europaea*), jeunes pousses : Il est connu pour son action sur la **régulation des lipides sanguins, en particulier le cholestérol**. Il aide à maintenir un taux de cholestérol équilibré tout en soutenant la circulation sanguine. Il a une action sur la pression artérielle et participe également à l'amélioration de la circulation sanguine périphérique. Il est également reconnu pour son **tropisme glycémique et cholestérolémique**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (bouleau, genévrier, olivier).
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens et chez les personnes sous traitement anticoagulant (bouleau).
- Ne pas utiliser de manière prolongée (maximum 6 semaines) (genévrier).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (genévrier, olivier).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéiné, Alcool 29-31°
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bergor Cholestérol (réf. 183)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)
Ubiquinol Q10 (réf. 163)

Tropisme émotionnel :

Amandier « Je chasse le goût amer de la vie. »

Bouleau pubescent « Je chasse les pensées ressassées négatives. »

Genévrier « Je protège d'un mental surchargé. »

Olivier « J'apporte sagesse et sérénité. »



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Gestion du cholestérol



Équilibre lipidique



Circulation sanguine



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 145

Q10

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules par jour au cours du repas.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

100 jours (pour 2 gél./jour).

Cholestérol élevé**Réduction du cholestérol LDL****Prévention des troubles cardiovasculaires**

RIZ ROUGE Q10

*Je cherche à maintenir un taux de cholestérol sain.**Je veux soutenir ma circulation sanguine et réduire les risques cardiovasculaires.*

La **levure de riz rouge** est un ingrédient traditionnellement utilisé pour soutenir la santé cardiovasculaire. Il contient naturellement de la **monacoline K** (ou lovastatine), une molécule qui aide à réguler les niveaux de cholestérol LDL. Notre levure de riz rouge est spécifiquement titrée en monacoline à 0,4 %, garantissant ainsi une action efficace sur la régulation du cholestérol, sans ajout de lovastatine de synthèse (chimique) ni de citrinine. C'est un pigment utilisé dans diverses préparations alimentaires asiatiques. Ce processus naturel permet d'agir de manière plus douce et sécuritaire pour votre organisme.

En complément, la **coenzyme Q10**, un **antioxydant liposoluble**, joue un rôle essentiel dans la production d'énergie au sein des cellules cardiaques et vasculaires. Elle est mieux absorbée en présence de graisses, ce qui permet une assimilation optimale dans le corps. Cette coenzyme soutient non seulement la **fonction cardiaque** mais aide également à **protéger les cellules du stress oxydatif**, ce qui renforce la santé cardiovasculaire et préserve l'intégrité des artères.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et adolescents de moins de 18 ans, ainsi qu'aux adultes de plus de 70 ans.
- Déconseillé aux personnes sensibles aux statines.
- Ne pas consommer en cas de prise de médicaments destinés à réduire le taux de cholestérol et ne pas associer avec d'autres produits contenant de la levure de riz rouge.
- En cas de problème de santé, demander l'avis d'un professionnel de santé avant consommation.

Apport pour 2 gélules végétales

Levure de riz rouge - graine, extrait	492 mg
<i>Monascus purpureus</i> dont monacoline	1,97 mg
Coenzyme Q10	8 mg

Synergie avec :**Bergor Cholestérol** (réf. 183)**Cholestérol** (réf. 104)**Ubiquinol Q10** (réf. 163)

Le saviez-vous ?

Cholestérol : de sa découverte aux limites des statines

Le **cholestérol** a été découvert à la fin du XVIII^e siècle, mais ce n'est qu'au **XX^e siècle**, avec l'**étude de Framingham**, qu'il a été identifié comme un facteur de risque cardiovasculaire majeur. Ce lipide, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, est devenu un **indicateur central de santé publique**, notamment en lien avec les maladies cardiaques. L'évolution des modes de vie — **alimentation industrielle, sédentarité, stress** — a favorisé l'augmentation des taux de cholestérol, **surtout dans les pays en transition nutritionnelle**. Des pays comme l'**Égypte** ou la **Tunisie** sont aujourd'hui parmi les plus touchés, tandis que des nations comme le Japon ou l'**Éthiopie** restent relativement épargnées, en raison d'habitudes alimentaires traditionnelles.

Face à cette problématique, les **statines**, introduites **dans les années 1990**, se sont imposées comme traitement de référence pour faire baisser le cholestérol LDL. Leur efficacité dans la prévention des infarctus et AVC est bien établie, en particulier **chez les patients à risque élevé**. Toutefois, leur utilisation généralisée a suscité des **controverses** : certains remettent en question leur utilité pour les personnes à faible risque, et pointent des effets secondaires parfois **sous-estimés** (**douleurs musculaires, diabète, troubles cognitifs**). De plus, l'influence de l'industrie pharmaceutique dans l'**élargissement des critères de prescription** alimente le débat. Si les statines demeurent utiles dans de nombreux cas, une **approche plus personnalisée** et une **prévention globale** via le mode de vie restent essentielles pour lutter contre l'excès de cholestérol.





Cœur & Circulation



Réf. 1002



Méthode Plocher
Extrait liquide sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.
À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Jambes lourdes



Troubles circulatoires



Rétention d'eau



ACTILYM FLUIDE



*Je ressens une sensation de jambes lourdes ou de gonflements dans les jambes.
J'ai besoin d'un drainage lymphatique.*

Actilym fluide c'est l'association de 6 plantes reconnues pour leurs vertus tonifiantes et protectrices des vaisseaux sanguins.

Le **mélilot** est un excellent **draineur veineux**, connu pour ses **propriétés anti-inflammatoires et décongestionnantes**, particulièrement utile pour apaiser les sensations de jambes lourdes et favoriser la circulation sanguine et lymphatique.

Le **chardon-Marie**, riche en silymarine, soutient la **santé du foie**, facilitant ainsi l'élimination des toxines et contribuant à une meilleure détoxification de l'organisme. Il complète l'action du mélilot en renforçant la circulation veineuse tout en apportant un soutien **détoxifiant général**.

Le **châtaignier** et le **marronnier d'Inde** agissent en synergie pour **protéger les vaisseaux sanguins**, prévenir les varices et les problèmes liés à une mauvaise circulation veineuse. Ces deux plantes sont particulièrement efficaces pour **tonifier les parois veineuses** et améliorer le flux sanguin, aidant ainsi à maintenir la santé vasculaire.

Le **sorbier**, quant à lui, est un **draineur des fluides corporels** et un **anti-inflammatoire** veineux, qui aide à **réduire la rétention d'eau** et à fluidifier la circulation. Il complète l'action des autres plantes pour améliorer l'efficacité du **système veineux et lymphatique**, notamment au niveau des jambes et du petit bassin.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes et déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (chardon-Marie, marronnier, mélilot).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Asteraceae (chardon-Marie).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (marronnier).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Chardon-Marie - extrait	3 g
<i>Silybum marianum</i>	
Mélilot - extrait	3 g
<i>Melilotus officinalis</i>	
Châtaignier - bourgeons, feuille	3 mg
<i>Castanea sativa</i>	
Marronnier - bourgeons, feuille	3 mg
<i>Aesculus hippocastanum</i>	
Sorbier - bourgeons, feuille	3 mg
<i>Sorbus aucuparia</i>	

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)
Circulation (réf. 105)
Gemmo Jambes (réf. 1012)



Réf. 1081



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Circulation des extrémités



Fluidité sanguine



ARBRE DE JUDÉE



*Je veux améliorer la circulation de mes mains et de mes pieds.
Je souhaite favoriser ma microcirculation.*

Arbre de Judée (*Cercis siliquastrum*), bourgeons : Il est connu pour ses bienfaits sur la circulation veineuse et lymphatique. Il agit sur la **circulation artérielle et la microcirculation**. Il aide à fluidifier le sang et améliore la circulation des extrémités.

En plus de ses bienfaits sur la circulation, l'Arbre de Judée possède également des **propriétés apaisantes** pour le système nerveux. Il aide à maintenir un équilibre émotionnel en régulant le stress et en favorisant la relaxation, ce qui est essentiel pour la santé globale du cœur.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Ginkgo biloba (réf. 1037)
Lilas (réf. 1074)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

Tropisme émotionnel :

Arbre de Judée « Je libère les blocages émotionnels et ouvre mon cœur à l'amour et à l'équilibre. »



Réf. 212

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Régulation de la tension artérielle**Soutien système cardiovasculaire****Tensions dues aux stress**

Réf. 1022



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation de la tension artérielle**Tonification cardiaque****Soutien cardiovasculaire**

AUBÉPINE - GÉLULES



*Je ressens des palpitations et souhaite apaiser mon système cardiovasculaire.
Je suis souvent stressé-e, j'ai besoin de soutenir mon cœur.*

L'**aubépine** est traditionnellement utilisée pour **réguler la tension artérielle**, elle protège le système cardiovasculaire. Riche en **flavonoïdes** et en **antioxydants**, l'aubépine aide à tonifier le cœur et à soutenir la circulation sanguine. Elle joue également un rôle clé dans la **gestion du rythme cardiaque**, apportant un soutien précieux en cas de palpitations et de tensions au niveau cardiaque.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 6 gélules végétales

Aubépine - sommités fleuries <i>Crataegus oxyacantha</i>	1440 mg
---	---------

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Nutribiote Cardio-vasculaire (réf. 831)

Tension (réf. 123)

AUBÉPINE - BOURGEONS



*Mon cœur a besoin de soutien pour maintenir un rythme cardiaque normal.
Je cherche à soutenir mon système cardiovasculaire et améliorer ma circulation sanguine.*

Aubépine (*Crataegus oxyacantha*), bourgeons : C'est un allié précieux pour la santé cardiovasculaire, souvent appelée « **le bourgeon du cœur** ». Elle régule efficacement le **rythme cardiaque** et soutient le **tonus des vaisseaux sanguins**. Ce bourgeon aide à maintenir une pression artérielle saine en favorisant un bon équilibre de la circulation sanguine. Ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** aident à protéger le cœur et à soutenir la fonction cardiovasculaire en général. L'aubépine est particulièrement recommandée **en cas de stress ou de tension**, car elle aide à apaiser les signes liés à la pression cardiaque élevée.

De plus, elle soutient l'équilibre hormonal en **régulant les fluctuations hormonales** qui peuvent affecter la fonction cardiovasculaire, particulièrement lors des changements hormonaux.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Gemmo Calm (réf. 1006)

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

Sérénité & Sommeil (réf. 119)

Tension (réf. 123)

Existe aussi en macérat mère hydro-glyciné (réf. 1093).

Tropisme émotionnel :

Aubépine « J'aide à croire au bonheur et à l'amour. »





Réf. 164

CARSILVEN



*En fin de journée, j'ai les jambes lourdes et gonflées.
Je veux restaurer l'endothélium vasculaire.*

Le **marronnier d'Inde** est un **puissant tonique veineux** qui aide à renforcer les parois des vaisseaux sanguins et améliore la circulation dans les jambes. Il réduit les risques de varices et autres troubles circulatoires en favorisant une meilleure circulation sanguine.

Le **pépin de raisin** riche en OPC, améliore la circulation sanguine en **protégeant les vaisseaux sanguins et en renforçant leur élasticité**. Il contribue à la bonne circulation veineuse.

Le **pin maritime** écorce riche en OPC, soutient la santé des vaisseaux sanguins et favorise la circulation sanguine en renforçant les parois des capillaires et en **réduisant les inflammations** dans le système circulatoire.

Le **silicium organique** maintient l'**élasticité** des vaisseaux sanguins. Il soutient la **réparation des tissus** et la régénération cellulaire des parois vasculaires.

Le **sulfate de chondroïtine** aide à maintenir l'intégrité des **tissus conjonctifs** et soutient la santé des vaisseaux sanguins en renforçant les structures internes des vaisseaux.

La **carcinine** protège les vaisseaux sanguins en **réduisant l'inflammation** et en contribuant à la **régénération des parois vasculaires, action antilycane**.

Cette formule a fait l'objet d'une étude portant sur 93 personnes affectées par l'insuffisance veineuse chronique à l'hôpital universitaire de Modène (Italie). Les résultats ont montré un impact positif significatif (Dr Carmen Laurino).

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (marronnier, glucosamine).
- Déconseillé en cas de traitement anticoagulant (marronnier).
- Déconseillé chez les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K, présentant une allergie alimentaire aux crustacés ou aux insectes et aux personnes dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le calcium (glucosamine).

Apport pour 3 gélules végétales

Marronnier d'Inde - écorce, extrait	600 mg
Chondroïtine	338 mg
Pin maritime - fruit, extrait	180 mg
titré en OPC	171 mg
Raisin - pépin, extrait	45 mg
titré en OPC	42,75 mg
Silicium organique	36 mg
dont silicium	4,5 mg
Glycoless® (dichlorhydrate de carcinine)	30 mg
dont carcinine	29 mg

Synergie avec :

Actylim fluide (réf. 1002)
Circulation (réf. 105)
Confort circulatoire (réf. 805)
Gemmo Jambes (réf. 1012)



Conseils d'utilisation

1 gélule matin, midi et soir avant les repas.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Amélioration de la circulation



Renforcement vaisseaux sanguins



Prévention des troubles circulatoires



Le saviez-vous ?

Carsilven : L'innovation cliniquement prouvée pour l'insuffisance veineuse

Carsilven a fait l'objet d'une étude portant sur 93 personnes affectées par l'**insuffisance veineuse chronique** à l'hôpital universitaire de **Modène** en Italie par le Dr Carmen Laurino dont les résultats ont montré un impact positif significatif.

Après 3 mois de traitement avec Carsilven, l'on constate les résultats suivants :

- Une diminution de sensation de jambes lourdes de 73,5 %
- Une diminution de sensation d'oppression des jambes de 57,4 %
- Une diminution d'oedème des jambes et chevilles de 56,1 %
- Une diminution de la douleur en correspondance d'une veine ectasique et/ou varice de 54,3 %
- Une diminution des crampes musculaires de 105,4 %
- Une diminution des démangeaisons de 68,6 %





Réf. 197

CARSILVEN H



Je ressens une gêne et des irritations dans la zone anale, je cherche à apaiser cette sensation. J'ai des douleurs et des démangeaisons dues aux hémorroïdes.

Crème à usage topique à base de plantes, pour une **action apaisante et régénératrice** (confort anal). Le **sang du dragon** (*Croton lechleri*) est une résine de la forêt amazonienne reconnue pour ses **propriétés régénératrices et cicatrisantes**. Il favorise la réparation des tissus endommagés et aide à apaiser les inflammations locales, offrant un soutien efficace en cas d'irritations ou de lésions cutanées.

Utilisé traditionnellement pour ses vertus réparatrices, le **pois de cœur** (*Cardiospermum halicacabum*) est excellent pour régénérer la peau et les muqueuses. Il **réduit les sensations de brûlure et d'inconfort**, tout en apaisant les inflammations.

L'**extrait de pin et de raisin**, tous deux **riches en OPC**, soutiennent la santé vasculaire en renforçant l'élasticité des vaisseaux sanguins et en réduisant l'inflammation. Cette synergie permet d'**améliorer la circulation locale**, ce qui réduit les gonflements et l'inconfort associé aux hémorroïdes.

Composition :

Aqua, polysorbate 60, glycerin, caprylis/capric triglyceride, ethylhexylstearate, tocopherol, triethanolamine, carbomer, imidazolidinyl urea, phenoxyethanol, ethylhexylglycerin.

Synergie avec :

Actylim fluide (réf. 1002)

Carsilven (réf. 164)

Confort intestinal (réf. 804)

Transipure (réf. 171)

Conseils d'utilisation

Appliquer matin et soir sur la zone anale propre et sèche, en massages légers. Renouveler l'application quand la gêne réapparaît (plusieurs fois par jour si nécessaire). Convient aussi bien à un usage occasionnel qu'à une utilisation régulière continue. Crème à usage externe.

Conditionnement

100 ml

Soutien en cas d'hémorroïdes



Apaisement des irritations locales



Régénération et réparation de la peau.



Réf. 215

CD36 ATÉROMASE



J'ai des antécédents cardiovasculaires, je souffre de tension ou de cholestérol élevé. J'ai des problèmes ophtalmologiques (DMLA, rétinopathie).

Cette formule est composée d'un actif breveté le **Tabetin®**, un **extrait de lapacho**. L'écorce de lapacho est l'arbre de vie des Incas, utilisé depuis des siècles par les Indiens d'Amazonie. Il fait l'objet de nombreuses **recherches cliniques en cardiologie et en ophtalmologie** : hypertension artérielle, maladies artérielles, inflammation vasculaire, dyslipidémie (cholestérol et triglycérides), maculopathie rétinienne, maladies auto-immunes.

Le Tabetin®, extrait breveté, **inhibe l'activité du récepteur CD36**, un récepteur piègeur des lipoprotéines de basse densité oxydées (OxLDL). Le CD36 participe à la formation des lésions artérielles athéroscléreuses qui déclenchent les réponses inflammatoires (cytokines). Le Tabetin® réduit et bloque la réoxydation lipidique, contribuant ainsi à **prévenir la formation de la plaque d'athérome**.

Le Tabetin® permet également de moduler la réponse immunitaire, inflammatoire, et athérogène dans les cellules, **réduisant ainsi les risques de complications liées à l'athérosclérose**. Ce produit est particulièrement recommandé pour soutenir la santé cardiovasculaire, améliorer la fluidité sanguine et préserver l'intégrité des artères.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (vigne, raisin).
- Déconseillé chez les personnes souffrant de troubles de la coagulation sanguine (lapacho).

Apport pour 4 gélules végétales

Lapacho - écorce, poudre	1160 mg
<i>Handroanthus impetiginosus</i>	
Tabetin®, extrait de lapacho	40 mg

Synergie avec :

Bergor cholestérol (réf. 183)

Bromélase Forte (réf. 158)

Riz rouge Q10 (réf. 145)



Conseils d'utilisation

3 à 4 gélules par jour avant les repas principaux.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

22 à 30 jours (pour 4 à 3 gél./jour).

Prévention de la formation de plaque d'athérome



Hypertension artérielle



Réponse inflammatoire





Réf. 1028

Méthode
Plocher**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Circulation veinolymphatique**Circulation pelvienne****Cellulite**

CHÂTAIGNIER



Je ressens une lourdeur dans mes jambes.

Je cherche à stimuler la circulation dans mon petit bassin et réduire les congestions.

Châtaignier (*Castanea sativa*), bourgeons : C'est un tonique de la **circulation veineuse et lymphatique**, particulièrement bénéfique pour les femmes. Il tonifie les parois veineuses et lymphatiques, réduisant ainsi la sensation de **jambes lourdes** et favorisant un **meilleur flux sanguin**. Il possède également des **propriétés anti-oedémateuses et anticellulitiques**, diminuant les gonflements et améliorant l'apparence de la peau.

En tant que décongestionnant du petit bassin, il **améliore la circulation pelvienne**, ce qui est bénéfique pour les femmes souffrant de congestion hormonale ou de rétention d'eau. Il aide à réduire l'inconfort lié aux troubles circulatoires dans cette zone et favorise un meilleur équilibre hormonal.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de
bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycérolé. Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Circulation (réf. 105)

Confort circulatoire (réf. 805)

Tropisme émotionnel :

Châtaignier « J'aide à supporter la fatigue
psychique et physique. »



Réf. 105

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi
et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Jambes lourdes**Amélioration circulation sanguine****Prévention des varices**

CIRCULATION



Je ressens parfois une mauvaise circulation, surtout après de longues périodes d'inactivité.

Je ressens des gonflements à la fin de la journée.

Le **marc de raisin** est une source d'**antioxydants**, principalement grâce aux **OPC**. Il aide à renforcer la santé des vaisseaux sanguins et soutient la circulation sanguine, tout en protégeant les capillaires. La **vigne rouge** améliore la circulation dans les jambes, elle aide à **réduire la sensation de jambes lourdes** et soutient la santé vasculaire en **stimulant la circulation périphérique**.

L'extrait de **pin maritime** riche en **OPC** est reconnu pour ses vertus **antioxydantes et protectrices**. Il soutient les vaisseaux sanguins en renforçant les parois des capillaires, favorisant ainsi une meilleure circulation sanguine et réduisant les signes associés à la congestion veineuse.

L'extrait de **pépin de raisin** est riche en **OPC**, il aide à maintenir la fluidité de la circulation sanguine en renforçant l'**élasticité des vaisseaux**.

Précautions d'emploi

• Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (vigne, raisin).

Apport pour 6 gélules végétales

Raisin - marc, poudre <i>Vitis vinifera</i>	1020 mg
Vigne rouge - feuille, poudre <i>Vitis vinifera</i>	540 mg
Pin maritime - écorce, extrait <i>Pinus pinaster</i>	30 mg
Raisin - peau de pépin, extrait <i>Vitis vinifera</i>	30 mg

Synergie avec :

Actylim fluide (réf. 1002)

Carsilven (réf. 164)

Gemmo Jambes (réf. 1012)

Réf. 1030



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Fluidifiant veineux**Jambes lourdes****Vaso-protecteur**

Réf. 805

Méthode Plocher
Extrait liquide sans alcool**Conseils d'utilisation**

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.
À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours (pour 3 bouchons/jour).

Jambes lourdes**Retour veineux**

CITRONNIER



*Je remarque que mes jambes sont souvent enflées et lourdes à cause de ma circulation.
Je suis confronté-e à une mauvaise circulation sanguine.*

Citronnier (*Citrus limon*), jeunes pousses : C'est un **fluidifiant veineux et artériel** recommandé pour améliorer la circulation sanguine en cas de varices. Il est efficace en cas d'insuffisance veineuse et possède des **propriétés vaso-protectrices** qui renforcent les vaisseaux sanguins. grâce à ses propriétés toniques, il stimule la circulation veineuse et contribue à **réduire l'inflammation et l'enflure des jambes lourdes**.

Il régule également le rythme cardiaque, ce qui est bénéfique pour gérer les palpitations liées au stress, tout en agissant positivement sur le **système nerveux**, particulièrement en cas de migraines et de céphalées.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31',
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Circulation (réf. 105)

Gemmo Jambes (réf. 1012)

Tropisme émotionnel :

Citronnier « Je permets de voir plus clair et à ne plus voir tout en noir. »

CONFORT CIRCULATOIRE



*Je ressens une sensation de lourdeur dans mes jambes, surtout après de longues journées.
J'ai besoin d'améliorer mon retour veineux.*

L'**hamamélis** est reconnu pour ses **propriétés veinotoniques et anti-inflammatoires**. Il aide à renforcer les parois des vaisseaux sanguins et à améliorer la circulation sanguine, particulièrement utile en cas de lourdeur des jambes ou de problèmes circulatoires liés à l'âge.

Le **noisetier** est une plante connue pour améliorer la circulation sanguine. Il aide à tonifier les veines et les capillaires, contribuant ainsi à **renforcer la santé vasculaire** et à prévenir les problèmes de retour veineux.

Le **cassis** est un excellent **anti-inflammatoire naturel** qui soutient la circulation sanguine et améliore la résilience des vaisseaux sanguins. Il est également bénéfique pour réduire l'inflammation et atténuer les douleurs liées à une mauvaise circulation.

La **vigne rouge** est une plante connue pour ses effets sur la santé des veines et des capillaires. Elle améliore la circulation veineuse et lutte contre la lourdeur des jambes en **renforçant la souplesse des vaisseaux**.

Le **fragon** est une plante veinotonique qui aide à renforcer les vaisseaux sanguins et à **améliorer le retour veineux**. Il est particulièrement utile pour agir sur la lourdeur des jambes et soutenir la circulation sanguine.

Le **marc de raisin** est riche en **antioxydants**, en particulier en **polyphénols** qui aident à protéger les vaisseaux sanguins et à améliorer la circulation sanguine. Il soutient également le tonus veineux et aide à maintenir une bonne circulation.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (vigne, hamamélis, fragon, cassis, raisin).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse (cassis).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Cassis - feuille, extrait <i>Ribes nigrum</i>	1,05 g
Fragon - rhizome, extrait <i>Ruscus aculeatus</i>	1,05 g
Hamamélis - feuille, extrait <i>Hamamelis virginiana</i>	1,05 g
Noisetier - feuille, extrait <i>Coryllus avellana</i>	1,05 g
Vigne rouge - feuille, poudre <i>Vitis vinifera</i>	1,05 g
Raisin - feuille, poudre <i>Vitis vinifera</i>	0,75 g

Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel de fruits rouges.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Gel Jambes fines (réf. 909)

Gemmo Jambes (réf. 1012)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1031

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Fluidifiant sanguin**Tonicité des artères****Problèmes circulatoires**

Réf. 1008

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation du rythme cardiaque**Prévention maladies cardiovasculaires****Protection du muscle cardiaque**

CORNOUILLER



Je ressens une sensation de lourdeur liée à ma circulation sanguine. Mes artères semblent fatiguées et je remarque une fragilité.

Cornouiller (*Cornus sanguinea*), jeunes pousses : C'est un puissant draineur du cœur et de la circulation. Il soutient la régulation du système veineux et artériel en tonifiant les parois des vaisseaux sanguins et en améliorant le retour veineux, grâce à ses **propriétés antithrombotiques et anticoagulantes**, il aide à prévenir la formation de caillots et à fluidifier la circulation sanguine.

Le cornouiller est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de troubles circulatoires, notamment celles qui ont une **mauvaise circulation dans les membres inférieurs**. Il contribue également à l'amélioration de la circulation périphérique et aide à maintenir une pression artérielle saine, tout en renforçant les défenses immunitaires et en soutenant la fonction cardiovasculaire.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

CD36 Atéromase (réf. 215)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

Tropisme émotionnel :

Cornouiller « Je vois loin vers l'avenir. »

GEMMO CARD



J'ai des troubles cardiovasculaires, je cherche à réguler mon rythme cardiaque. J'ai des tensions causées par une circulation sanguine élevée.

Aubépine (*Crataegus laevigata*), bourgeons : Elle est reconnue pour ses **propriétés protectrices du cœur**. Elle soutient la fonction cardiovasculaire en régulant le rythme cardiaque et en tonifiant les vaisseaux sanguins. Elle est particulièrement recommandée **en cas d'hypo et d'hypertension, d'arythmie et d'insomnie**. Elle renforce le myocarde et régule son activité contractile. Ses actions antithrombotiques et antispasmodiques en font un allié particulièrement intéressant tant en prévention des problèmes cardiaques qu'en protecteur du muscle cardiaque.

Cornouiller (*Cornus sanguinea*), bourgeons : Il renforce les vaisseaux sanguins en **améliorant leur élasticité et soutient la microcirculation**. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires, contribuant ainsi à prévenir l'athérosclérose.

Tilleul (*Tilia tomentosa*), bourgeons : C'est un calmant naturel qui réduit le stress et les tensions nerveuses. Il favorise une circulation sanguine fluide et possède des **effets antispasmodiques** en détendant les vaisseaux sanguins.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (aubépine).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

CD36 Atéromase (réf. 215)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)
Stress (réf. 122)

Tropisme émotionnel :

Aubépine « J'aide à croire au bonheur et à l'amour. »

Cornouiller « Je vois loin vers l'avenir. »

Tilleul « J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux. »



Réf. 1012



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Jambes lourdes**Réduction de la congestion veineuse****Soutien des veines et capillaires**

GEMMO JAMBES



*Je souffre de jambes lourdes, surtout en fin de journée ou par fortes chaleurs.
Je lutte contre des varices et des ulcères veineux.*

Châtaignier (*Castanea sativa*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **propriétés tonifiantes** de la paroi veineuse. Il soutient la circulation sanguine en renforçant les vaisseaux et en réduisant la stagnation du sang. Il aide à **décongestionner le petit bassin** et s'oppose aux phénomènes de stase. Sa capacité à améliorer la circulation sanguine en fait un allié précieux pour la gestion des **jambes lourdes, varices ou encore érythèmes variqueux**.

Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*), bourgeons : Il est réputé pour son **action anti-inflammatoire et tonique** sur les veines. Il lutte contre les troubles circulatoires, réduisant l'inflammation des parois veineuses et facilitant le retour veineux. Il est particulièrement efficace pour diminuer la sensation de lourdeur dans les jambes et améliorer la circulation périphérique.

Sorbier (*Sorbus aucuparia*), jeunes pousses : Le sorbier soutient la circulation sanguine tout en réduisant l'inflammation des tissus veineux. Il possède des **propriétés anti-inflammatoires et tonifiantes qui favorisent un meilleur retour sanguin** et l'amélioration de la circulation. Il agit aussi sur le **système lymphatique** en soutenant l'élimination des toxines.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (marronnier d'Inde).
- L'emploi aux personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé (marronnier d'Inde).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Actilym fluide (réf. 1002)
Bromélase Forte (réf. 158)
Carsilven (réf. 164)

Tropisme émotionnel :

Châtaignier « J'aide à supporter la fatigue psychique et physique. »

Marronnier « J'accepte d'aller vers les autres et de sortir de ma solitude. »

Sorbier « Je facilite le discernement et l'adaptation. »



Réf. 324

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Amélioration de la mémoire**Soutien à la concentration****Réactivité mentale**

GINKGO BILOBA - GÉLULES



*Je suis souvent distrait-e et je trouve qu'il est plus difficile de me concentrer.
Ma mémoire semble moins performante ces derniers temps.*

Le **ginkgo** est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la mémoire, la concentration et la circulation sanguine cérébrale. Il améliore la microcirculation dans le cerveau, ce qui permet une meilleure oxygénation des cellules cérébrales, et soutient ainsi la fonction cognitive et la réactivité mentale.

Grâce à ses propriétés antioxydantes, le ginkgo biloba protège également les cellules nerveuses des dommages oxydatifs, contribuant ainsi à préserver la santé cérébrale à long terme. C'est un allié idéal pour stimuler la mémoire, améliorer la concentration et maintenir une clarté mentale optimale, en particulier lors de périodes de surcharge mentale ou de fatigue intellectuelle.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé en cas d'épilepsie. Déconseillé en cas d'acte interventionnel invasif programmé. L'emploi chez les personnes sous traitement antidépresseur est déconseillé. En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé.

Apport pour 6 gélules végétales

Ginkgo - feuille, poudre	1200 mg
<i>Ginkgo biloba</i>	

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)
Cérébral ayurveda (réf. 143)
Mémoire (réf. 113)
Oméga 3 végétan (réf. 614)



Réf. 1037



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Microcirculation cérébrale**Protection rétinienne****Antioxydants**

GINKGO BILOBA - JEUNES POUSSES



J'ai besoin d'améliorer la circulation sanguine de mon cerveau pour une meilleure concentration. Je veux soutenir la circulation sanguine vers mes organes sensoriels (yeux, oreilles).

Ginkgo biloba (*Ginkgo biloba*), jeunes pousses : C'est une plante ancestrale reconnue pour ses vertus exceptionnelles dans la régulation de la circulation sanguine. **grâce à sa richesse en flavonoïdes et en ginkgolides, il stimule la microcirculation, particulièrement au niveau cérébral, rétinien et périphérique.** Cette action vasodilatatrice permet d'améliorer la circulation sanguine, la mémoire et la concentration.

Le ginkgo biloba est également bénéfique pour les personnes souffrant de troubles circulatoires, en particulier ceux liés à la rétine, à l'olfaction et à l'oreille interne. En plus de ses bienfaits circulatoires, il possède des **propriétés antioxydantes puissantes**, protégeant les cellules contre les radicaux libres et réduisant le stress oxydatif. Il soutient également l'oxygénation des tissus et aide à maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé en cas d'épilepsie. Déconseillé en cas d'acte interventionnel invasif programmé. L'emploi chez les personnes sous traitement antidépresseur est déconseillé. En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31'.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)

Cérébral ayurveda (réf. 143)

MaculA (réf. 216)

Oméga 3 végétal (réf. 614)

Tropisme émotionnel :

Ginkgo biloba « Je garde le cap malgré les épreuves. »



Réf. 1072



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation de la tension artérielle**Protection cardiovasculaire****Antisléreux**

GUI DE POMMIER



Je cherche à contrôler ma tension artérielle. Je veux maintenir la circulation veineuse.

Gui (*Viscum album*), jeunes pousses : Il est reconnu pour ses propriétés de **régulation de la tension artérielle**, agissant comme un tonique circulatoire pour soutenir la santé cardiaque. Il favorise la circulation sanguine et aide à maintenir le niveau de la pression artérielle. Il aide également à réduire la sensation de lourdeur dans les jambes et à améliorer la circulation générale.

En plus de son action circulatoire, il possède également des **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes** facilitant l'élimination des toxines.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31'.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

Tension (réf. 123)

Tropisme émotionnel :

Gui « Je suis le symbole de l'immortalité, du pardon et de l'amour. »



Réf. 1074



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien circulatoire**Protection cardiaque****Renforcement des parois vasculaires**

LILAS

*J'ai besoin de renforcer ma fonction cardiaque.**Mon cœur semble moins endurant qu'avant, je sens qu'il a besoin de soutien.*

Lilas (*Syringa vulgaris*), bourgeons : Il soutient la **santé cardiovasculaire** en améliorant la circulation sanguine et en optimisant la fonction cardiaque. Ce bourgeon favorise la circulation sanguine et améliore la tonicité des vaisseaux, contribuant à maintenir la souplesse des artères. Il est particulièrement bénéfique pour ceux qui souhaitent **renforcer leur système circulatoire**, en particulier pour protéger le cœur contre les variations de pression sanguine.

En complément de son action sur les vaisseaux sanguins, le lilas agit directement sur le muscle cardiaque, favorisant ainsi son bon fonctionnement et sa régénération. Il aide à **renforcer les parois vasculaires** et contribue à maintenir la santé des artères coronariennes, tout en prévenant la formation de plaques d'athérome.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :**CD36 Atéromase** (réf. 215)**Q10 cardio-vasculaire** (réf. 141)**Riz rouge Q10** (réf. 145)**Tropisme émotionnel :***Lilas « Je libère mon cœur des tensions et des émotions refoulées. »*

Réf. 1082



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Santé cardiaque**Circulation sanguine****Prévention cardiovasculaire**

MAÏS

*Je souhaite préserver mon cœur.**J'ai besoin de renforcer ma circulation.*

Maïs (*Zea mays*), racicelles : C'est un allié naturel pour la santé cardiaque. Il soutient le bon fonctionnement du système cardiovasculaire et préserve la structure et la fonction cardiaque. En plus de ses **vertus préventives contre les maladies cardiovasculaires**, il favorise également la régénération des tissus et la circulation sanguine.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :**Arbre de Judée** (réf. 1081)**Gemmo Card** (réf. 1008)**Lilas** (réf. 1074)**Tropisme émotionnel :***Maïs : « Je suis le symbole de la croissance, la fertilité et le renouveau. »*

Réf. 1038



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Hémorroïdes



Varices et oedèmes



Congestion hormonale



MARRONNIER



Je ressens des gonflements, je veux réduire la congestion veineuse.

Les douleurs du petit bassin me dérangent, je cherche un soutien contre les congestions hormonales.

Marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*), bourgeons : Le marronnier est un excellent **protecteur de la circulation veineuse**, notamment pour les membres inférieurs et veines hémorroïdaires en s'opposant aux saignements et thromboses. Il est particulièrement utile en cas de troubles circulatoires liés à une mauvaise circulation sanguine, tels que les varices, les oedèmes, et les jambes lourdes. grâce à ses propriétés veinotoniques et anti-inflammatoires, il aide à tonifier les parois veineuses et améliore la fluidité du sang, ce qui contribue à réduire la congestion veineuse.

Il est également bénéfique pour **soutenir la circulation dans le petit bassin**, en particulier en cas de congestion prostatique ou de troubles menstruels. En renforçant la circulation sanguine et lymphatique, le marronnier aide à **atténuer les signes** associés à ces troubles et à maintenir une bonne circulation générale.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- L'emploi aux personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)

Bromélase Forte (réf. 158)

Carsilven (réf. 164)

Carsilven H (réf. 197)

Tropisme émotionnel :

Marronnier « J'accepte d'aller vers les autres et de sortir de ma solitude. »

Réf. 1039



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Protection circulaire



Anti-inflammatoire



Fluidifiant sanguin



MYRTILLE



Je cherche à soutenir la circulation sanguine de mes yeux.

Je souhaite améliorer l'assimilation des sucres au cours des repas.

Myrtille (*Vaccinium myrtillus*), jeunes pousses : C'est un soutien précieux pour la circulation sanguine, particulièrement pour la microcirculation. Grâce à ses antioxydants puissants, notamment les anthocyanines, elle aide à maintenir la santé des vaisseaux sanguins et améliore la circulation, en particulier au niveau rétinien, ce qui en fait un allié essentiel pour préserver la santé oculaire. Elle est ainsi recommandée en cas de glaucome, presbytie, cataracte, et autres rétinopathies.

En plus de ses bienfaits circulatoires, la myrtille intervient dans le métabolisme des sucres et est réputée pour ses propriétés hypoglycémiantes. Elle agit comme une sorte d'insuline végétale, facilitant l'assimilation des aliments sucrés et soutenant la régulation du métabolisme glucidique.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Confort circulatoire (réf. 805)

Gemmo Jambes (réf. 1012)

Tropisme émotionnel :

Myrtille « J'aide à garder la direction de ma vie. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 1040



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Protection circulatoire**Anti-inflammatoire****Fluidifiant sanguin**

Réf. 831



Méthode Plocher

Fabrication PIANTO
Produit fermenté**Conseils d'utilisation**

5 à 15 ml par jour (1 à 3 cuillères à café) à prendre pur ou dilué dans un grand verre d'eau tiède ou froide. À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

14 jours (pour 15 ml/jour).

Jambes lourdes**Troubles circulatoires****Rétention d'eau**

NOISETIER



*Je ressens une lourdeur dans mes jambes surtout en fin de journée.
Je souffre de rétention d'eau et de gonflements dans les jambes.*

Noisetier (*Corylus avellana*), bourgeons : C'est un excellent protecteur de la circulation sanguine et un soutien pour le système cardiovasculaire. grâce à ses **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes**, il aide à maintenir la santé des vaisseaux et à fluidifier le sang, ce qui le rend particulièrement utile pour les problèmes de circulation. Il est reconnu pour son action sur le système circulatoire, aidant à **réduire l'inflammation** et à soutenir la circulation périphérique.

De plus, le noisetier a une action spécifique sur la **circulation lymphatique**, ce qui le rend bénéfique pour les problèmes de rétention d'eau et pour soutenir la détoxification du corps. Il possède également une **action anti-oedémateuse**, particulièrement utile pour les membres inférieurs et le système lymphatique, en réduisant les gonflements et en tonifiant la paroi des veines.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Confort circulatoire (réf. 805)

Gemmo Jambes (réf. 1012)

Tropisme émotionnel :

Noisetier « J'apporte la sagesse avec maturité. »

NUTRIBIOTE CARDIO-VASCULAIRE



*J'ai une mauvaise circulation et les jambes lourdes en fin de journée.
Ma tension est instable.*

Notre gamme de Nutribiote repose sur le procédé de fabrication exclusif **PIANTO**, associé à une eau vitalisée selon la **méthode Plocher**, signature des Laboratoires Herbolistique.

La **fermentation par levure lysée** est un procédé naturel qui améliore la **biodisponibilité et l'efficacité des actifs** issus des plantes et des minéraux. Ce processus transforme les composés en formes hautement assimilables, favorisant ainsi une meilleure absorption intestinale et renforçant leur action ciblée sur les fonctions physiologiques.

Nutribiote Cardio-vasculaire est un concentré fermenté alliant **4 plantes traditionnellement reconnues pour leurs bienfaits sur la sphère circulatoire**, enrichi en **vitamines B2 et B6**, en **miel de châtaignier** et en **levure fermentée puis lysée**, pour une efficacité optimale.

- L'**olivier** est reconnu pour son effet hypotenseur naturel. Ses composés actifs, comme l'oléoside et l'oleuropéside, favorisent la vasodilatation, contribuent à réguler la tension artérielle et à protéger les artères. Il présente également des **propriétés antioxydantes et hypolipémiantes**.
- La **vigne rouge**, riche en flavonoïdes et OPC, est un **veinotonique puissant**. Elle améliore la résistance et la perméabilité des capillaires, et soutient la circulation veineuse, notamment en cas de **jambes lourdes**.
- L'**artichaut** aide à **équilibrer les lipides sanguins** et favorise la **détoxification hépatique**. Il soutient l'élimination du cholestérol et des triglycérides, tout en stimulant la digestion via son action sur la bile.
- La **centella**, plante majeure de l'ayurveda, agit sur la **microcirculation** et la **tonicité vasculaire**. Elle renforce les parois capillaires et participe à la **prévention des troubles circulatoires chroniques**.
- Les **vitamines B2 et B6** complètent la formule en soutenant la **formation normale des globules rouges**, essentiels à une oxygénation optimale des tissus.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (artichaut, olivier).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (artichaut).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée aux plantes de la famille des Astéracées et aux produits de la ruche (miel).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (olivier).

Apport pour 15 ml (3 cuillères à café)

Olivier - feuille, extrait	770 mg
<i>Olea europaea</i>	
Vigne rouge - feuille, extrait	550 mg
<i>Vitis vinifera</i>	
Artichaut - feuille, extrait	481 mg
<i>Cynara cardunculus</i>	
Centella - parties aériennes, extrait	412 mg
<i>Centella asiatica</i>	
Vitamine B2 (riboflavine)	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,2 mg (100 % VNR)

Autres ingrédients : acide ascorbique, jus de cassis, levure de bière lysée, miel de châtaignier

Synergie avec :

Actylim fluide (réf. 1002)

Carsilven (réf. 164)

Confort circulatoire (réf. 805)

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)



Réf. 1042



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation de la tension artérielle**Réparation des tissus cérébraux et cicatriciels****Régulation du cholestérol**

Réf. 141

**Conseils d'utilisation**

1 gélule matin ou soir pendant le repas

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

60 jours (pour 1 gél./jour).

Protection du cœur**Circulation sanguine****Régulation de la tension artérielle**

OLIVIER



Je sens que ma pression artérielle est un peu trop élevée.

Je veux améliorer ma mémoire et soutenir ma circulation sanguine.

Olivier (*Olea europaea*), jeunes pousses : L'olivier est un soutien naturel pour **maintenir une pression artérielle saine et améliorer la circulation sanguine**. Ses propriétés vaso-protectrices agissent pour favoriser une bonne circulation sanguine et réguler la tension artérielle, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire globale. L'olivier est également reconnu pour ses **effets apaisants** sur le système nerveux, réduisant ainsi l'impact du stress sur la circulation et le cœur.

En plus de ses bienfaits cardiovasculaires, l'olivier favorise également la **réparation des tissus cicatriciels**, particulièrement au niveau cérébral. C'est un allié dans la régulation du diabète, des niveaux de cholestérol et des triglycérides, tout en soutenant la mémoire et les fonctions cognitives. Ce bourgeon est particulièrement bénéfique pour les personnes qui souhaitent maintenir un équilibre hormonal et circulatoire optimal, tout en apportant un **soutien global à la santé cérébrale et cardiaque**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bergor cholestérol (réf. 183)

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

Tension (réf. 123)

Tropisme émotionnel :

Olivier « J'apporte sagesse et sérénité. »

Q10 CARDIO-VASCULAIRE



Je veux renforcer la santé de mon cœur et protéger mes vaisseaux sanguins.

Ma circulation est parfois lente, j'aimerais soutenir mon système cardiovasculaire.

Des plantes pour le soutien cardiovasculaire :

- Le **ginkgo biloba**, reconnu pour ses propriétés antioxydantes, améliore la circulation sanguine en stimulant la microcirculation et en renforçant la **santé des capillaires**.
- L'**aubépine** est traditionnellement utilisée pour son action tonique sur le système cardiovasculaire, elle **régule le rythme cardiaque**.

Un minéral pour la fonction cardiaque :

- Le **potassium**, aide à **réguler la pression artérielle** et soutient une circulation fluide en contribuant à la relaxation des vaisseaux sanguins.

Des antioxydants pour la protection vasculaire :

- La **coenzyme Q10** est un **puissant antioxydant**, essentiel pour la production d'énergie dans les cellules. Elle soutient la fonction cardiaque en fournissant de l'énergie aux cellules du cœur, favorisant ainsi une meilleure circulation et une protection contre le stress oxydatif.
- La **Renouée du Japon** (Trans-resvératrol) est un **puissant antioxydant**, elle aide à protéger les vaisseaux sanguins, à réduire l'inflammation et à prévenir l'oxydation des lipides. C'est un soutien pour la santé cardiovasculaire.
- La **vitamine E**, grâce à ses **propriétés antioxydantes**, protège les cellules sanguines du stress oxydatif. La formule est associée à la **taurine** en petite quantité pour **soutenir l'équilibre des électrolytes**, maintenir une fonction cardiaque saine et réduire l'inflammation des vaisseaux sanguins.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes (aubépine, ginkgo biloba, renouée du Japon).
- Déconseillé aux personnes âgées ou atteintes de néphropathie (potassium).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antidépresseur, en cas d'épilepsie, en cas d'acte interventionnel invasif programmé (ginkgo biloba). Consultez votre praticien de santé en cas de prise simultanée d'anticoagulants et traitements médicamenteux.
- Usage prolongé déconseillé (Renouée du Japon).

Apport pour 1 gélule végétale

Ginkgo - feuille, poudre <i>Ginkgo biloba</i>	99 mg
Aubépine - sommités fleuries, poudre <i>Crataegus laevigata</i>	98 mg
Taurine	20 mg
Coenzyme Q10	15 mg
Potassium (chlorure)	13 mg (0,7 % VNR)
Resvératrol 25 %	10 mg
Vitamine E nat	1,6 mg (13 % VNR)

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)

Nutriote Cardio-vasculaire (réf. 831)

Ubiquinol Q10 (réf. 163)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1050

Méthode
Plocher**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien veino-lymphatique**Problème circulatoire****Jambes lourdes**

Réf. 123

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi
et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

**Régulation pression
artérielle****Soutien circulation sanguine****Gestion du stress
et de l'anxiété**

SORBIER



J'ai des troubles circulatoires, particulièrement en fin de journée.

L'inflammation veineuse et les problèmes de circulation m'ennuient au quotidien.

Sorbier (*Sorbus aucuparia*), jeunes pousses : C'est un allié précieux pour améliorer la circulation sanguine, notamment pour les personnes souffrant de **troubles veineux et de circulation périphérique**. Le sorbier est un tonique et anti-inflammatoire veineux, reconnu pour sa capacité à réduire la viscosité du sang et exercer une **action fluidifiante**.

Il soutient la **circulation sanguine et lymphatique**, en particulier pour les **problèmes de varices, hémorroïdes, ulcères variqueux et migraines**. En améliorant la circulation veineuse, il agit également sur les signes des jambes lourdes et à réduire l'inflammation veineuse.

Il est un excellent soutien pour les personnes qui rencontrent des problèmes de circulation périphérique ou de congestion dans les membres inférieurs.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Actylim fluide (réf. 1002)

Carsilven (réf. 164)

Confort circulatoire (réf. 805)

Gemmo Jambes (réf. 1012)

Tropisme émotionnel :

Sorbier « Je facilite le discernement et l'adaptation. »

TENSION



Je ressens des pics de tension, surtout après des périodes de stress intense.

Ma pression artérielle fluctue et je cherche un moyen de maintenir un bon équilibre.

L'**ail** est largement reconnu pour ses propriétés de **soutien de la pression sanguine**. Il aide à détendre les vaisseaux sanguins et à favoriser une meilleure circulation. Ses **effets vasodilatateurs** permettent de réguler la pression de manière naturelle.

L'**olivier** est un **puissant régulateur de la pression artérielle**, en particulier pour les personnes confrontées à une tension élevée. Il soutient la dilatation des vaisseaux sanguins et aide à maintenir l'équilibre de la pression en optimisant la circulation sanguine.

La **mélisse** est un allié pour le **système nerveux**. Elle aide à calmer le stress et l'anxiété, deux facteurs souvent liés à des hausses de tension artérielle. Son **action relaxante** contribue à maintenir une pression sanguine stable en réduisant les tensions émotionnelles.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (ail, mélisse, olivier).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant, en cas de traitement concomitant par un médicament anti-rétroviral (ail).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (olivier).

Apport pour 6 gélules végétales

Ail - bulbe, poudre <i>Allium sativum</i>	504 mg
Mélisse - feuille, poudre <i>Melissa officinalis</i>	498 mg
Olivier - feuille, poudre <i>Olea europea</i>	498 mg

Synergie avec :

Aubépine (réf. 1022)

Gemmo Card (réf. 1008)

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)



Réf. 703

TISANE CIRCULATOIRE



*Je suis souvent gêné-e par une mauvaise circulation, mes jambes sont engourdies.
Je ressens des jambes lourdes, surtout après avoir beaucoup marché ou être resté debout trop longtemps.*

Cette tisane est une combinaison synergique d'herbes et de plantes pour soutenir une circulation sanguine optimale.

Le **maté** et le **thé vert** apportent une **action antioxydante**, tandis que le **noisetier** et la **vigne rouge** favorisent une **meilleure circulation veineuse** et contribuent à maintenir la santé des vaisseaux sanguins. La **myrtille** et le **cassis** sont connus pour leur capacité à améliorer la **microcirculation** et à renforcer les capillaires. Enfin, la **citronnelle** et le **mûrier** apportent un **effet tonifiant**, en soutenant l'équilibre circulatoire global.

Cette tisane est idéale pour ceux qui recherchent un soutien naturel pour maintenir une circulation sanguine fluide et la vitalité des vaisseaux.

Composition :

Maté (Ilex paraguarens) feuille, noisetier (coryllus avellana) feuille, myrtille (Vaccinium myrtillus) feuille, cassis (Ribes nigrum) feuille, citronnelle (Cymbopogon citratus) feuille, vigne rouge (Vitis vinifera) feuille, mûrier (Morus alba) feuille, thé vert (Camelia sinensis) feuille.

Synergie avec :

Carsilven (réf. 164)
Circulation (réf. 105)
Confort circulatoire (réf. 805)

Conseils d'utilisation

1 tasse après les repas
ou 1 litre à boire dans la
journée.
Préparer l'infusion à raison
de 3 à 4 cuillères à soupe
par litre d'eau.

Conditionnement

Sachet de 250 g

Soutien à la circulation veineuse



Tonification des vaisseaux sanguins



Renforcement des capillaires



Réf. 211

VIGNE ROUGE



*J'ai besoin d'un soutien pour renforcer mes vaisseaux sanguins.
Je ressens une sensation de jambes lourdes.*

La **vigne rouge** agit directement sur le système circulatoire pour **renforcer les parois veineuses** et améliorer la circulation sanguine, en particulier au niveau des jambes.

Elle aide à **réduire les sensations de jambes lourdes** en favorisant une meilleure circulation et elle soutient la santé des vaisseaux sanguins en prévenant les dommages causés par l'oxydation.

Précautions d'emploi

• Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 6 gélules végétales

Vigne rouge - feuille, poudre	1620 mg
<i>Vitis vinifera</i> var. <i>tinctoria</i>	

Synergie avec :

Actylim fluide (réf. 1002)
Carsilven (réf. 164)
Confort circulatoire (réf. 805)
Gemmo Jambes (réf. 1012)

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi
et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Jambes lourdes



Soutien des vaisseaux sanguins



Observatoire Santé

Libérer son potentiel sans s'épuiser dans une société en quête de performance



Constat

Jamais notre cerveau et notre corps n'ont été autant sollicités. Dans un monde ultra-connecté, rythmé par la rapidité, l'hyperproductivité et la surcharge d'informations, la fatigue mentale et physique devient un mal quotidien. Difficulté à se concentrer, pertes de mémoire, sensation de brouillard mental, baisse de motivation, douleurs corporelles...

Ce phénomène touche désormais toutes les tranches d'âge, y compris les plus jeunes. La « **génération dopamine** », toujours stimulée par les écrans, les réseaux sociaux et la pression de réussir, cherche à être performante partout : au travail, à l'école, dans le sport, dans sa vie sociale. Cette **quête de performance constante**, parfois au détriment de l'équilibre personnel, fragilise les ressources de l'organisme.

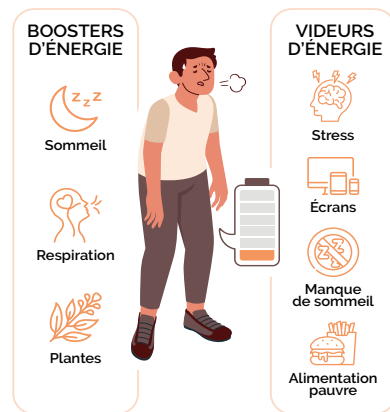
Or, notre cerveau a besoin de **temps mort pour se régénérer**, rêvasser, ne rien faire... et penser autrement. Il devient alors essentiel de **faire une pause**, de couper les sollicitations, de partir seul un week-end, de marcher en nature, de s'autoriser l'ennui. Être « **dans la lune** » n'est pas une perte de temps : c'est un mécanisme fondamental de tri, de créativité et d'équilibre mental.

Ajoutons à cela le stress chronique, le sommeil souvent perturbé et l'alimentation appauvrie, et l'on comprend pourquoi tant de personnes cherchent à **retrouver clarté mentale, énergie et concentration**. La solution commence souvent par **ralentir**, puis par **renourrir naturellement corps et esprit**.



Causes multiples

- **Stress chronique** : il dérègle l'axe cerveau-surrénales
- **Sommeil perturbé** : il altère la mémoire et la concentration
- **Carence en micronutriments** : elle affecte la production d'énergie et la neurotransmission
- **Surcharge cognitive** : elle sollicite en permanence l'attention et la mémoire
- **Fatigue visuelle** : elle est liée aux écrans et au manque d'exposition naturelle à la lumière



Solutions naturelles

Hygiène de vie

- **Faire une pause régulière**, loin des écrans et des sollicitations numériques, pour laisser l'esprit se reposer.
- **S'autoriser à ne rien faire** : l'ennui est une ressource cognitive qui stimule la créativité et la récupération mentale.
- S'éloigner du « faire » constant pour **revenir à l'« être »**.
- Adopter une **activité physique douce** - marche, yoga, natation, vélo tranquille - pour relancer l'énergie sans épuiser le corps.
- **Se reconnecter à la nature** : elle calme le mental et resynchronise les rythmes biologiques.
- **Pratiquer la respiration consciente**, la cohérence cardiaque ou la sophrologie pour apaiser le système nerveux.
- **Veiller à un sommeil de qualité**, en respectant des horaires réguliers et un environnement propice au repos.
- **Manger vivant et équilibré**, en privilégiant les aliments riches en nutriments : fruits, légumes, oméga-3, fibres, graines...
- **Réduire les excitants** - café, sucre, alcool - qui accentuent la nervosité et déséquilibrent l'énergie.
- **Instaurer des routines bien-être** : moments de lecture, bain chaud, musique apaisante, silence... pour relâcher les tensions du jour.

Plantes & apports

- **Plantes adaptogènes** pour aider l'organisme à mieux résister au stress : astragale, éleuthérocoque, gingembre, ginseng, maca, rhodiola, schisandra
- **Plantes et nutriments pour la mémoire & la concentration** : bacopa, centella, ginkgo, magnésium, oméga-3, vitamines B.
- **Actifs toniques** pour booster l'énergie naturellement : argousier, coenzyme Q10, éleuthérocoque, goji, guarana, klamath, maca, phycocyanine, romarin, séquoia, spiruline.



Étude scientifique – le bacopa

L'étude a révélé que les participants ayant reçu *Bacopa monnieri* ont montré une **amélioration significative de la mémoire verbale**, notamment une **réduction du taux d'oubli** des informations nouvellement acquises, par rapport au groupe placebo.

S. Roodenrys, D. Booth, et al. ; Chronic Effects of Brahmi (Bacopa monnieri) on Human Memory ; Neuropsychopharmacology, 2002, Volume 27, Numéro 2, Pages 279-281.

- 76 participants âgés de 40 à 65 ans
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- 12 semaines
- 300 mg/j d'extrait de *Bacopa monnieri*





Cognition & Performance

Neuro-nutrition, moteur de la résilience cognitive

Dans une société qui exige toujours plus de rapidité, de clarté mentale et d'adaptabilité, il devient essentiel de soutenir naturellement nos capacités intellectuelles et physiques. Cette thématique regroupe des solutions pensées pour aider chacun à **retrouver concentration, énergie, résistance au stress et clarté d'esprit**.

Elle s'articule autour de trois piliers complémentaires :

- **Mémoire & Vision** : un accompagnement vers la performance cognitive et sensorielle, en soutenant l'attention, la mémorisation, la vivacité mentale et la santé visuelle.
- **Plantes adaptogènes** : véritables alliées de la résilience, qui aident l'organisme à s'adapter au stress et à maintenir l'équilibre nerveux et émotionnel.
- **Tonus & Énergie** : un soutien naturel pour recharger les batteries, améliorer la vitalité globale et mieux faire face à la fatigue physique et mentale.

Nos Essentiels santé

Mémoire & Vision :

- **Bacogit**, pour soutenir la mémoire et la concentration grâce au bacopa p. 68
- **Macula**, pour soutenir la vision et réduire la fatigue grâce aux caroténoïdes, aux antioxydants et vitamines p. 72

Plantes adaptogènes :

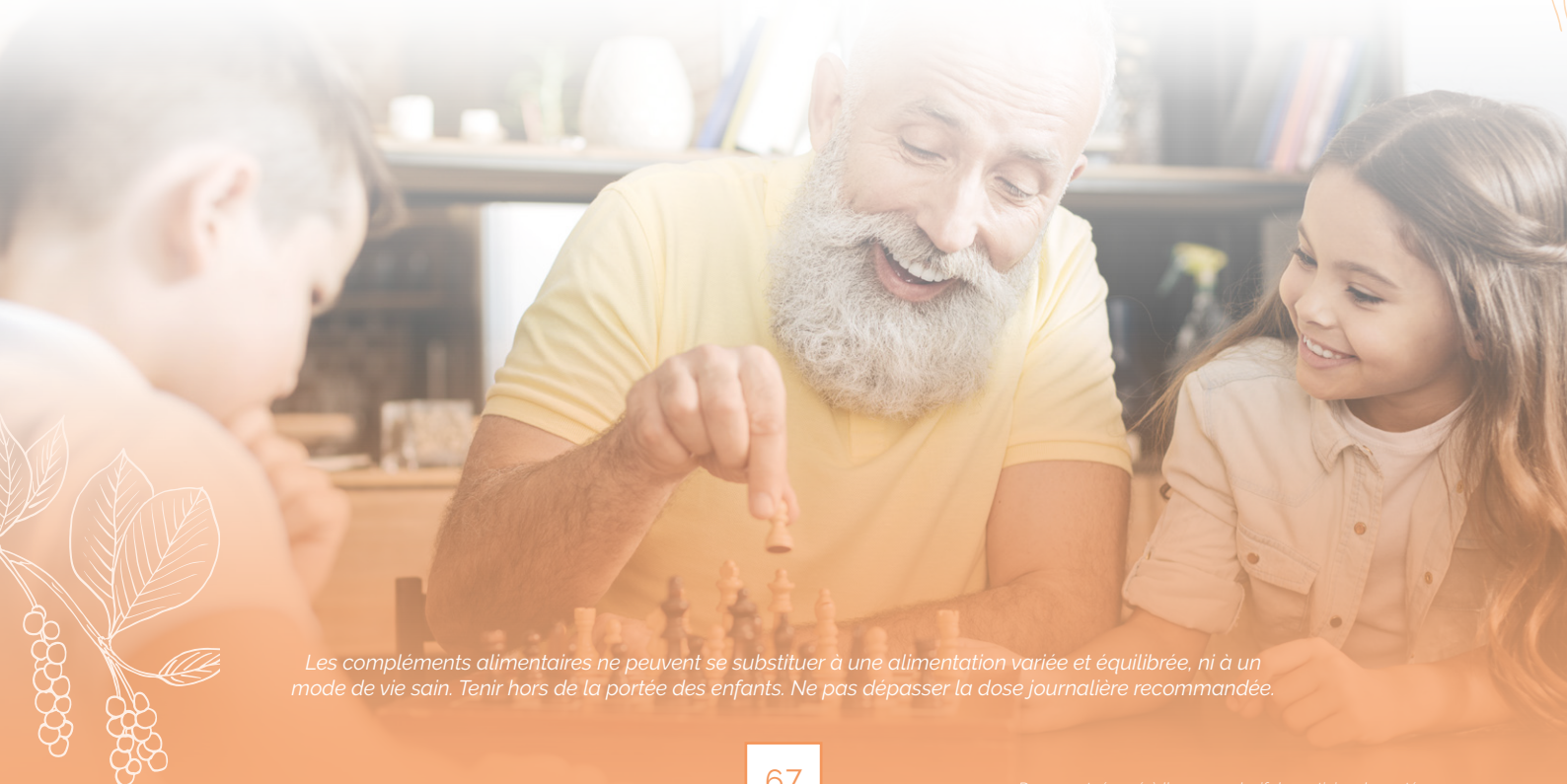
- **Rhodiola** *, la plante adaptogène qui stimule la vitalité et la résilience en période de surcharge mentale ou de fatigue physique p. 76

Tonus & Énergie :

- **Klamastim**, pour redonner de l'énergie et apporter des micronutriments p. 81
- **Phycocyanine bleue**, pour réduire la fatigue et soutenir l'énergie physique et cognitive p. 82

Sans oublier...

- **Ashwagandha-Lotier Supransiol**, pour renforcer l'énergie et la résilience au stress p. 149
- **Défenses naturelles**, pour soutenir l'organisme face aux agressions extérieures p. 90
- **Imu-Mico**, pour booster les défenses cellulaires et optimiser l'endurance physique p. 95



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Mémoire & Vision



Réf. 173

BACOGIT



J'ai du mal à me concentrer lors de mes révisions, il y a trop d'informations à retenir. Je perds la mémoire.

Le **bacopa** est une plante ayurvédique encore appelée brahmi en Inde. Il est réputé pour ses effets sur la **mémoire et la concentration**. Il favorise la plasticité neuronale, améliore la transmission synaptique et aide à renforcer les capacités cognitives, soutenant ainsi la **clarté mentale** et la mémoire à court terme.

La **centella** est utilisée pour **stimuler la microcirculation cérébrale**, ce qui améliore l'oxygénation du cerveau et soutient les fonctions cognitives. Elle est aussi reconnue pour ses effets adaptogènes, réduisant la fatigue mentale et **augmentant la concentration et l'attention**.

Le **magnésium**, la **taurine** et le **zinc** jouent un rôle essentiel dans le **soutien de la mémoire et de la concentration**. Le magnésium favorise la transmission neuronale et réduit la fatigue mentale, la taurine améliore la vigilance et la mémoire, tandis que le zinc protège le cerveau contre le stress oxydatif, optimisant ainsi les fonctions cognitives et la réactivité.

Les **vitamines B** sont essentielles pour le fonctionnement optimal du cerveau. Elles **soutiennent la production d'énergie et la synthèse des neurotransmetteurs**, participant ainsi à une concentration stable et une bonne mémoire.

Le **L-sélénométhionine** et la **vitamine E** sont des antioxydants puissants qui **protègent le cerveau contre les radicaux libres**, réduisant ainsi le stress oxydatif. Cela favorise une meilleure plasticité cérébrale et aide à préserver la santé neuronale à long terme.

La **laitance de poisson**, riche en phosphore et en oméga-3, soutient la plasticité neuronale, **favorise la communication cellulaire** et améliore les fonctions cognitives, notamment la mémoire à court terme et la concentration.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (magnésium, vitamines B, vitamine E, zinc, sélénium).

Apport pour 3 gélules végétales

Bacopa - feuille, extrait <i>Bacopa monnieri</i> titré en bacosides	480 mg	Zinc (picolinate)	10 mg (100 % VNR)
Centella - parties aériennes, poudre <i>Centella asiatica</i>	96 mg	Vitamine B2	14 mg (100 % VNR)
Laitance de poisson	240 mg	Vitamine B6	14 mg (100 % VNR)
Taurine	90 mg	Vitamine B1	11 mg (100 % VNR)
Magnésium (bisglycinate)	75 mg	Vitamine B9	11 mg (100 % VNR)
Vitamine B3	60 mg (16 % VNR)	Sélénium (L-sélénométhionine)	200 µg (100 % VNR)
Vitamine E	16 mg (100 % VNR)	Vitamine B12	55 µg (100 % VNR)
	12 mg (100 % VNR)		2,5 µg (100 % VNR)



Synergie avec :

Cérébral ayurveda (réf. 143)
Gemmo Mém (réf. 1057)
Mémoire (réf. 113)
Oméga 3 végan (réf. 614)



Réf. 143

Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Amélioration de la mémoire



Soutien apprentissage



Réduction stress



CÉRÉBRAL AYURVEDA



Je me sens parfois distrait-e et j'ai du mal à me concentrer pendant mes tâches quotidiennes. Ma mémoire semble moins performante ces derniers temps, surtout quand il faut retenir de nouvelles informations.

La **centella** est une plante ayurvédique puissante, encore appelée gotu kola. Elle est reconnue pour ses **effets bénéfiques sur la mémoire et la concentration**. Elle **améliore la circulation sanguine cérébrale** et soutient les fonctions cognitives, favorisant ainsi la clarté mentale et l'apprentissage. En outre, elle possède des **propriétés adaptogènes**, réduisant le stress et la fatigue mentale, tout en améliorant la réactivité cérébrale.

Le **myrobolan** est un **puissant tonique pour le cerveau et l'esprit**, traditionnellement utilisé pour améliorer la mémoire et soutenir la fonction cognitive. Il aide à **augmenter la concentration et la vigilance** tout en réduisant l'anxiété. Il possède également des propriétés antioxydantes, contribuant à la protection des cellules cérébrales contre le vieillissement prématuré.

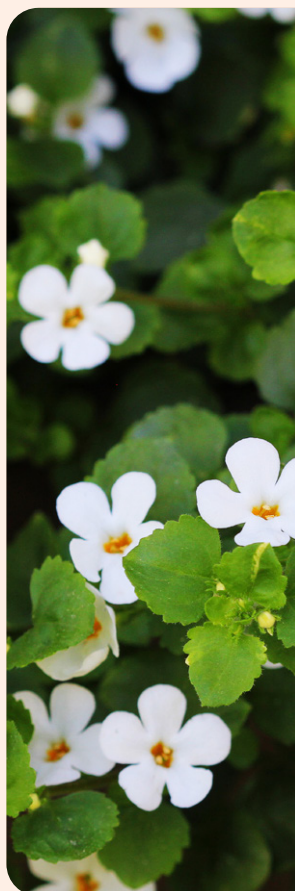
Le **brahmi** (ou bacopa) est l'une des plantes les plus célèbres dans la médecine ayurvédique pour **stimuler la mémoire et la clarté mentale**. Elle aide à **améliorer la concentration**, réduit le stress et l'anxiété, et soutient l'équilibre émotionnel, tout en optimisant la fonction cérébrale. Son **action antioxydante** protège également les neurones et améliore la plasticité cérébrale.

Apport pour 6 gélules végétales

Centella - poudre <i>Centella asiatica</i>	600 mg
Myrobolan - extrait <i>Terminalia chebula</i>	450 mg
Brahmi - extrait <i>Bacopa monnieri</i>	450 mg

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)
Gemmo Mémo (réf. 1057)
Mémoire (réf. 113)
Oméga 3 végétan (réf. 614)



Le saviez-vous ?

Le Brahmi, l'herbe de la connaissance

Utilisé depuis plus de 3 000 ans dans la médecine ayurvédique, le **Bacopa monnieri**, aussi appelé Brahmi, est une plante emblématique du développement cognitif. En Inde, elle était traditionnellement donnée aux enfants et aux étudiants pour renforcer la **mémoire, la concentration et la clarté mentale** lors de l'apprentissage des **chants védiques**, ces récitations longues et complexes de textes sacrés.

Les composés actifs du bacopa, les **bacosides**, agissent sur la **transmission nerveuse** et soutiennent la **plasticité cérébrale**, améliorant ainsi l'apprentissage et la rétention des informations.

Aujourd'hui, ses bienfaits sont confirmés par de nombreuses études : le bacopa améliore les **performances cognitives**, réduit le stress mental et soutient la mémoire aussi bien chez les jeunes en période d'étude que chez les personnes âgées souhaitant préserver leurs fonctions cérébrales.

Nos solutions :

Bacogit (réf. 173) ; **Cérébral ayurveda** (réf. 143) ; **Z Psychobiotic** (réf. 169).



Réf. 1057



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien cognitif



Renforcement de la mémoire



Tonifiant cérébral



GEMMO MÉMO



Je manque de concentration et j'ai des difficultés à retenir des informations.

Je ressens une fatigue mentale constante et j'ai besoin de retrouver de l'énergie pour mon esprit.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : L'aulne est reconnu pour ses **propriétés circulatoires et détoxifiantes**. Il **soutient la microcirculation cérébrale**, favorisant ainsi une meilleure oxygénation du cerveau, ce qui aide à **améliorer la concentration et la mémoire**. Il est particulièrement bénéfique pour la préservation cognitive à long terme.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*), jeunes pousses : Le ginkgo est une plante célèbre pour son effet sur la microcirculation cérébrale, permettant ainsi une **meilleure concentration**, une mémoire plus aiguisée et une **meilleure réactivité mentale**. Ses propriétés antioxydantes protègent également les cellules cérébrales du stress oxydatif.

Olivier (*Olea europaea*), jeunes pousses : L'olivier **soutient le système nerveux et améliore les fonctions cognitives** en réduisant le stress et en facilitant la clarté mentale. Il aide à **maintenir une bonne concentration** en réduisant les effets de la fatigue mentale, ce qui est essentiel pour des sessions d'étude ou de travail prolongées.

Pommier (*Malus domestica*), bourgeons : Le pommier est particulièrement utile pour réguler les émotions et aider à **gérer le stress mental**. Il soutient l'équilibre hormonal, favorisant ainsi une meilleure concentration et une mémoire plus efficace. Il est aussi bénéfique pour l'équilibre mental et la clarté des pensées.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (ginkgo biloba et olivier).
- Déconseillé en cas d'épilepsie, en cas d'acte interventionnel invasif programmé et sous traitement antidépresseur. Consultez votre praticien en cas de prise simultanée d'anticoagulants, antiagrégants plaquettaires et traitements médicamenteux (ginkgo biloba).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (olivier).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)

Cérébral ayurveda (réf. 143)

Mémoire (réf. 113)

Tropisme émotionnel :

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

Ginkgo biloba « Je garde le cap malgré les épreuves. »

Olivier « J'apporte sagesse et sérénité. »

Pommier « Je nettoie et améliore le mental. »

Réf. 1066



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien cognitif



Renforcement de la mémoire



Tonifiant cérébral



GEMMO TÊTE



Je ressens une lourdeur dans ma tête, les tensions mentales m'épuisent.

La fatigue cérébrale m'empêche de rester concentré-e et d'être productif-ve.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : Il soutient la mémoire et la concentration en agissant sur la circulation cérébrale et en stimulant l'activité des fonctions cognitives.

Églantier (*Rosa canina*), jeunes pousses : Riche en antioxydants, l'églantier améliore la circulation sanguine au niveau du cerveau et soutient la fonction cognitive. Il aide à maintenir un bon équilibre mental tout en soutenant les capacités de mémorisation et de concentration.

Noisetier (*Corylus avellana*), bourgeons : Il est particulièrement adapté pour favoriser un meilleur apport sanguin au cerveau, soutenant ainsi les capacités de concentration. Il soutient les systèmes de défenses de l'organisme.

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Apaisement de la tête (réf. 101)

Gemmo Calm - gouttes (réf. 1006)

Neuro PEA (réf. 187)

Tropisme émotionnel :

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

Églantier « Je protège mon environnement. »

Noisetier « J'apporte la sagesse avec maturité. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 1007



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Santé rétinienne



Protection de la vue



Prévention des troubles visuels liés à l'âge



Réf. 112

Zn



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Viellissement cellulaire



Maintien acuité visuelle



Santé rétinienne



GEMMO VUE



Je ressens de la fatigue oculaire, surtout après avoir passé beaucoup de temps devant un écran. Je cherche à soutenir ma vue et améliorer la circulation rétinienne.

Argousier (*Elaeagnus rhamnoides*), jeunes pousses : C'est un puissant tonique naturel, riche en vitamines C et E, qui soutient la santé des yeux. Il aide à **protéger la rétine** et à **améliorer la vision** en réduisant le stress oxydatif, et favorise une meilleure circulation sanguine oculaire.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **propriétés détoxifiantes et anti-inflammatoires**. Il aide à soutenir la microcirculation sanguine et à renforcer la santé des vaisseaux sanguins. L'aulne est particulièrement bénéfique pour la **protection des capillaires oculaires** et **améliore la circulation sanguine rétinienne**, soutenant ainsi la santé visuelle.

Myrtille (*Vaccinium myrtillus*), jeunes pousses : C'est une plante riche en anthocyanines, des antioxydants puissants qui soutiennent la santé oculaire. Elle **améliore la vision nocturne**, **protège les vaisseaux sanguins** et aide à **réduire la fatigue visuelle**, tout en soutenant la réparation cellulaire au niveau des tissus oculaires.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes (myrtille).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (argousier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Longue vie et vision (réf. 112)

MaculA (réf. 216)

Oméga 3 sauvage (réf. 609)

Tropisme émotionnel :

Argousier « Je stimule l'énergie vitale et la rigueur. »

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

Myrtille « J'aide à garder la direction de ma vie. »

LONGUE VIE ET VISION



Je cherche à protéger ma rétine et prévenir les effets du vieillissement visuel. Mes yeux se fatiguent, ils sont régulièrement exposés à la lumière bleue.

Le tagète est riche en **lutéine** et le souci en **zéaxanthine**. Ces deux caroténoïdes jouent un rôle essentiel en **filtrant la lumière bleue** et en **protégeant les yeux** contre les dommages oxydatifs. Ils permettent ainsi de maintenir une vision claire et une bonne santé rétinienne, **surtout au niveau de la macula**.

La **spiruline** et la **dunaliella** sont deux algues bénéfiques pour la rétine. Elles sont riches en **caroténoïdes** et autres antioxydants, **soutenant la circulation sanguine oculaire** tout en protégeant les cellules rétinienne des dommages oxydatifs liés à l'âge.

Le **lycopène**, grâce à ses puissantes propriétés antioxydantes contribue à protéger les cellules de l'œil et du stress oxydatif.

Le **pépin de raisin** est une source puissante d'antioxydants, notamment les proanthocyanidines (OPC). Ces antioxydants **protègent la rétine** et aident à **améliorer la circulation sanguine au niveau des yeux**. Ils soutiennent également la structure des vaisseaux sanguins oculaires, renforçant ainsi la santé globale de la rétine.

L'**acérola**, riche en **vitamine C**, **protège les cellules rétinienne des agressions extérieures** tout en favorisant la régénération des tissus. La vitamine C aide aussi à la production de collagène, essentiel pour la santé des vaisseaux sanguins oculaires.

Le **germe de blé** est une excellente source de **vitamine E**, un antioxydant qui **protège la rétine** contre les radicaux libres et le vieillissement prématuré des cellules oculaires.

Les oligo-éléments tels que le **zinc**, le **sélénium** et la **vitamine E** jouent un rôle clé dans la **protection des cellules oculaires**. Le zinc et le sélénium sont essentiels pour le bon fonctionnement du système immunitaire et la protection contre les dommages oxydatifs. La vitamine E protège la rétine contre les agressions environnementales et soutient la santé rétinienne tout en **réduisant les risques de troubles visuels liés à l'âge**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 6 gélules végétales

Germe de blé	1224 mg
Acérola	240 mg
dont vitamine C	60 mg (75 % VNR)
Spiruline	36 mg
Dunaliella	30 mg
dont provitamine A	337 µg (42 % VNR)
Zinc	15 mg (150 % VNR)
Pépin de raisin	12 mg
Vitamine E	10 mg (83 % VNR)
Tagète	9 mg
dont lutéine	1,8 mg
Souci officinal	7,2 mg
dont zéaxanthine	1,8 mg
Lycopène	6 mg
Sélénium	40 µg (73 % VNR)

Synergie avec :

Huile de krill (réf. 612)

MaculA (réf. 216)

Oméga 3 sauvage (réf. 609)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 216

MACULA



*Je souffre de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
Je travaille sur ordinateur, mes yeux fatiguent.*

Une formule innovante et complète pour soutenir la vision grâce aux **caroténoïdes**, à l'**astaxanthine**, aux **antioxydants** et **vitamines** qui luttent contre la fatigue et le stress oxydatif :

Des caroténoïdes :

- La **lutéine** et la **zéaxanthine** agissent ensemble pour **protéger la rétine** en filtrant la lumière bleue nocive et en réduisant les risques de dommages cellulaires. Ces puissants antioxydants **soutiennent la santé de la macula** et préservent la santé rétinienne en protégeant les cellules contre les effets du vieillissement visuel.
- L'**astaxanthine** protège les cellules oculaires du stress oxydatif et réduit ainsi le **risque de dégénérescence rétinienne** après le travail sur écran, tout en favorisant une meilleure vision.

Des antioxydants :

- Le **trans-resvératrol**, la **quercétine**, la **myrtille** et le **zinc** sont essentiels pour neutraliser les radicaux libres responsables du stress oxydatif dans l'œil. Ces actifs aident à **protéger les cellules rétiennes** et à réduire les dommages causés par l'exposition aux rayons UV et à la pollution. Le zinc joue également un rôle clé dans le **maintien de la santé rétinienne** et soutient l'absorption de la lutéine et de la zéaxanthine dans les tissus oculaires.

Des vitamines :

- Les **vitamines A, E et B2** sont des nutriments essentiels pour le **maintien de la santé des yeux**. La vitamine A **soutient la vision nocturne** et l'intégrité des membranes oculaires. La vitamine E agit comme un antioxydant protecteur contre le **vieillessement cellulaire**, et la vitamine B2 (riboflavine) joue un rôle crucial dans le métabolisme des cellules oculaires et dans la **prévention des troubles visuels liés à l'âge**.

Précautions d'emploi

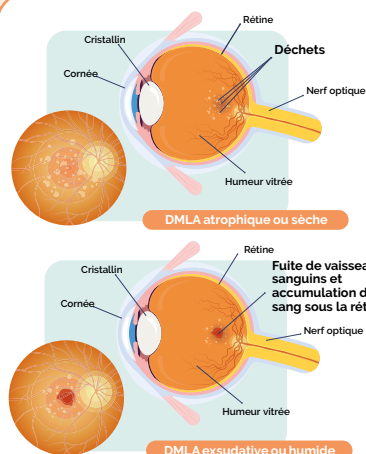
- Déconseillé chez les enfants de moins de 10 ans, chez les femmes enceintes et désireuses de l'être (rétinol : vitamine A).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (*Haematococcus pluvialis*).
- Ne pas consommer le même jour si d'autres compléments alimentaires contenant des esters d'Astaxanthine sont consommés le même jour. Déconseillé en cas d'usage prolongé (Renouée du Japon).

Apport pour 2 gélules végétales

Myrtille - feuille, poudre	252 mg
Myrtille - fruit, extrait	60 mg
Tagète - fleur, extrait	70 mg
<i>Tagetes erecta</i>	
titré en lutéine	10 mg
titré en zéaxanthine	2 mg
<i>Haematococcus pluvialis</i>	
dont astaxanthine	44 mg
	2,2 mg
Zinc (bisglycinate)	10 mg (100 % VNR)
Vitamine E	12 mg (100 % VNR)
Renouée du Japon - racine, extrait	10,2 mg
<i>Polygonum cuspidatum</i>	
titré en resvératrol	10 mg
Sophora du Japon - feuille, extrait	10,2 mg
<i>Sophora japonica</i>	
titré en quercétine	10 mg
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine A	500 µg (62,5 % VNR)

Synergie avec :

Huile de krill (réf. 612)
Longue vie et vision (réf. 112)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)



Le saviez-vous ?

Deux formes de DMLA, deux évolutions différentes

- La **DMLA atrophique** ou sèche correspond à une dégénérescence lente et progressive de la macula générant une altération du champ visuel central.
- La **DMLA exsudative** ou humide, résulte du développement anormal de vaisseaux sous-rétiens provoquant des fuites et une baisse visuelle brutale.

Nos solutions :

Macula (réf. 216), **Longue vie et vision** (réf. 112), **Gemmo Vue** (réf. 1007).





Réf. 113

Mg



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien concentration



Optimisation performances cognitives



Réduction fatigue mentale



MÉMOIRE



J'ai des difficultés à me concentrer, surtout quand il faut retenir beaucoup d'informations. Je me sens souvent mentalement fatiguée et j'ai du mal à garder ma concentration sur des tâches longues.

L'**épine dorsale de poisson** est riche en phosphore et carbonate de magnésium. Elle participe au bon fonctionnement du cerveau et **soutien la mémoire** en contribuant à une transmission nerveuse optimale.

La **laitance de poisson** est riche en oméga-3, **stimule la fonction cérébrale**. Elle **améliore la mémoire à court terme** et **favorise une meilleure concentration**. Elle protège également les cellules cérébrales contre l'inflammation et l'oxydation, facilitant l'apprentissage et la rétention d'informations.

Le **magnésium** est essentiel pour la **transmission neuronale** et le fonctionnement optimal du cerveau. Il **aide à réduire la fatigue mentale**, à améliorer l'humeur et à maintenir une concentration élevée, tout en soutenant une bonne gestion du stress.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (magnésium).
- Il peut être pris en dose soutenue 3 semaines avant les examens.

Apport pour 6 gélules végétales

Épine dorsale de poisson	1320 mg
dont phosphore	132 mg (19 % VNR)
Laitance de poisson	360 mg
Magnésium (carbonate)	68 mg (18 % VNR)

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)

Gemmo Mémo (réf. 1057)

Oméga 3 végétan (réf. 614)



Le saviez-vous ?

Préserver la vision, stimuler la mémoire : un même objectif cellulaire

Les yeux et le cerveau partagent des **besoins nutritionnels communs**. Tous deux sont riches en lipides et particulièrement sensibles au **stress oxydatif** et à l'**inflammation chronique**, facteurs clés du vieillissement cellulaire. Le **lien œil-cerveau** repose sur une **microcirculation** et une intégrité cellulaire communes ; soutenir ces fonctions permet de préserver simultanément la vision et les performances cognitives.

Certains aliments apportent les nutriments essentiels à leur protection :

- **Poissons gras** sardine, maquereau, saumon : riches en oméga-3 pour nourrir les membranes neuronales et rétiniennes.
- **Fruits rouges, myrtilles, raisins noirs** : sources d'anthocyanes et de polyphénols antioxydants, protecteurs des capillaires cérébraux et oculaires.
- **Épinards, chou kale, brocolis, maïs** : riches en lutéine et zéaxanthine, pigments filtrant la lumière bleue et soutenant la mémoire visuelle.
- **Noix, graines, avocat** : apport en vitamine E et acides gras essentiels.

Quelques **gestes simples** complètent cette protection : bien s'hydrater, réduire le temps d'écran, favoriser la lumière naturelle, pratiquer une activité physique régulière et maintenir une alimentation colorée et variée.

Prendre soin des yeux, c'est aussi préserver la clarté de l'esprit.

Nos solutions :

Bacogit (réf. 173) ; **Macula** (réf. 216) ; **Oméga 3 sauvage** (réf. 609).





Plantes adaptogènes

Réf. 189

ASHWAGANDHA-LOTIER SUPRANSIOL

Pour renforcer l'énergie et la résilience au stress.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 149

Réf. 331

ASTRAGALE +



*Je me sens constamment fatigué-e et ça impacte mon immunité.
Je suis souvent stressé-e.*

Astragale + combine les bienfaits de l'**astragale**, une plante adaptogène réputée pour son **soutien à la résilience au stress** et à la **gestion de la fatigue** et de l'**acérola**, une source naturelle riche en vitamine C, connue pour ses **propriétés immunostimulantes**. L'astragale **renforce le système immunitaire**, stimule la vitalité et améliore l'endurance, tout en réduisant les effets du stress sur le corps. L'acérola, avec sa forte teneur en vitamine C, soutient la protection cellulaire contre les radicaux libres, **renforce l'immunité et lutte contre la fatigue**.

Ensemble, ces deux ingrédients agissent pour **améliorer l'énergie physique et mentale**, la performance cognitive, et pour soutenir l'équilibre émotionnel pendant les périodes de stress intense.

Précautions d'emploi

• Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein (astragale).

Apport pour 6 gélules végétales

Astragale - racine, poudre	900 mg
Astragale - racine, extrait	600 mg
<i>Astragalus membranaceus</i>	
Acérola - fruit, extrait	51 mg
<i>Malpighia emarginata</i>	
dont vitamine C	12,75 mg (16 % VNR)

Synergie avec :

Éleuthérocoque (réf. 304)
Imu-Mico (réf. 180)
Schisandra (réf. 332)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction fatigue



Optimisation performances cognitives



Renforcement système immunitaire



Réf. 106

DÉFENSES NATURELLES

Pour soutenir la résistance face aux stress externes.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 90

Réf. 304

ÉLEUTHÉROCOQUE



*Je me sens souvent épuisé-e mentalement et physiquement.
J'ai du mal à me concentrer pendant de longues heures de travail.*

L'**éleuthérocoque**, également appelé ginseng sibérien, est une plante adaptogène réputée pour son efficacité à aider l'organisme à **mieux gérer les périodes de stress** et à **soutenir la performance physique et mentale**. En stimulant le système nerveux, l'éleuthérocoque améliore la résilience au stress, augmente l'énergie et aide à maintenir une concentration optimale. Cet adaptogène est particulièrement bénéfique pour **réduire la fatigue**, **améliorer les performances cognitives** et **renforcer la vitalité** en périodes de forte pression ou de surmenage.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 6 gélules végétales

Éleuthérocoque - racine, poudre	1500 mg
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	

Synergie avec :

Ginseng rouge (réf. 306)
Gemmo Force (réf. 1056)
Fatigue (réf. 802)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Amélioration de la résistance au stress



Augmentation de l'énergie



Soutien concentration



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 822



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

1 à 2 bouchons dans un verre d'eau.
Agitez avant emploi, à conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

12 jours
(pour 2 bouchons/jour).

Confort digestif



Réduction fatigue



Nausée



Réf. 306



Conseils d'utilisation

2 à 3 gélules matin et midi.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Énergie physique et mentale



Réduction fatigue



Meilleure concentration



Réf. 180

GINGEMBRE



Je suis souvent gêné-e par des troubles digestifs.

Je me sens souvent gêné-e par des douleurs abdominales et des reflux.

Le **gingembre** est originaire d'Inde, il est bien connu en tant qu'épice au goût piquant (gingérol shogaol). C'est un puissant adaptogène qui soutient l'organisme dans la gestion du stress, améliore la concentration et **augmente les niveaux d'énergie**. En stimulant la circulation sanguine et en favorisant une meilleure oxygénation des tissus, il aide à **améliorer la vitalité** et à réduire les effets de la fatigue mentale et physique. Le gingembre est également reconnu pour ses **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes**, contribuant à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à favoriser une meilleure récupération après des efforts intenses.

De plus, le gingembre est un allié pour **l'estomac** et le tractus intestinal, en particulier en cas de mal des **transports**. Il participe au fonctionnement normal de l'estomac et soutient le confort digestif, ce qui le rend particulièrement utile en début de grossesse pour atténuer les **nausées** et les inconforts digestifs.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.
- Les femmes enceintes doivent demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute supplémentation et limiter la consommation à une courte période d'une semaine.

Apport pour 2 bouchons (20 ml*)

Gingembre - rhizome	3 g
Zingiber officinale	
Autres ingrédients : eau, acide citrique, sorbate de potassium	

Synergie avec :

Confort digestif (réf. 803)
Digestion (réf. 107)
Intimité (réf. 111)

GINSENG ROUGE



Je me sens épuisé-e et j'ai besoin de retrouver de l'énergie rapidement.

Je suis souvent fatigué-e mentalement.

Le **ginseng rouge** est un adaptogène reconnu pour ses puissantes propriétés revitalisantes et énergisantes. Il soutient la résistance au stress et stimule le système nerveux, améliorant ainsi la performance mentale et physique. Le ginseng rouge est particulièrement efficace pour booster l'énergie et réduire la fatigue en favorisant la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus. Il permet une meilleure réponse du corps face à des situations de stress physique et mental.

Cet actif est également connu pour son action sur la vitalité, la concentration et la clarté mentale, ce qui en fait un allié idéal pour les périodes de travail intense ou de surmenage.

Précautions d'emploi

- L'emploi chez les personnes sous traitement antidiabétique est déconseillé (ginseng).

Apport pour 6 gélules végétales

Ginseng rouge - poudre	1800 mg
Panax ginseng	

Synergie avec :

Éleuthérocoque (réf. 304)
Schisandra (réf. 332)
Tonus & Vitalité (réf. 124)

IMU-MICO

Pour booster l'immunité cellulaire et optimiser l'endurance physique.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 95

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 328

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules par jour le matin ou le midi.

Conditionnement

100 gélules

Durée du pilulier

1 mois et 20 jours (pour 2 gél./jour).

Réduction du stress**Augmentation énergie****Augmentation concentration**

Réf. 332

Conseils d'utilisation

1 gélule par jour.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

2 mois (pour 1 gél./jour).

Réduction stress**Soutien du foie****Soutien des performances sexuelles**

RHODIOLA +



*Je ressens un manque de motivation.
Je me sens fragile émotionnellement.*

La **rhodiola** est une racine **dopaminergique** qui permet de **lutter contre la lassitude ou le manque de motivation**. Elle est adaptogène et aide l'organisme à mieux résister au stress et à améliorer la performance mentale et physique. Elle **stimule la vitalité** et la résilience en **période de surcharge mentale** ou de fatigue physique. La rhodiola est particulièrement efficace pour réduire la fatigue liée au stress et favoriser une concentration stable, tout en soutenant un équilibre émotionnel optimal.

Notre fournisseur de rhodiola est certifié ISO 14001 (management environnemental). Les plantes proviennent des montagnes de l'Altai en Sibérie, dans une région non industrialisée et regroupant les conditions idéales pour la culture. La récolte est majoritairement manuelle pour préserver la plante. **Aucun engrais ni pesticides ne sont utilisés et l'eau provient directement des sources de la montagne**. Notre fournisseur pratique l'alternance de cultures pour garantir la qualité des sols. Enfin, un contrôle qualité est assuré à chaque étape pour garantir la pureté et l'efficacité du produit.

L'extrait utilisé est **titré en rosavine et salidoside**.

Précautions d'emploi

• Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 2 gélules végétales

Rhodiolife® (rhodiola - racine, extrait)	380 mg
<i>Rhodiola rosea</i>	
titré en rosavines	11 mg
titré en salidosides	3,8 mg
Autre ingrédient : gomme d'acacia	

Synergie avec :

Fatigue (réf. 802)

Magoptimum (réf. 505)

Tonus & Vitalité (réf. 124)

SCHISANDRA



*Je suis souvent stressé-e et j'ai du mal à garder mon énergie et ma concentration.
Je ressens souvent une baisse de performance mentale et physique.*

Le **schisandra** est un fruit chinois adaptogène puissant. Cette baie aux 5 saveurs (wu wei zi) est utilisée pour **stimuler la vitalité, améliorer la résilience au stress et augmenter les performances mentales et physiques**. Elle aide à réduire la fatigue, à maintenir une concentration stable et à renforcer la résistance émotionnelle face aux **périodes de stress intense**.

En tant qu'adaptogène, le schisandra aide le corps à **retrouver un équilibre interne** tout en soutenant la fonction cognitive et l'énergie. C'est un allié idéal pour ceux qui cherchent à renforcer leur énergie tout en optimisant leurs performances mentales et physiques.

Il protège aussi le système hépatique et tonifie la sexualité.

Précautions d'emploi

• L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé.

Apport pour 1 gélule végétale

Schisandra - fruit, poudre	165 mg
Schisandra - fruit, extrait	105 mg
<i>Schisandra chinensis</i>	

Synergie avec :

Astragale + (réf. 331)

Desmodium ascendens - liquide (réf. 809)

Intimité (réf. 111)





Tonus & Énergie



Réf. 1069



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Fatigue générale



Épuisement physique



Prévention des infections



ARGOUSIER



*Je me sens souvent fatigué-e, je manque d'énergie.
Je veux un coup de pouce pour améliorer mon tonus.*

Argousier (*Hippophae rhamnoides*), bourgeons : Il est riche en vitamines C, E et A et en flavonoïdes. Il stimule la vitalité, **soutient l'organisme en cas de fatigue** et aide à **renforcer le système immunitaire**. En plus de ses effets tonifiants généraux, il possède des **propriétés anti-infectieuses** faisant de lui un allié pour améliorer la résistance de l'organisme aux infections et redonner de l'énergie au quotidien.

Précautions d'emploi

• L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Elixir de goji (réf. 818)

Imu-Mico (réf. 180)

Phycocyanine bleue (réf. 824)

Tropisme émotionnel :

Argousier « Je stimule l'énergie vitale et la rigueur. »



Réf. 816



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau.
Agitez avant emploi, à conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours (pour 3 bouchons/jour).

Augmentation énergie



Réduction fatigue



Soutien système immunitaire



ARGOUSIER-ACÉROLA



*Je me sens souvent épuisé-e et j'ai besoin de plus d'énergie.
J'ai besoin de renforcer mon système immunitaire tout en augmentant mon tonus.*

L'**argousier**, riche en vitamine C, antioxydants et flavonoïdes est un **puissant tonique général** aidant à combattre la fatigue, à **renforcer le système immunitaire** et à améliorer la circulation sanguine. Il soutient également le métabolisme énergétique, en facilitant la régénération des cellules.

L'**acérولا**, également riche en vitamine C, amplifie cet **effet énergisant en renforçant la protection cellulaire et en soutenant l'absorption du fer**, ce qui est essentiel pour prévenir la fatigue. Elle booste aussi les fonctions cognitives et améliore l'endurance physique, favorisant ainsi une performance optimale tout au long de la journée.

Précautions d'emploi

• L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé (argousier).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Argousier <i>Hippophae rhamnoides</i>	2,4 g
Acérولا - extrait <i>Malpighia emarginata</i>	0,6 g
Autres ingrédients : glycérine, arôme naturel pêche, acide citrique vitamine C, sorbate de potassium.	

Synergie avec :

Fatigue (réf. 802)

Phycocyanine bleue (réf. 824)

Vitamine C végétale (réf. 126)



Réf. 1023



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Asthénie**Amélioration de la circulation****Soutien immunitaire**

Réf. 818

Méthode Plocher
Extrait liquide
sans alcool**Conseils d'utilisation**1 à 3 bouchons dans un verre d'eau.
Agitez avant emploi, à conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.**Conditionnement**

500 ml

Durée du flacon

16 jours (pour 3 bouchons/jour).

Augmentation énergie**Soutien système immunitaire****Vieillessement cellulaire**

AULNE



*Je suis fréquemment confrontée à des infections ORL et j'ai du mal à retrouver ma vivacité mentale.
Je me sens fatiguée en raison de ma mauvaise circulation.*

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : C'est un bourgeon tonifiant, particulièrement bénéfique pour soutenir l'énergie et la vitalité générale. Il aide à renforcer le système immunitaire, à améliorer la circulation sanguine et à stimuler la vitalité physique et mentale. Par son action tonique, il aide à lutter contre la fatigue et le manque d'énergie, en favorisant une meilleure oxygénation des tissus et une circulation sanguine optimisée.

Ce bourgeon est également bénéfique pour ceux qui traversent des périodes de stress ou de surmenage, en apportant un soutien dans la gestion de la fatigue. Il est idéal pour améliorer la vitalité en cas de faiblesse générale ou pour soutenir une reprise d'activité après une période de convalescence.

En tant que fluidifiant veineux, c'est un grand allié du système circulatoire : les thromboses, jambes lourdes, phlébites et même les migraines. Il agit aussi en tant que cicatrisant artériel suite à un AVC par exemple.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycérolé, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)

Bromélasé Forte (réf. 158)

Cassis (réf. 1026)

Tropisme émotionnel :

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

ELIXIR DE GOJI



*Je manque d'énergie.
Mon immunité est faible.*

La **papaye** est riche en enzymes digestives et en vitamine C, contribuant à une meilleure digestion et à la réduction de la fatigue. Elle aide également à revitaliser l'organisme en soutenant le métabolisme et en favorisant la régénération cellulaire.

Les **baies de goji**, riches en antioxydants, en vitamines et en minéraux, sont un superaliment reconnu pour leurs effets bénéfiques sur le système immunitaire, la vitalité générale et la préservation de la santé cellulaire.

Le **jus d'herbe d'orge**, naturellement riche en chlorophylle, enzymes, acides aminés et minéraux, favorise l'équilibre du pH de l'organisme et aide à la détoxification, tout en soutenant la vitalité et la santé digestive.

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Papaye fermentée - fruit, extrait	1,59 g
<i>Carica papaya</i>	
Baie de goji - extrait	1,35 g
<i>Lycium barbarum</i>	
Jus d'herbe d'orge sans gluten - herbe, extrait	0,047 g
<i>Hordeum vulgare</i>	

Autres ingrédients : glycérine, arôme naturel de fruits rouges, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium

Synergie avec :

Argousier-Acérola (réf. 816)

Fatigue (réf. 802)

Imu-Mico (réf. 180)





Réf. 802



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau.
Agitez avant emploi, à conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Réduction fatigue physique et mentale



Soutien vitalité



Amélioration de la concentration



FATIGUE



Je suis constamment fatigué(e) et j'ai du mal à récupérer après de longues journées de travail.
J'ai du mal à me concentrer et à rester énergique.

Fatigue est une synergie d'actifs pour **aider à réduire la fatigue, augmenter l'énergie et soutenir l'équilibre physique et mental**. Idéal pour les personnes qui souffrent de surmenage ou de fatigue chronique.

L'**éleuthérocoque** est une racine adaptogène puissante, utilisée pour **réduire le stress et améliorer la résilience mentale et physique**. Elle aide à maintenir un niveau d'énergie constant et à réduire la fatigue, tout en augmentant la performance cognitive et la concentration, en particulier lors de périodes de surmenage ou de stress intense.

Le **romarin** et le **quinquina** sont deux plantes tonifiantes qui **soutiennent la circulation sanguine**, en particulier vers le cerveau et les muscles. En améliorant l'oxygénation des tissus, ces plantes permettent une **réduction de la fatigue physique et mentale** face aux efforts prolongés.

L'**ortie** et l'**alfalfa** sont riches en minéraux et vitamines, ce qui en fait des alliés pour revitaliser l'organisme. Ces plantes sont particulièrement efficaces pour **renforcer les systèmes immunitaire et circulatoire**, tout en apportant les nutriments nécessaires pour réduire la fatigue et à maintenir un niveau d'énergie constant.

L'**argousier** et l'**hibiscus** sont des sources d'antioxydants qui aident à réduire le stress oxydatif dans le corps. L'argousier, avec sa haute teneur en vitamine C, soutient également le **système immunitaire** tandis que l'hibiscus contribue à une **meilleure circulation sanguine**, favorisant une récupération rapide et une énergie durable.

La **gelée royale** est un **tonifiant naturel** qui booste l'énergie et la vitalité. Elle est particulièrement efficace pour régénérer l'organisme, **favoriser la concentration** et améliorer la résilience au stress.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (éleuthérocoque, quinquina, romarin, ortie).
- Déconseillé femmes enceintes ou allaitantes (éleuthérocoque, romarin, ortie).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (argousier), en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin) et en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (ortie).
- Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein (alfalfa).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Éleuthérocoque - racine, extrait <i>Eleutherococcus senticosus</i>	1,29 g
Romarin - feuille, extrait <i>Rosmarinus officinalis</i>	1,29 g
Quinquina - écorce, extrait	1,29 g
Ortie piquante - feuille, extrait <i>Urtica dioica</i>	0,69 g
Alfalfa - plante, extrait <i>Medicago sativa</i>	0,60 g
Argousier - fruit, extrait <i>Hippophae rhamnoides</i>	0,39 g
Hibiscus - fleur, extrait <i>Hibiscus sabdariffa</i>	0,39 g
Gelée royale	0,06 g

Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel de fruits rouges.

Synergie avec :

Argousier-Acérola (réf. 816)
Phycocyanine bleue (réf. 824)
Tonus & Vitalité (réf. 124)



Le saviez-vous ?

L'asthénie matinale, reflet d'un déséquilibre neuro-surrénalien

L'asthénie du matin se traduit par une fatigue persistante dès le lever, souvent liée à une **récupération nocturne incomplète** ou à un **déséquilibre du métabolisme énergétique**. Un **sommeil non réparateur**, un **stress prolongé** ou des **carences en magnésium, fer ou vitamines B** altèrent la production d'énergie cellulaire.

Restaurer le tonus matinal implique de **soutenir les fonctions mitochondriales**, d'**optimiser la synthèse d'ATP** et de renforcer les réserves minérales pour retrouver **vitalité et dynamisme dès le réveil**.

Nos solutions :

Ginseng rouge (réf. 306) ; Klamastim (réf. 151) ; Rhodiola + (réf. 328) ; Phycocyanine bleue (réf. 824).



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1056



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Asthénie physique et psychique**Épuisement mental****Renforcement du tonus**

Réf. 1062



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régénération corporelle**Tonus physique****Anti-âge**

GEMMO FORCE



Je me sens à bout de forces, à la fois physiquement et psychologiquement. Après une période de stress intense, je cherche à retrouver ma vitalité.

Bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*), bourgeons : C'est une plante **drainante et revitalisante**. Il améliore les états d'épuisement, de fatigue physique et psychique. Il stimule la mémoire et la concentration, tout en renforçant les défenses de l'organisme.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : C'est un **puissant anti-inflammatoire** naturel qui soutient le système circulatoire et améliore la résilience du corps face au stress. Il est particulièrement efficace pour **augmenter l'énergie, stimuler les fonctions immunitaires** et favoriser une meilleure récupération après un effort physique intense.

Chêne (*Quercus robur*), bourgeon : C'est un tonique adaptogène qui **stimule la vitalité et la résistance face aux efforts soutenus**. Il aide à renforcer les **systèmes nerveux et surrénalien**, soutenant ainsi l'énergie physique et mentale, tout en réduisant la sensation de fatigue liée au stress ou à la surcharge mentale.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), bourgeon : C'est un excellent **stimulant de la circulation sanguine** et de l'oxygénation des tissus, contribuant à améliorer la concentration, la clarté mentale et à réduire les signes de fatigue cognitive. Il est également reconnu pour ses **propriétés antioxydantes**, protégeant ainsi les cellules du stress oxydatif.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes (bouleau, romarin).
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens. L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé (bouleau).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)

Fatigue (réf. 802)

Magoptimum (réf. 505)

Plasma marin - 3L (réf. 195)

Tropisme émotionnel :

Bouleau verruqueux « Je donne la force de trouver un sens à ma vie et j'éclaire le chemin. »

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Chêne « Je donne la force tranquille et la droiture. »

Romarin « Je donne la motivation et résiste aux chocs. »

GEMMO SÉNIOR



Avec l'âge, je ressens une baisse de vitalité. Je me sens souvent fatigué-e et j'ai du mal à retrouver de l'énergie.

Bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*), bourgeon : Il favorise une **meilleure circulation sanguine** et améliore l'oxygénation des tissus ce qui est essentiel pour maintenir un tonus durable et une énergie optimale, particulièrement pour les seniors.

Noisetier (*Corylus avellana*), bourgeons : Il soutient la circulation sanguine, en particulier dans les veines et les capillaires et aide à **tonifier les vaisseaux sanguins**. Cela favorise une meilleure oxygénation des tissus tout en **maintenant une vitalité et une énergie durables** au quotidien.

Ronce (*Rubus fruticosus*), jeunes pousses : C'est un **puissant tonique** qui aide à **renforcer le système immunitaire et à maintenir une énergie stable**. Elle est particulièrement utile pour améliorer la circulation sanguine et soutenir la santé veineuse, ce qui permet de lutter contre les effets de la fatigue physique et mentale, notamment lors des périodes de baisse d'énergie liées à l'âge.

Séquoia (*Sequoia sempervirens*), jeunes pousses : C'est un excellent **revitalisant** qui soutient l'endurance et la résistance physique et mentale. Il est particulièrement bénéfique pour lutter contre la fatigue liée à l'âge, en **soutenant les systèmes endocrinien et surrénalien**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (bouleau verruqueux).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens, chez les personnes sous traitement anticoagulant.

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Anti-âge végétal (réf. 140)

Collagène Sublime (réf. 829)

Densité osseuse (réf. 139)

Tropisme émotionnel :

Bouleau verruqueux « Je donne la force de trouver un sens à ma vie et j'éclaire le chemin. »

Séquoia « J'éveille à la maturité et j'assure la verticalité. »

Ronce « Je sens la vie circuler en moi. »

Noisetier « J'apporte la sagesse avec maturité. »



Réf. 111



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Stimulation libido



Vitalité sexuelle



Désir hormonal



INTIMITÉ



*Je veux renforcer mon désir et améliorer mes performances sexuelles.
Je cherche à redonner de l'énergie au couple et optimiser mon équilibre intime.*

La **sarriette** est un tonifiant naturel qui soutient l'équilibre hormonal et **favorise l'énergie sexuelle**. Elle aide à **stimuler la libido** et renforce l'énergie physique et émotionnelle pour **soutenir l'harmonie intime du couple**.

Le **tribulus** est réputé pour ses **effets stimulants sur la libido et la vitalité**. Il favorise la fonction sexuelle en régulant les niveaux hormonaux et soutient l'endurance physique et émotionnelle, rendant ainsi plus facile l'épanouissement intime.

Le **ginseng rouge** est un puissant **adaptogène** qui aide à **surmonter la fatigue et le stress**. Il améliore la circulation et soutient l'équilibre hormonal, optimisant ainsi la performance sexuelle et la vitalité générale du couple.

Le **gingembre** est traditionnellement utilisé pour stimuler la circulation et **accroître la libido**. Il aide à **améliorer la circulation sanguine vers les organes génitaux**, renforçant ainsi l'excitation et l'énergie intime.

Le **zinc** est un minéral essentiel pour l'équilibre hormonal et la **production de testostérone**. Il **soutient la fonction sexuelle** et renforce la vitalité physique et émotionnelle, aidant à maintenir une performance sexuelle optimale.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (gingembre).
- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes, chez les enfants et adolescents, ou en cas de traitement anti-hypertenseur (tribulus).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antidiabétique (ginseng, tribulus).

Apport pour 6 gélules végétales

Sarriette - plante, poudre <i>Satureja montana</i>	372 mg
Tribulus - fruit extrait <i>Tribulus terrestris</i>	342 mg
Ginseng rouge - racine poudre <i>Panax ginseng</i>	342 mg
Gingembre - racine poudre <i>Zingiber officinalis</i>	342 mg
Zinc (Gluconate)	15 mg (150 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo masculin (réf. 1009)
Grenade & Maca (réf. 815)
Schisandra (réf. 332)
Tonus & Vitalité (réf. 124)



Réf. 151



Conseils d'utilisation

1 à 3 gélules matin et midi.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Augmentation énergie



Réduction de la fatigue



Soutien système immunitaire



KLAMASTIM



*Je manque d'énergie, je suis épuisé-e.
J'ai des carences en micronutriments essentiels.*

La **klamath** est une microalgue unicellulaire du lac Klamath (EU). Elle a un profil nutritionnel très complet : **20 acides aminés, 14 vitamines, caroténoïdes, chlorophylle, acides gras essentiels** ainsi que de la **PEA** (phényléthylamine). Cette synergie de nutriments puissants aide à **augmenter les niveaux d'énergie, à renforcer le système immunitaire et à améliorer la vitalité générale**. Elle est garantie sans métaux lourds, microcystine et toxine.

La **spiruline** est une algue riche en protéines, minéraux et vitamines. Elle est connue pour ses **propriétés énergisantes** et sa capacité à réduire la fatigue en fournissant des nutriments facilement absorbables. Elle améliore également la **vitalité générale** et soutient la détoxification de l'organisme, en aidant à éliminer les toxines et à soutenir les fonctions métaboliques.

Le **jus d'herbe d'orge** est une source **riche en chlorophylle et en antioxydants**, offrant une énergie naturelle et un soutien à la digestion. Il aide à stimuler le métabolisme, à **augmenter l'énergie et à réduire la fatigue**, tout en favorisant une meilleure absorption des nutriments et en soutenant l'équilibre acido-basique de l'organisme.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant de troubles de la thyroïde (Spiruline).
- Réservé à l'adulte (Spiruline).

Apport pour 6 gélules végétales

Algue du lac Klamath - poudre <i>Aphanizomenon flos-aquae</i>	510 mg
Orge (sans gluten) - herbe, extrait <i>Hordeum vulgare</i>	498 mg
Spiruline - thalle, poudre <i>Arthrospira platensis</i>	492 mg

Synergie avec :

Fatigue (réf. 802)
Fer complexe (réf. 502)
Phycocyanine bleue (réf. 824)
Tonus & Vitalité (réf. 124)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 824

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 bouchons/jour dans un verre d'eau. À prendre de préférence le matin.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

10 jours

(pour 2 bouchons/jour).

Augmentation énergie**Récupération post-effort****Convalescence**

PHYCOCYANINE BLEUE



*Je suis sportif et je fais beaucoup d'efforts physiques.
J'ai besoin d'un coup de pouce en période de convalescence.*

La **phycocyanine**, extraite de la spiruline, est un phytopigment bleu. C'est un antioxydant puissant qui joue un rôle clé dans la **stimulation de l'énergie et de la vitalité**. Cette molécule, unique à la spiruline, aide à **augmenter les niveaux d'énergie physique et mentale**, tout en favorisant une meilleure concentration et une réduction de la fatigue.

La phycocyanine soutient également la détoxification cellulaire et **améliore l'oxygénation des tissus**, ce qui permet une meilleure récupération et une performance plus soutenue lors des efforts physiques ou cognitifs.

En plus de ses bienfaits énergisants, la phycocyanine est **anti-inflammatoire, neuroprotectrice et immunomodulatrice**, ce qui aide à protéger l'organisme contre le stress oxydatif et à soutenir la santé générale.

Elle ne contient ni conservateur, ni solvant chimique.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants (huile essentielle d'orange, spiruline).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (spiruline).
- Il est recommandé de prendre l'attache d'un professionnel de santé avant supplémentation (Huile essentielle d'orange).

Apport pour 2 bouchons (20 ml*)

Spiruline - thalle, extrait	302 mg
Arthrospira platensis titré en phycocyanine	62 mg

Autres ingrédients : glycérine, eau, huile essentielle d'orange

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)
Éleuthérocoque (réf. 304)
Magoptim (réf. 505)
Plasma marin - 3L (réf. 195)



Réf. 1046



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Hépatoprotecteur**Asthénie****Antioxydant**

ROMARIN



*Je me sens souvent mentalement épuisé-e.
Ma mémoire semble moins performante ces derniers temps.*

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), jeunes pousses : C'est une plante stimulante qui **améliore la circulation sanguine**, ce qui permet une meilleure oxygénation des tissus et soutient ainsi **l'énergie physique et mentale**. Il est reconnu pour ses **effets sur la concentration, la mémoire et la clarté mentale**, tout en réduisant la sensation de fatigue liée au stress et à l'effort.

Le romarin agit également comme un **antioxydant naturel**, protégeant le corps du stress oxydatif et soutenant la régénération cellulaire, ce qui favorise une vitalité durable. Il favorise le drainage hépatique.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes, et en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31*, Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Drainage (réf. 108)
Draineur général (réf. 807)
Fatigue (réf. 802)

Tropisme émotionnel :

Romarin : « Je donne de la motivation et je permets de résister aux chocs de la vie. »



Réf. 1068

SÉQUOIA



*Je me sens épuisé-e et surmené-e, je veux retrouver mon énergie physique et mentale.
Je lutte contre la fatigue chronique.*

Séquoia (*Sequoiadendron giganteum*), jeunes pousses : C'est un puissant tonifiant, à la fois physique, intellectuel et sexuel.

Il aide à **lutter contre la fatigue** générale et le **surmenage** en revitalisant l'organisme tant sur le plan physique que mental.

Il soutient également la **vitalité sexuelle**, notamment en cas de baisse de libido ou de fatigue sexuelle masculine. Il favorise un équilibre hormonal naturel et soutient les fonctions sexuelles. Il agit dans le cadre de **dérèglements hormonaux** (andropause, troubles de la prostate, ménopause) en apportant un soutien global aux **fonctions endocriniennes**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Grenade & Maca (réf. 815)

Intimité (réf. 111)

Man 55 (réf. 148)

Tropisme émotionnel :

Séquoia « J'éveille à la maturité et j'assure la verticalité. »



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Fatigue générale



Soutien sexuel



Tonifiant physique et mental



Réf. 410

SPIRULINE



*Je me sens souvent fatigué-e.
Je ressens une baisse d'énergie après des efforts physiques.*

La **spiruline** est une microalgue bleue spiralée, elle est reconnue pour sa richesse en acides aminés essentiels, minéraux, vitamines et acides gras essentiels, qui en fait un excellent complément pour **améliorer le tonus et l'énergie physique et mentale**. En apportant des nutriments facilement assimilables, la spiruline aide à **lutter contre la fatigue** et soutient la vitalité au quotidien.

Elle améliore également la **performance cognitive**, en favorisant la concentration et la mémoire. grâce à ses **propriétés antioxydantes**, elle aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif, contribuant ainsi à maintenir un niveau d'énergie constant et à réduire la fatigue mentale et physique.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie.

Apport pour 6 gélules végétales

Spiruline - thalle, poudre	1800 mg
<i>Arthrospira platensis</i>	

Synergie avec :

Klamastim (réf. 151)

Phycocyanine bleue (réf. 824)

Vitamines & Minéraux (réf. 127)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Augmentation de l'énergie



Réduction fatigue



Soutien à la concentration





Réf. 124



Conseils d'utilisation
2 à 3 gélules matin et midi.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction de la fatigue



Amélioration concentration



Augmentation énergie physique



TONUS & VITALITÉ



Je me sens souvent épuisé-e et j'ai du mal à retrouver de l'énergie pendant la journée. J'ai besoin d'un coup de boost pour rester concentré-e et performant-e au travail.

Le **ginseng rouge** des empereurs chinois est un adaptogène puissant, reconnu pour sa **capacité à augmenter l'énergie et à améliorer la résistance physique et mentale**. Il aide à **réduire la fatigue**, à stimuler la vitalité et à améliorer les performances physiques et cognitives. Il soutient également le **système immunitaire**, renforçant ainsi l'organisme face aux périodes de stress et de fatigue intense.

Le **guarana** est une source naturelle de caféine (guaranine) des Indiens d'Amérique du Sud. Il agit comme un **stimulant pour améliorer la vigilance, la concentration et l'énergie mentale**. Il aide à combattre la fatigue en favorisant un regain d'énergie rapide et durable, tout en stimulant le métabolisme et en soutenant la **performance physique**.

La **noix de kola** est réputée en Afrique, elle contient de la caféine et des théobromines, deux composants qui aident à **améliorer la stimulation mentale et l'énergie physique**. Elle est idéale pour améliorer la concentration, réduire la sensation de fatigue et accroître l'endurance physique.

Riche en vitamine C, l'**acérola** ou cerise des Caraïbes **booste le système immunitaire**, aide à réduire la fatigue et soutient la production d'énergie. Elle est un **puissant antioxydant**, contribuant à réduire les effets du stress oxydatif et à maintenir une bonne santé générale.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (ginseng).
- L'emploi chez les personnes sous traitement antidiabétique est déconseillé (ginseng).

Apport pour 6 gélules végétales

Noix de kola - fruit, poudre <i>Cola nitida</i>	1020 mg
Ginseng rouge - racine, poudre <i>Panax ginseng</i>	300 mg
Guarana - fruit, poudre <i>Paullinia cupana</i>	300 mg
Acérola - fruit, extrait <i>Malpighia emarginata</i> dont vitamine C	240 mg 60 mg (75 % VNR)

Synergie avec :

Fer complexe (réf. 502)
Phycocyanine bleue (réf. 824)

Le saviez-vous ?

Les plantes à caféine : stimuler sans surmener

La **guarana**, la **noix de kola**, le **thé vert** et le **maté** contiennent de la **caféine naturelle**, molécule bien connue pour son effet stimulant sur le système nerveux central. Mais contrairement à la caféine isolée, ces plantes offrent une stimulation **physiologique progressive** grâce à la présence de **tanins, polyphénols et acides aminés** qui modulent son absorption et son impact.

Le **guarana**, riche en guaranine, libère la caféine lentement et soutient la vigilance durablement, sans effet de pic ni de chute d'énergie.

La **kola** agit en synergie sur la vitalité physique et intellectuelle, favorisant la concentration et la motivation.

Le **thé vert**, grâce à la théanine, équilibre l'effet excitant par une action apaisante, stabilisant l'humeur et la clarté mentale.

Quant au **maté**, il stimule la thermogenèse et la vigilance tout en apportant des antioxydants protecteurs du stress oxydatif.

L'association naturelle de **caféine et de composés polyphénoliques** dans ces plantes **permet de réveiller l'organisme sans le surstimuler**, en améliorant la **disponibilité énergétique**, la **réactivité cognitive** et la résistance à la fatigue.

Elles constituent ainsi une alternative douce et équilibrée pour soutenir le tonus, la performance mentale et la vitalité quotidienne, sans provoquer d'excitation ni de rebond de fatigue.

Nos solutions :

Tonus & Vitalité (réf. 124) ; **Vitamine C végétale** (réf. 126).



Observatoire Santé

Soutenir un système immunitaire affaibli, reflet de nos modes de vie



Constat

Infections à répétition (rhumes, angines, bronchites, etc.) traduisent souvent un **affaiblissement du système immunitaire**. Dans les pays industrialisés, cette fragilité s'aggrave, en lien avec nos modes de vie : stress chronique, alimentation appauvrie, sédentarité, pollution, microbiote déséquilibré...

La **mondialisation et la forte mobilité (voyages, lieux publics)** accélèrent la **diffusion des virus**, comme l'a illustré la pandémie de Covid-19. Les zones urbaines denses sont particulièrement vulnérables, contrairement à certaines populations proches de la nature, mieux protégées grâce à une hygiène de vie plus saine.

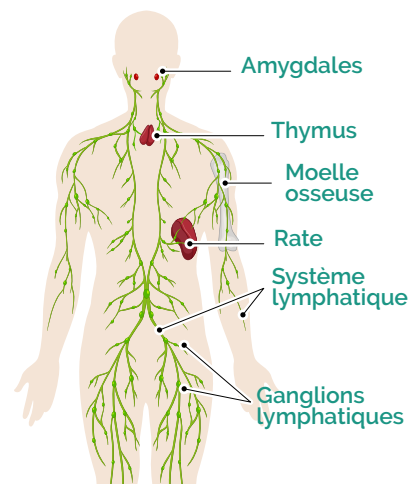
Renforcer naturellement son immunité devient un **enjeu majeur de santé préventive**.



Causes multiples

- **Dysbiose intestinale** : altération de l'équilibre du microbiote (70 % des cellules immunitaires logées dans l'intestin).
- **Stress chronique** : activation prolongée de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS), diminuant la réponse immunitaire.
- **Sommeil de mauvaise qualité** : réduction de la production de cytokines régulatrices et affaiblissement des défenses.
- **Sédentarité prolongée** : diminution de la circulation lymphatique et de la mobilisation des cellules immunitaires.
- **Pollution atmosphérique** : inflammation chronique des voies respiratoires.
- **Consommation excessive d'antibiotiques** : destruction de la flore bactérienne bénéfique.
- **Alimentation appauvrie, tabac, alcool** : carence en vitamines A, C, D, zinc, sélénium...
- **Surexposition à des environnements clos** : propagation facilitée des virus, particulièrement en hiver.
- **Mobilité accrue (avion, train, voiture)** : diffusion mondiale des agents pathogènes.

Le système immunitaire



Solutions naturelles

Hygiène de vie

- **Lavage des mains régulier** : réduit significativement la transmission des virus.
- **Port du masque en période épidémique ou en milieu confiné** : limite la diffusion et la réception des particules virales.
- **Sommeil (7-8 h/nuit)** : soutien à la production de cytokines et à la prolifération des cellules immunitaires.
- **Activité physique modérée et régulière** : stimule la circulation des cellules immunitaires et réduit l'inflammation chronique.
- **Exposition à la lumière naturelle** : améliore la synthèse de vitamine D.
- **Gestion du stress** : limite la sécrétion de cortisol, immunosuppresseur naturel.
- **Alimentation anti-inflammatoire** : riche en polyphénols, fibres, acides gras oméga-3, et micronutriments.

Plantes & apports

- **Échinacée** : stimule l'immunité notamment les macrophages et lymphocytes T.
- **Extrait de pépins de pamplemousse** : antimicrobien naturel.
- **Propolis** : antibactérien, soutient la sphère ORL.
- **Shiitaké** : riche en lentinane, un bêta-glucane reconnu pour activer les cellules NK (Natural Killers).
- **Sureau noir** : réduction de la durée des signes.
- **Vitamine C** : antioxydant, soutien indirect aux fonctions immunitaires via la protection cellulaire.
- **Vitamine D** : module la réponse immunitaire et réduit le risque de problèmes respiratoires.
- **Zinc** : sa carence affaiblit la réponse immunitaire.



Étude scientifique – l'échinacée

L'étude a montré une amélioration significative des marqueurs immunitaires chez les participants ayant reçu l'extrait d'échinacée.

Lee S-K et al. « A randomized, double-blind, placebo-controlled study on immune improvement effects of ethanolic extract of Echinacea purpurea in Korean adults. » Phytotherapy Research, 2024.

- 80 participants
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- 8 semaines
- 2400 mg/j d'extrait d'échinacée





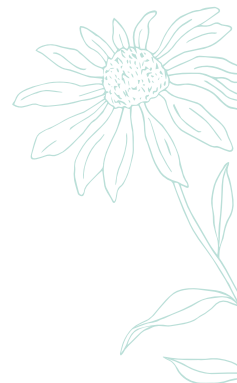
Défenses naturelles

Immunomodulation, rempart du terrain biologique

Dans un contexte où les virus et bactéries circulent plus rapidement, préserver ses défenses naturelles est devenu un pilier fondamental du bien-être. Cette catégorie regroupe des solutions **inspirées de la nature pour soutenir les mécanismes immunitaires** de l'organisme et protéger les zones particulièrement exposées aux agressions extérieures.

Cette catégorie se divise en deux axes complémentaires :

- **Immunité générale** : elle vise à renforcer la réponse globale de l'organisme face aux agents pathogènes. L'échinacée, le shiitaké ou les probiotiques, associés à des micronutriments essentiels (vitamine C et/ou D, zinc), participent à la régulation de l'immunité.
- **Sphère ORL** : première ligne de contact avec l'environnement, le nez, la gorge et les oreilles sont fréquemment soumis aux agressions virales ou bactériennes. Des actifs naturels comme la propolis, le sureau ou les extraits de pépins de pamplemousse aident à apaiser, protéger et assainir ces zones sensibles.



Nos Essentiels santé

- **Défenses naturelles**, 3 végétaux bénéfiques à l'immunité avec l'échinacée, le shiitaké et le reishi p. 90
- **Flore Immu**, pour rééquilibrer son microbiote et soutenir son immunité p. 91
- **Imu-Mico**, un complexe de champignons antioxydants, énergisants et favorables à l'immunité p. 95
- **Respimmu**, l'association du sureau et de l'andrographis au service de la sphère ORL..... p. 107

DÉFENSES
NATURELLES



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.





Immunité globale



Réf. 610



Conseils d'utilisation

1 à 3 capsules matin, midi et soir.

À conserver de préférence au frais après ouverture.

Conditionnement

200 capsules

Durée du pilulier

22 jours (pour 9 caps./jour).

Soutien le système immunitaire



Action anti-inflammatoire



Protection cardiovasculaire



ALKYLGLYCÉROLS



*Mon immunité me fait défaut, je veux retrouver des défenses au quotidien.
J'ai une baisse de globules rouges et des plaquettes.*

Les **alkylglycérols** sont des lipides naturellement présents dans certaines huiles de poissons, notamment l'huile de foie de requin. Ils sont connus pour leurs nombreux bienfaits, en particulier sur le **système immunitaire**, la **régénération cellulaire**, et la **santé générale**.

Le lait maternel contient 10 fois plus d'alkylglycérols que le lait de vache. Ces lipides jouent un rôle clé dans le **développement du système immunitaire du nourrisson**, en favorisant la production de globules blancs et en aidant à lutter contre les infections. Toutefois la source naturelle la plus riche reste celle trouvée dans l'huile de foie de requin (jusqu'à 100 fois supérieure).

Soutien du système immunitaire

- Stimule la production de globules blancs (leucocytes), renforçant ainsi les défenses naturelles, mais aussi les **hématies** et les **plaquettes**.
- Aide à mieux **résister aux infections bactériennes et virales**.

Effet anti-inflammatoire

- Possède des **propriétés modulatrices de l'inflammation**, utile pour les maladies inflammatoires chroniques.
- Peut être bénéfique pour les articulations et les **réactions immunitaires** excessives.

Protection cardiovasculaire

- Contribue à **améliorer la circulation sanguine**.
- Aide à réduire le stress oxydatif et l'inflammation dans les vaisseaux sanguins.

Effet antioxydant et protection cellulaire

- **Lutte contre le stress oxydatif** et le vieillissement prématuré des cellules.
- Favorise la réparation et la **régénération cellulaire**.

Santé de la peau

- Favorise la **cicatrisation** et la **régénération** des tissus cutanés.
- Peut être bénéfique pour les **peaux sensibles** ou sujettes aux rougeurs et irritations.

Cette huile provient d'une pêche respectueuse de la législation en vigueur concernant la protection des espèces.

Apport pour 9 capsules

Huile de foie de requin	4 500 mg
dont alkylglycérols	900 mg

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)

Gemmo Resist (réf. 1061)

Oméga 3 végan (réf. 614)



Réf. 1000



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien immunitaire



Soutien respiratoire



Fatigue



COMPLEXE GEMMO DE BASE



Je suis souvent vulnérable aux infections et aux agressions extérieures.

Je suis constamment fatigué-e et j'ai du mal à récupérer après une période de baisse des défenses immunitaires.

Une synergie de 6 bourgeons pour **renforcer l'organisme**.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : Il est reconnu pour sa capacité à **combattre les agressions extérieures** et stimule l'efficacité des autres bourgeons.

Églantier (*Rosa canina*), jeunes pousses : Il aide à renforcer les défenses naturelles, en particulier pour la **sphère respiratoire**, apportant ainsi un soutien essentiel en période de vulnérabilité.

Frêne (*Fraxus excelsior*), bourgeons : C'est un draineur efficace pour le **système rénal et ostéoarticulaire**, contribuant à l'élimination des toxines et soutenant les articulations.

Genévrier (*Juniperus communis*), jeunes pousses : Il possède des **propriétés désintoxicantes**, soutient une détoxification générale et contribue à l'élimination des toxines accumulées, améliorant ainsi la fonction globale de l'organisme.

Pin (*Pinus sylvestris*), bourgeons : Il est connu pour ses **propriétés reminéralisantes**, est également tonifiant, apportant vitalité et énergie à l'organisme.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), jeunes pousses : C'est un **tonique nerveux et antitoxique hépatique**, renforce l'organisme en soutenant à la fois le système nerveux et la fonction hépatique, essentiel pour la gestion des toxines.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis, romarin, frêne, genévrier).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis, frêne)
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin).
- Ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale et de ne pas utiliser de manière prolongée, maximum 6 semaines (genévrier).

Apport pour 15 gouttes : 6,25 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Défenses naturelles (réf. 106)

Gemmo Resist (réf. 1061)

Imu-Mico (réf. 180)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Églantier « Je protège mon environnement. »

Genévrier « Je protège d'un mental surchargé. »

Frêne « Je suis déterminée et je fais des choix. »

Romarin « Je donne la motivation et résiste aux chocs. »

Pin « Je garde les pieds sur terre. »



Le saviez-vous ?

La mycothérapie, un pilier naturel de la modulation immunitaire.

Les champignons médicinaux sont utilisés depuis des millénaires pour renforcer la vitalité et soutenir les défenses naturelles. Leurs composés actifs, principalement les **β-glucanes**, exercent une action **immunomodulatrice** : ils stimulent les macrophages, les cellules NK et la production de cytokines, tout en favorisant une réponse équilibrée entre immunité innée et adaptative.

Le **reishi** régule l'inflammation et le stress oxydatif, le **shiitaké** renforce la production d'anticorps, le **maïtaké** optimise la reconnaissance des agents pathogènes, tandis que le **cordyceps** soutient la vitalité et la fonction respiratoire.

La mycothérapie aide ainsi l'organisme à **s'adapter aux agressions**, à maintenir une défense efficace sans suractivation et à préserver un terrain immunitaire stable et résilient.

Nos solutions :

Défenses naturelles (réf. 106) ; Flore Immu (réf. 168) ; Imu-Mico (réf. 180).



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 106

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien immunitaire**Action anti-inflammatoire****Adaptogène**

DÉFENSES NATURELLES



*J'ai besoin d'une protection renforcée de mon immunité qui est affaiblie.
Je suis fatiguée et je suis constamment malade.*

Ces trois plantes et champignons peuvent être associés pour une protection renforcée des défenses naturelles, notamment en **période hivernale** ou lors de **fatigue immunitaire**.

L'**échinacée** stimule le système immunitaire en activant la production de globules blancs et en stimulant la phagocytose (capacité des cellules immunitaires à éliminer les agents pathogènes). Elle a aussi une **action protectrice face aux infections saisonnières** (rhumes, gripes). Elle réduit la durée et la sévérité des infections respiratoires grâce à ses **propriétés anti-inflammatoires**.

Le **shiitaké** est un champignon riche en lentinane, un **polysaccharide qui renforce l'immunité innée et adaptative**. Il augmente l'activité des cellules NK (natural killers), essentielles pour la défense contre les infections et cellules anormales. Sa richesse en antioxydants fait de ce champignon un acteur de la résistance générale de l'organisme. Il était appelé « élixir de vie » par les empereurs chinois.

Le **reishi** est considéré en Orient comme le « roi des champignons ». C'est un **adaptogène riche en bêta-glucanes** et en triterpènes qui modulent le système immunitaire. Il **améliore la réponse immunitaire**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes (échinacée).
- Déconseillé en cas de pathologie du système immunitaire ou de prise de médicaments affectant le système immunitaire (échinacée).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (échinacée).

Apport pour 6 gélules végétales

Échinacée - racine, poudre <i>Echinacea purpurea</i>	720 mg
Shiitaké - poudre <i>Lentinula edodes</i>	300 mg
Shiitaké - extrait <i>Lentinula edodes</i>	150 mg
Reishi - extrait <i>Ganoderma lucidum</i>	150 mg

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Gemmo Resist (réf. 1061)
Imu-Mico (réf. 180)



Réf. 1032



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien respiratoire**Troubles ORL****Immunité des enfants**

ÉGLANTIER



*J'ai souvent des troubles respiratoires et je veux soutenir ma sphère ORL.
Mon enfant a besoin d'un coup de pouce pour stimuler son système immunitaire.*

Églantier (*Rosa canina*), jeunes pousses : Il **renforce l'immunité** en favorisant l'augmentation du taux d'immunoglobulines.

L'églantier a une action sur la **sphère respiratoire** : souvent recommandé pour les **troubles ORL infantiles** ou pour éviter les **inflammations pulmonaires**.

Il joue aussi un rôle comme régulateur thyroïdien et agit sur les inflammations digestives comme les colites et les diarrhées.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Flore Junior (réf. 170)
Nigelle (réf. 613)

Tropisme émotionnel :

Églantier « Je protège mon environnement. »



Réf. 168

FLORE IMMU



*Je veux renforcer mon immunité.
J'équilibre ma flore intestinale pour renforcer mes défenses.*



Probiotiques



Gélules
résistantes
à l'acidité

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules par jour.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 2 gél./jour).

Soutien immunitaire



Équilibre de la flore intestinale



Adaptogène



Les **probiotiques** sont des micro-organismes vivants (bactéries et levures) qui jouent un rôle clé dans l'équilibre du microbiote intestinal. Or, près de 70 % du système immunitaire est situé dans l'intestin ! Un microbiote sain contribue ainsi directement au renforcement des défenses naturelles. Flore Immu contient 11 souches dosées à 10 milliards.

Le **lait d'ânesse** est reconnu depuis l'Antiquité pour ses propriétés exceptionnelles sur la santé et l'immunité. Il contient des immunoglobulines et des lactoferrines qui soutiennent les défenses naturelles et aident à **renforcer l'organisme face aux agressions extérieures**. Grâce à ses probiotiques naturels, il **favorise aussi l'équilibre de la flore intestinale**. Enfin, il est **riche en vitamines (C, D) et minéraux (zinc, sélénium)** essentiels pour le bon fonctionnement du système immunitaire.

Le **reishi** est considéré en Orient comme le « roi des champignons ». C'est un **adaptogène riche en bêta-glucanes et en triterpènes** qui modulent le système immunitaire. Il **améliore la réponse immunitaire** face aux infections virales et bactériennes.

L'**acérola**, aussi appelé cerise des Antilles, est l'un des fruits les plus **riches en vitamine C naturelle**, un nutriment essentiel pour le système immunitaire. Elle contient également des flavonoïdes, polyphénols et minéraux qui renforcent l'organisme face aux agressions extérieures.

Le **lithothamne** est une algue rouge calcaire riche en minéraux et **oligo-éléments essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire**. Grâce à sa composition unique, il soutient l'organisme face aux agressions extérieures et contribue à l'équilibre acido-basique.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).
- Non destiné aux nourrissons et enfants en bas âge (< 3 ans) (vitamine C).
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute supplémentation (lithothamne, vitamine C).

Apport pour 2 gélules végétales

11 souches probiotiques	10 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus plantarum</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Streptococcus thermophilus</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus rhamnosus</i>	1,8 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus gasseri</i>	1,5 milliard d'UFC*
- <i>Saccharomyces boulardii</i>	1,5 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	0,4 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	0,3 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium longum</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,1 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium lactis</i>	0,1 milliard d'UFC*
- <i>Lactococcus lactis</i>	0,1 milliard d'UFC*
Lait d'ânesse - poudre	90 mg
Reishi - sporophore, poudre <i>Ganoderma lucidum</i>	90 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Phymatolithon calcareum</i>	60 mg
Acérola - extrait <i>Malpighia glabra</i>	48 mg
dont vitamine C	12 mg (15 % VNR)

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)

Gemmo Resist (réf. 1061)

Imu-Mico (réf. 180)

Immunité globale

DÉFENSES
NATURELLES



Le saviez-vous ?

Le tube digestif, première frontière immunitaire.

La paroi intestinale abrite près de **70 % des cellules immunocompétentes** de l'organisme, réunies au sein du **GALT** (Gut Associated Lymphoid Tissue). Ce tissu lymphoïde intestinal constitue la première ligne de défense entre le monde extérieur et le milieu intérieur.

Les **plaques de Peyer**, les **lymphocytes intraépithéliaux**, les **macrophages** et les **cellules dendritiques** assurent une veille immunitaire constante, différenciant les antigènes inoffensifs des agents pathogènes. Sous l'épithélium, la **lamina propria**, tissu conjonctif lâche riche en cellules immunitaires, joue un rôle clé dans les **réactions inflammatoires intestinales** et le maintien de l'homéostasie tissulaire.

Les **immunoglobulines A sécrétoires (IgA)**, produites localement, neutralisent les micro-organismes avant leur pénétration dans les tissus.

Toute altération de la barrière épithéliale, perméabilité accrue, **dysbiose ou inflammation chronique** fragilise cette défense et perturbe l'immunité systémique.



* UFC : Unité Formant une Colonie
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 1013

GEMMO ALLER



*J'ai des allergies au pollen et aux acariens.
J'ai des intolérances alimentaires.*



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Réaction allergique chronique



Soutien hépatique en cas d'allergies



Intolérances alimentaires



Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes (cassis et romarin).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de
bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31".
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Cassis (réf. 1026)

Nigelle (réf. 613)

Pollens & Acariens (réf. 118)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de
longévité. »

Romarin « Je donne la motivation et résiste aux
chocs. »

Viorne « J'aide à ressentir plutôt qu'à mentaliser.
La communication est plus facile. »

Réf. 1014

GEMMO IMMU



*Je me sens souvent fatigué-e et j'ai besoin d'un soutien pour renforcer mon système immunitaire.
Je cherche à améliorer ma résistance aux infections et à renforcer mon immunité.*



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Infections respiratoires



Préparation saison hivernale



Soutien ORL



Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (argousier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de
bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31".
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Flore Immu (réf. 168)

Imu-Mico (réf. 180)

Nigelle (réf. 613)

Tropisme émotionnel :

Argousier « Je stimule l'énergie vitale et la rigueur. »

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de
longévité. »

Églantier « Je protège mon environnement.
La communication est plus facile. »



Réf. 1061



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Fatigue hivernale



Soutien immunitaire



Prévention des infections respiratoires



GEMMO RESIST



*Je me sens fatigué-e dès l'arrivée de l'hiver et mes défenses naturelles sont faibles.
Les infections respiratoires hivernales m'affaiblissent, je veux soutenir mon système immunitaire.*

Argousier (*Hippophae rhamnoides*), bourgeons : L'argousier est un excellent tonique général et anti-infectieux grâce à sa richesse en vitamines C, A, E et en fer. Il est particulièrement efficace contre la fatigue hivernale, aidant à stimuler l'énergie et à renforcer les défenses naturelles pour combattre les infections hivernales.

Chêne (*Quercus robur*), bourgeons : Il a une action stimulante générale, anti-allergique et digestive. Il a une action tonifiante au niveau ORL pour les muqueuses gingivales.

Églantier (*Rosa canina*), jeunes pousses : Il est reconnu pour ses propriétés immunostimulantes. Il aide à renforcer le système immunitaire, particulièrement lors de la prévention au niveau de la sphère ORL (bronchite, sinusite, otite) et de la fatigue liée aux changements de saison. Riche en vitamine C, il va favoriser la production de globules blancs.

Séquoia (*Sequoiadendron giganteum*), jeunes pousses : Le séquoia soutient le système immunitaire. Il aide à maintenir l'énergie et à prévenir l'épuisement, en particulier en période de surmenage ou d'épuisement hormonal. Son action est lente et prolongée.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. En cas de traitement médicamenteux demander conseil à un professionnel de santé (chêne).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Défenses naturelles (réf. 106)
Imu-Mico (réf. 180)

Tropisme émotionnel :

Argousier « Je stimule l'énergie vitale et la rigueur. »
Chêne « Je donne la force tranquille et la droiture. »
Églantier « Je protège mon environnement. »
Séquoia « J'éveille à la maturité et j'assure la verticalité. »



Réf. 1073



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Renforcement immunitaire



Soutien respiratoire



Fatigue



HÊTRE



*Je cherche à renforcer mon système immunitaire.
Je veux me débarrasser des toxines accumulées.*

Hêtre (*Fagus sylvatica*) bourgeons : Il stimule les défenses naturelles de l'organisme en favorisant l'élimination des toxines et en soutenant le système immunitaire. Il purifie l'organisme fatigué et renforce les fonctions rénales et respiratoires. Grâce à ses propriétés antihistaminiques, il est également recommandé pour apaiser les signes de l'allergie.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Respimmu (réf. 188)
Nigelle (réf. 613)

Tropisme émotionnel :

Hêtre « J'ai une ouverture d'esprit, un lâcher-prise et une tolérance face à ce qui m'entoure. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 231



Probiotiques

Conseils d'utilisation

1 à 3 gélules par jour avant les repas, en cure de 3 mois.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Terrain allergique



Inconfort digestif



Soutien les défenses



HISTAMINE TOLÉRANCE DAO



J'ai des réactions allergiques après l'ingestion de certains aliments (rougeur, démangeaisons, picotement des yeux...)
J'ai des inconforts respiratoires.

Histamine tolérance DAO est formulé pour soutenir la régulation de l'histamine, enzyme DiamineOxidase (DAO) et les fonctions digestives & immunitaires. Il contient notamment : un extrait de pois (*Pisum sativum*) un **actif breveté connu sous le nom de « adiDAO »**, du plantain, de la quercétine, du desmodium, du probiotique *Lactobacillus rhamnosus*, de la vitamine C et du zinc bisglycinate.

Qu'est-ce que l'histamine ?

L'histamine est une molécule naturellement présente dans notre organisme, impliquée dans les réactions immunitaires. Lorsqu'elle s'accumule **en excès** — après certains aliments ou en cas de déséquilibre intestinal — elle **peut provoquer inconforts digestifs, rougeurs, démangeaisons ou maux de tête**. L'enzyme DAO aide à l'éliminer, mais en cas de déficit il peut apparaître une « intolérance à l'histamine ».

Les atouts d'Histamine Tolérance DAO :

- **AdiDAO** : cet extrait de pois germé vise à soutenir l'activité de la DAO digestive et faciliter la dégradation de l'histamine apportée par l'alimentation. C'est une forme végétale, contrairement aux formulations classiques issues du rein de porc. Sa haute concentration garantit une **efficacité cliniquement prouvée** : 30 000 HDU par jour, soit 0,9 mg de DAO pure⁽¹⁾.
- **Quercétine** : flavonoïde extrait des feuilles de *Sophora japonica*, qui a montré des **effets antihistaminiques** : par exemple elle inhibe la libération d'histamine par les mastocytes, diminue l'influx calcique induit par l'histamine et réduit les réactions allergiques⁽²⁾.
- **Vitamine C & zinc bisglycinate** : la vitamine C et le zinc contribuent au fonctionnement normal du **système immunitaire**. Le zinc sous sa forme bisglycinate est particulièrement assimilable.
- **Plantain & desmodium** : plantes traditionnelles réputées pour leurs **effets apaisants digestifs et de soutien hépatique**, ce qui peut contribuer à un métabolisme optimal et une élimination facilitée des médiateurs inflammatoires comme l'histamine.
- **Probiotique *Lactobacillus rhamnosus*** : la flore intestinale influe sur la production et l'élimination des amines biogènes, dont l'histamine. Un bon équilibre du microbiote et des probiotiques ciblés peuvent moduler l'histaminose intestinale et améliorer la barrière digestive.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute supplémentation (vitamine C, zinc).
- Non destiné aux nourrissons et enfants en bas âge (moins de 3 ans).

Apport pour 3 gélules végétales

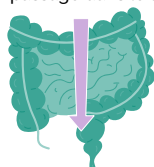
AdiDAO® microencapsulé extrait de <i>Pisum sativum</i> dont DAO	144 mg 0,9 mg (30 000 HDU)
Plantain – feuille, poudre	240 mg
Plantain – feuille, extrait <i>Plantago major</i>	60 mg
Desmodium – feuille, poudre <i>Desmodium adscendens</i>	180 mg
Quercétine	100 mg
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG	3 milliards d'UFC*
Vitamine C	12 mg (15 % VNR)
Zinc (bisglycinate)	1,5 mg (15 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo Aller (réf. 1013)
Huile de nigelle (réf. 613)
Pollens & Acariens (réf. 118)

Action de l'enzyme DAO (DiamineOxidase)

DAO dans l'intestin :
dégrade l'histamine avant
son passage dans le sang



si DAO en déficit
accumulation de l'histamine

Apparition
de signes

Signes d'un excès d'histamine



Apport d' « Histamine Tolérance DAO »

adiDAO (extrait de *Pisum sativum*)

Source naturelle d'enzyme DAO.
Favorise la dégradation rapide de
l'histamine alimentaire.

Quercétine

Stabilise les mastocytes
et limite la libération d'histamine.
Réduit les réactions allergiques et
inflammatoires.

Vitamine C + Zinc bisglycinate

Cofacteurs immunitaires.
Réduisent l'inflammation et le stress oxydatif.
Vitamine C : dégrade partiellement l'histamine circulante.
Zinc : soutient l'activité enzymatique et la cicatrisation muqueuse.

Plantain + Desmodium

Protègent et apaisent la muqueuse digestive.
Soutiennent la fonction hépatique
(élimination de métabolites).

Lactobacillus rhamnosus

Équilibre la flore intestinale.
Diminue la production d'histamine
endogène par certaines bactéries.
Renforce la barrière intestinale.

(1) Izquierdo-Casas J, Comas-Basté O, Latorre-Moratalla ML, Lorente-Gascón M, Duelo A, Soler-Singla L, Vidal-Carou MC. Diamine oxidase (DAO) supplement reduces headache in episodic migraine patients with DAO deficiency: A randomized double-blind trial. Clin Nutr. 2019 Feb;38(1):152-158. doi: 10.1016/j.clnu.2018.01.013. Epub 2018 Feb 15. PMID: 29475774.

(2) H., R., et Nadaf, R. (2019). Évaluation de l'activité antihistaminique de la quercétine à l'aide de modèles de bronchospasme induit par l'histamine et de catalepsie induite par la clonidine. International Journal of Basic & Clinical Pharmacology, 8 (4), 647-651. https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20190994



Réf. 180

Conseils d'utilisation
1 gélule matin, midi et soir,
20 min avant les repas.

Conditionnement
120 gélules

Durée du pilulier
40 jours (pour 3 gél./jour).

Propriété immunomodulatrice



Résistance physique et immunitaire



Adaptogène et récupération



IMU-MICO



*Je soutiens mon système immunitaire au quotidien.
Je veux retrouver ma vitalité après un refroidissement.*

Le totum de 6 champignons, apporte des **polysaccharides** (bêta-glucanes, lentinanes), **enzymes**, **minéraux et oligoéléments** (zinc, sélénium...), **vitamines** (B1, B2, B3, B12, D), des **acides aminés essentiels** pour une approche globale holistique. Voici une synergie de 6 champignons puissants pour **renforcer l'immunité** et soutenir l'organisme face aux agressions extérieures (immunomodulation).

Le **chaga** est un **antioxydant** puissant qui stimule la production de cytokines, essentielles à la réponse immunitaire. Il possède une **action anti-inflammatoire**. C'est le roi des champignons, la perle du Nord (Sibérie).

Le **shiitaké** est un **protecteur immunitaire** qui contient du lentinane, un polysaccharide qui stimule les défenses et augmenter l'activité des cellules NK (Natural Killer). Il a une **action antibactérienne**. C'est le fameux « élixir de vie ».

Le **maïtaké** est un équilibrant immunitaire qui est riche en bêta-glucanes et stimule les macrophages et les lymphocytes T. Il **favorise la récupération après une infection ou un état de fatigue**. Il est considéré comme un adaptogène selon la tradition japonaise et chinoise.

Le **reishi** est un adaptogène immunitaire riche en triterpènes agissant comme **anti-inflammatoire**. Il aide à lutter contre le stress chronique. C'est le champignon de l'immortalité en Orient.

Le **cordyceps** est un **boosteur d'énergie et d'immunité** qui augmente la résistance physique et immunitaire en stimulant la production d'ATP. Il soutient aussi les voies respiratoires et régule les surrénales. Il est considéré comme herbe d'été, c'est le trésor tibétain.

L'**agaricus blazei** est un **soutien des cellules immunitaires** grâce à sa forte concentration en bêta-glucanes favorisant la production de globules blancs. Il est encore appelé champignon du soleil venant des forêts tropicales du Brésil.

Le **zinc** quant à lui est un oligo-élément reconnu pour le bon fonctionnement du système immunitaire grâce à son **action dans de nombreuses réactions enzymatiques**. Il contrôle le goût et l'odorat. Il est particulièrement recommandé en cas de fatigue immunitaire, stress ou convalescence.

Ces champignons, de qualité proviennent de culture ou de récolte sauvages, sans pesticides, ni métaux, lourds, ni radioactivité.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute supplémentation (zinc).

Apport pour 3 gélules végétales

Chaga - poudre <i>Inonotus obliquus</i>	210 mg
Reishi - poudre <i>Ganoderma lucidum</i>	165 mg
Shiitaké - poudre <i>Lentinula edodes</i>	150 mg
Agaricus blazei - extrait <i>Agaricus blazei</i>	120 mg
Cordyceps - extrait <i>Cordyceps sinensis</i>	120 mg
Maïtaké - extrait <i>Grifola frondosa</i>	120 mg
Zinc (bisglycinate)	15 mg (150 % VNR)

Synergie avec :

Flore Immu (réf. 168)
Défenses naturelles (réf. 106)
Zinc complexe (réf. 506)



Réf. 326



Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Immunostimulant



Détoxifiant



Vitalité



LAPACHO



*Je souhaite renforcer mes défenses naturelles.
Je suis fatigué-e, je sens que mon organisme a besoin d'une détox.*

Le **lapacho**, aussi appelé « arbre sacré des Incas », est un arbre originaire d'Amérique du Sud. Son écorce est utilisée depuis des siècles pour ses **propriétés immunomodulatrices**.

Il possède aussi des **propriétés détoxifiantes et purifiantes** grâce à sa stimulation des émonctoires (foie, reins, peau). Il est riche en composés bioactifs, notamment en naphthoquinones (lapachol et β-lapachone), qui lui confèrent des **vertus antifongiques, antibactériennes**. Il apporte du fer hautement assimilable.

Il améliore la vitalité et combat la fatigue physique et mentale.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez les femmes enceintes et les femmes allaitantes.
- Déconseillé chez les personnes souffrant de troubles de la coagulation sanguine.

Apport pour 6 gélules végétales

Lapacho - écorce, poudre <i>Tabebuia impetiginosa</i>	1500 mg
--	---------

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)
Gemmo Resist (réf. 1061)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 832



Conseils d'utilisation

5 à 15 ml par jour (1 à 3 cuillères à café) à prendre pur ou dilué dans un grand verre d'eau tiède ou froide. À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

14 jours (pour 15 ml/jour).

Activation des défenses immunitaires



Soutien des muqueuses respiratoires



Réduction de la sensibilité aux agressions saisonnières



NUTRIBIOTE DÉFENSES



*Je veux apaiser mes irritations cutanées et accélérer la cicatrisation.
Ma peau est agressée, j'ai besoin de la protéger naturellement.*

Nutribiote Défenses est un complément fermenté de haute valeur biologique, élaboré selon le procédé exclusif PIANO et l'eau vitalisée par la méthode PLOCHER. Sa base de levure *Saccharomyces cerevisiae*, naturellement fermentée, offre un substrat riche en micronutriments directement assimilables. Cette base est associée à une **synergie végétale ciblée** qui renforce les barrières naturelles de l'organisme.

Le **plantain** exerce une **action émolliente** sur les muqueuses respiratoires, l'**eucalyptus** assainit, décongestionne et favorise l'**expectoration**, la **propolis**, grâce à son **activité antimicrobienne et antifongique**, soutient la résistance de l'organisme, le **thym** soutient la **sphère ORL** et l'**échinacée** favorise une **réponse immunitaire** rapide. Le **zinc**, indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire, complète cette formule destinée à **protéger les muqueuses** face aux agressions saisonnières ou immunitaires.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte.
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'ulcère ou d'inflammation du tractus digestif.
- Déconseillé en cas d'allergie connue à l'Eucalyptus ou au 1,8-cinéole, en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Lamiaceae.
- Déconseillé en cas de pathologie du système immunitaire ou de prise de médicaments affectant le système immunitaire.

Apport pour 15 ml (3 cuillères à café)

Plantain - parties aériennes, extrait <i>Plantago lanceolata</i>	825 mg
Eucalyptus, feuille - extrait <i>Eucalyptus globulus</i>	206,3 mg
Propolis - extrait	110 mg
Thym, feuille - extrait <i>Thymus vulgaris</i>	110 mg
Échinacée, parties aériennes - extrait <i>Echinacea purpurea</i>	41 mg
Zinc (sulfate)	10 mg (100 % VNR)

Autres ingrédients : levure de bière lysée, miel d'eucalyptus, fructose

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Défenses naturelles (réf. 106)
Imu-Mico (réf. 180)

Réf. 834

NUTRIBIOTE PARALIME

Pour lutter contre les parasites et tiques.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 122





Réf. 118



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Antihistaminique



Anti-inflammatoire



Immunomodulatrice



POLLENS & ACARIENS



Je ne tolère pas les pollens, les acariens, la poussière ou la salive d'animaux. J'ai souvent le nez et les bronches encombrées.

Les allergies sont des **réactions excessives du système immunitaire face à des substances normalement inoffensives** (pollens, acariens, poils d'animaux, etc.). Une synergie d'actifs naturels aux propriétés antihistaminiques, anti-inflammatoires et immunomodulatrices peut aider à limiter ces réactions et à apaiser les signes.

Voici une formule complète associant cassis, quercétine, périlla, zinc et manganèse, un puissant complexe naturel pour renforcer la résistance aux allergènes.

Le **cassis** est l'**anti-inflammatoire naturel et l'adaptogène immunitaire**. Il stimule la production de cortisol naturel régulant ainsi l'inflammation liée aux réactions allergiques.

La **quercétine** est un puissant flavonoïde présent dans les agrumes, les oignons et le thé vert. Il **inhibe la libération d'histamine**, la molécule responsable des signes allergiques (éternuements, écoulement nasal, démangeaisons). Particulièrement efficace contre les allergies saisonnières et l'asthme allergique.

La **périlla** est une plante riche en oméga-3 et en polyphénols. Elle **bloque la production de médiateurs inflammatoires** et protège les voies respiratoires.

Le **zinc** est le **modulateur du système immunitaire** et évite les réactions excessives face aux allergènes. Il favorise la régénération des muqueuses irritées par les allergies.

Le **manganèse** contribue à **réduire l'inflammation chronique des muqueuses respiratoires**. Il bloque la libération d'histamine.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes (cassis, périlla), et allaitantes (cassis).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).
- Usage prolongé déconseillé (manganèse).

Apport pour 6 gélules végétales

Cassis - feuille, poudre	897 mg
Ribes nigrum	
Quercétine	300 mg
Périlla - graine, extrait	180 mg
Perilla frutescens	
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)
Manganèse (gluconate)	3,5 mg (175 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo Aller (réf. 1013)
Nigelle (réf. 613)
Vitamine D3++ (réf. 424)



Réf. 1047



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Troubles respiratoires



Oxygénation pulmonaire



Réduction de l'inflammation



RONCE



Je lutte contre une sensation de gêne respiratoire. J'ai besoin de soutenir mes fonctions pulmonaires.

Ronce (*Rubus fruticosus*), jeunes pousses : La ronce possède des **propriétés anti-fibrose et soutient les fonctions respiratoires**. Elle est particulièrement efficace pour lutter contre les troubles liés à l'insuffisance respiratoire et pulmonaire, ainsi que pour atténuer les signes de la bronchite. Son action permet de réduire l'inflammation des voies respiratoires et de favoriser une meilleure fonction pulmonaire.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Respiammu (réf. 188)

Tropisme émotionnel :

Ronce « Je sens la vie circuler en moi. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 409

SHII TA KÉ



*Je tombe souvent malade et je suis fatigué-e.
Je souhaite soutenir mes défenses naturelles.*

Le **shiitaké**, aussi appelé « champignon parfumé » ou « élixir de vie », est utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine traditionnelle asiatique pour ses **vertus immunostimulantes, revitalisantes et protectrices**. Riche en bêta-glucanes, polysaccharides et antioxydants, il est considéré comme un véritable allié pour la santé.

Il contient du lentinane, un polysaccharide qui **stimule les défenses naturelles**. Il est riche en vitamines du groupe B (B5, B6, B9) et en minéraux (zinc, sélénium, cuivre) qui soutiennent le métabolisme énergétique. Il contient aussi des prébiotiques qui favorisent un bon microbiote et protège la barrière intestinale, un élément clé de l'immunité. Grâce à sa teneur en éritadénine, il aide à réguler le taux de cholestérol LDL et améliore la circulation sanguine.

Apport pour 6 gélules végétales

Shiitaké - poudre	1500 mg
<i>Lentinula edodes</i>	

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)

Vitamine D3++ (réf. 424)

Zinc complexe (réf. 506)

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Renforcement immunitaire



Soutien énergétique



Équilibre du microbiote



Réf. 821

SIROP ADOUCISSANT



J'ai souvent la gorge qui me gratte et irritée.

Le sirop est composé de **4 plantes et de 2 produits de la ruche** afin d'atténuer rapidement le terrain encombré et irrité, tout en protégeant les muqueuses des voies respiratoires.

L'**eucalyptus** est connu pour ses **propriétés expectorantes et assainissantes**, il aide à dégager les voies respiratoires et à apaiser les irritations de la gorge.

Le **thym** est une plante aux **vertus antiseptiques et stimulantes des défenses naturelles**, il soutient la résistance de l'organisme face aux agressions extérieures.

Le **plantain** est reconnu pour son **effet apaisant sur les muqueuses**, il calme les irritations de la gorge et adoucit la toux sèche.

L'**érysimum** est surnommé « herbe aux chantres », il est traditionnellement utilisé pour **atténuer l'enrouement et préserver la voix**.

Le **miel** a des **propriétés adoucissantes et antibactériennes**, il forme un film protecteur sur la gorge et favorise le confort respiratoire.

La **propolis** est un trésor de la ruche aux **propriétés antiseptiques et immunostimulantes**, elle soutient les défenses naturelles et protège les muqueuses sensibles.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 3 ans, femmes enceintes (thym, érysimum) et allaitantes (érysimum).

Apport pour 3 bouchons

Propolis	3000 mg
Eucalyptus - feuille	900 mg
<i>Eucalyptus globulus</i>	
Thym - feuille	900 mg
<i>Thymus vulgaris</i>	
Plantain - feuille	900 mg
<i>Plantago lanceolata</i>	
Érysimum - feuille	900 mg
<i>Erysimum cheira</i>	
Autre ingrédient : miel.	

Synergie avec :

Confort hivernal (réf. 800)

Propolis (réf. 416)

Respimmu (réf. 188)

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons par jour.
À conserver de préférence au frais après ouverture.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

7 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Assainissement du terrain encombré



Soulagement de l'irritation



Protection des muqueuses





Réf. 1079



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Renforcement immunitaire



Régulation sanguine (plaquette)



Réf. 1053



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien respiratoire



Allergies respiratoires



Draineur pulmonaire



TAMARIS



*Je cherche à renforcer mes défenses naturelles.
Je veux soutenir mon système immunitaire.*

Tamaris (*Tamarix gallica*), jeunes pousses : Il soutient le système immunitaire en **renforçant les mécanismes de défense de l'organisme**. Il agit sur la **stimulation des réponses immunitaires**.

Son action au niveau circulatoire est reconnue, il soutient la régulation sanguine en favorisant la production de **globules rouges, d'hémoglobine et des plaquettes**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Charme (réf. 1027)

Défenses naturelles (réf. 106)

Tropisme émotionnel :

Tamaris « Je ressens une fragilité intérieure, j'ai besoin d'ancrage et de vitalité. »

VIORNE



*Mes voies respiratoires sont souvent encombrées.
Je suis fréquemment gêné-e par des rhinites ou des allergies respiratoires.*

Viorne (*Viburnum lantana*), bourgeons : C'est un **puissant draineur pulmonaire**, recommandé pour **soutenir les voies respiratoires** en cas d'asthme, de bronchites, de dyspnées, de rhinites et d'allergies respiratoires. Il agit en tant **qu'antispasmodique, anti-allergique** aidant à apaiser les spasmes respiratoires et à réduire les signes d'inflammation des voies respiratoires.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Confort hivernal (réf. 800)

Pollens & Acariens (réf. 118)

Tropisme émotionnel :

Viorne « J'aide à ressentir plutôt qu'à mentaliser. La communication est plus facile. »



Sphère ORL



Réf. 136



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Apaisement des voies respiratoires



Propriétés antiseptiques



Facilite le désencombrement



BIEN-ÊTRE RESPIRATOIRE



*Je suis enrhumée, avec une congestion nasale.
J'ai les bronches souvent encombrées.*

Cette association de plantes et d'huiles essentielles est conçue pour **favoriser le confort respiratoire, soutenir les défenses naturelles et purifier les voies respiratoires.**

Le **thym** est la plante incontournable pour les voies respiratoires, il possède des **propriétés antiseptiques, expectorantes et immunostimulantes**, aidant à libérer les bronches et à renforcer l'organisme face aux agressions extérieures.

L'**eucalyptus** est connu pour son **action décongestionnante**, il aide à dégager les voies respiratoires et à apaiser les irritations. Son effet fluidifiant sur les sécrétions **facilite la respiration**.

L'**origan** est un puissant antiseptique naturel, il possède des **propriétés antimicrobiennes et stimulantes** du système immunitaire, soutenant ainsi la résistance de l'organisme.

Le **cannelier de Ceylan** est une plante réchauffante qui favorise la circulation de l'énergie et soutient l'immunité. Elle est connue pour ses **vertus antibactériennes**, participant à la protection des voies respiratoires.

L'**huile essentielle de cannelle** est un véritable concentrée d'énergie, elle est tonique et purifiante, avec une **action puissante contre les déséquilibres de l'hiver** et les refroidissements.

L'**huile essentielle d'origan** est connue pour être l'une des huiles essentielles les plus puissantes sur le plan **antiseptique et immunostimulant**, elle agit efficacement contre les pathogènes et renforce la vitalité respiratoire.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (thym, HE de cannelle et d'origan).
- Déconseillé aux femmes enceintes (thym, HE d'origan) et allaitantes (HE d'origan).
- Déconseillé en cas d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou (HE de cannelle).
- Déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac ou de gastrite, de troubles gastro-œsophagiens ou en cas de prise de médicaments potentiellement hépatotoxiques. Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitements anticoagulants ou antidiabétiques oraux, et en cas de troubles de la coagulation du sang. Ne pas dépasser une semaine de prise cumulée, faire des fenêtres thérapeutiques (HE de cannelle et d'origan).

Apport pour 6 gélules végétales

Thym - feuille, poudre <i>Thymus vulgaris</i>	462 mg
Eucalyptus - feuille, poudre <i>Eucalyptus globulus</i>	462 mg
Origan - parties aériennes <i>Origanum vulgare</i>	330 mg
Cannelier de Chine - écorce, poudre <i>Cinnamomum cassia</i>	66 mg
HE cannelle - feuille <i>Cinnamomum verum</i>	12 mg
HE origan - feuille <i>Origanum vulgare</i>	12 mg

Synergie avec :

Imu-Mico (réf. 180)
Respimmu (réf. 188)
Vitamine D3++ (réf. 424)





Réf. 1027



Méthode
Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Anti-inflammatoire respiratoire



Soutien aux infections respiratoires



Augmentation des plaquettes



CHARME



*Je suis souvent gêné-e par des inflammations des sinus.
Je cherche à augmenter les plaquettes sanguines.*

Charme (*Carpinus betulus*), bourgeons : Il est reconnu pour son action sur la sphère respiratoire en agissant principalement au niveau des sinus et du rhino-pharynx. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, fluidifiantes et antispasmodiques, il contribue à réduire l'inflammation et à dégager les voies respiratoires. Il facilite également l'élimination des mucosités et est reconnu pour son action immunostimulante, renforçant les défenses naturelles.

Le charme apporte un soutien pendant la saison hivernale en cas de rhume et de grippe, ou pour les personnes souffrant de troubles respiratoires chroniques, telles que les allergies saisonnières, l'asthme, ou la bronchite.

Action sur le système vasculaire = augmentation des plaquettes, normalisation du temps de saignement.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Défenses naturelles (réf. 106)

Respimmu (réf. 188)

Tamaris (réf. 1079)

Tropisme émotionnel :

Charme « J'éveille la fidélité et le dévouement.
Je suis sociable dans la bonne humeur. »

Sphère ORL

DÉFENSES
NATURELLES

Le saviez-vous ?

Les huiles essentielles antiseptiques : une synergie naturelle contre les agents infectieux

Les huiles essentielles (HE) renferment des composés aromatiques aux propriétés **antibactériennes**, **antivirales** et **antifongiques** reconnus. Leur efficacité repose sur la richesse en **phénols**, **aldéhydes**, **alcools** et **monoterpènes**, molécules capables d'altérer les membranes des micro-organismes et de freiner leur prolifération.

Parmi elles, **l'huile essentielle d'origan** est considérée comme l'une des plus puissantes. Sa concentration élevée en **carvacrol** et **thymol** lui confère une action bactéricide et antifongique remarquable, supérieure à celle de nombreuses molécules de synthèse, tout en préservant l'écosystème intestinal lorsqu'elle est utilisée avec précaution.

L'huile essentielle de cannelle écorce est également une référence majeure. Riche en **cinnamaldéhyde**, elle présente une action antiseptique large, efficace contre les bactéries, champignons et levures.

D'autres huiles essentielles complètent cette action :

- Le **tea tree** à large spectre, stimule les défenses naturelles tout en étant bien toléré par la peau et les muqueuses.
- Le **ravintsara** agit sur les germes respiratoires et renforce l'immunité innée.
- Le **thym** à thymol et le **clou de girofle** partagent avec l'origan une activité bactéricide puissante, utile dans les infections chroniques ou récidivantes.

La synergie de ces huiles permet d'assainir l'organisme sans déséquilibrer le microbiote, en stimulant parallèlement la **réponse immunitaire** et la résistance cellulaire au stress oxydatif. Les HE antiseptiques s'inscrivent comme des **modulateurs physiologiques**, agissant à la fois sur l'élimination microbienne et le soutien du terrain.

Nos solutions :

Bien-être respiratoire (réf. 136) ; **Lunoxy** (réf. 155) ; **Synermyose** (réf. 153).



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 800



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau.
Agitez avant emploi, à conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Apaisement des voies respiratoires



Propriétés antiseptiques



Facilite le désencombrement



CONFORT HIVERNAL



J'ai souvent les voies respiratoires encombrées.
À force de tousser et de me moucher je suis irritée.

Une synergie d'actifs pour atténuer les voies respiratoires supérieures, faciliter la respiration et dégager les sécrétions épaisses, tout en soutenant les défenses naturelles en hiver.

L'**eucalyptus** est reconnu pour son action expectorante et antiseptique, il aide à dégager les voies respiratoires.

La **mauve** est riche en mucilages, elle apaise les irritations de la gorge et adoucit les muqueuses.

Le **marrube** stimule l'expulsion des sécrétions bronchiques grâce à son effet expectorant.

Le **plantain** a des propriétés antitussives, anti-inflammatoires et anti-histaminiques, il calme les irritations respiratoires.

Le bourgeon de **pin** est traditionnellement utilisé pour son action antiseptique.

Le **laurier** a des propriétés antibactériennes.

Le **sureau** est riche en flavonoïdes, il est un allié du système immunitaire et favorise l'élimination des toxines.

Le **bouillon-blanc** est apaisant et émollient, il protège la gorge et les bronches.

Le **coquelicot** a une action calmante qui aide à réduire la toux et les tensions nerveuses associées.

L'**échinacée** renforce le système immunitaire en stimulant les défenses naturelles.

La **propolis** est une résine aux propriétés antibactériennes, idéale pour protéger la sphère ORL.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (sureau, marrube, échinacée).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodéal ou d'obstruction biliaire. Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Lamiaceae (marrube, sureau, échinacée).
- Déconseillé en cas de pathologie du système immunitaire ou de prise de médicaments affectant le système immunitaire. Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (échinacée).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Eucalyptus - racine, extrait <i>Eucalyptus globulus</i>	0,66 g
Marrube - partie aérienne <i>Marrubium vulgare</i>	0,66 g
Mauve - plante, extrait <i>Malva sylvestris</i>	0,66 g
Bourgeons de pin - gomme, extrait <i>Pinus sylvestris</i>	0,60 g
Laurier - feuille, extrait <i>Laurus nobilis</i>	0,60 g
Plantain - racine, extrait <i>Plantago major</i>	0,60 g
Sureau - fleur, extrait <i>Sambucus nigra</i>	0,60 g
Bouillon-blanc - plante, extrait aqueux <i>Verbascum thapsus</i>	0,36 g
Coquelicot - fleur, extrait <i>Papaver rhoeas</i>	0,36 g
Échinacée - racine, extrait <i>Echinacea angustifolia</i>	0,36 g
Propolis	0,24 g
Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel de fruits rouges.	

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Imu-Mico (réf. 180)
Respimmu (réf. 188)
Vitamine D3++ (réf. 424)

Le saviez-vous ?

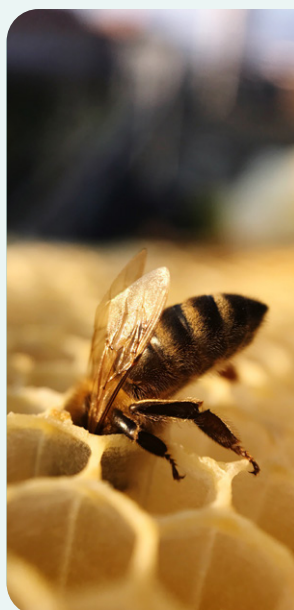
Les trésors de la ruche au service des voies respiratoires.

La **propolis**, résine végétale transformée par les abeilles, renferme plus de **300 composés actifs** aux propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires. Elle agit comme un bouclier naturel sur les muqueuses ORL, limitant la prolifération microbienne et apaisant les irritations.

Associée au **miel**, riche en enzymes et polyphénols et à la **gelée royale**, source de vitamines et d'oligo-éléments, elle soutient les **défenses immunitaires locales** et favorise la **récupération en période d'infection hivernale**. Une alliance naturelle pour renforcer la résistance de la sphère ORL et préserver le confort respiratoire.

Nos solutions :

Confort Hivernal (réf. 800) ; Nutribiote Défenses (réf. 832) ;
Propolis – spray (réf. 408) ; Sirop adoucissant (réf. 821).





Réf. 1058



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien auditif



Problème d'audition



Amélioration de la circulation auditive



GEMMO OREIL



Mes oreilles sont sensibles aux bruits et j'ai des difficultés à entendre clairement. Je remarque des troubles de l'audition et j'ai besoin d'un soutien pour améliorer ma circulation auditive.

Érable (*Acer campestre*), bourgeons : Il calme les vertiges ou les céphalées associés au stress, aux peurs et la fatigue psychique. Il intervient aussi pour les tics, les traumatismes crâniens.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*), jeunes pousses : Il contribue à une bonne audition et favorise la microcirculation liée à l'audition.

Sorbier (*Sorbus aucuparia*), jeunes pousses : Il régule la circulation veineuse et améliore les états variqueux. Il a une action au niveau de l'oreille et est conseillé en cas d'acouphènes, d'hypoacousie, de vertiges de Ménière.

Tilleul (*Tilia argentea*), bourgeons : Il participe à calmer les acouphènes.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (ginkgo biloba).
- Déconseillé en cas d'épilepsie (ginkgo biloba).
- Déconseillé en cas d'acte interventionnel invasif programmé (ginkgo biloba).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antidépresseur (ginkgo biloba).
- Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'anticoagulants et traitements médicamenteux (ginkgo biloba).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Cimicifuga (réf. 302)

Ginkgo biloba - gélules (réf. 324)

Tropisme émotionnel :

Érable « J'apporte sagesse et guidance spirituelle. »
Ginkgo biloba « Je garde le cap malgré les épreuves. »

Sorbier « Je facilite le discernement et l'adaptation. »

Tilleul « J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux. »



Réf. 1065



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Infections respiratoires



Soutien ORL



Renforcement immunitaire



GEMMO SINUS



Je souffre de rhumes et sinusites à répétition, mes voies respiratoires sont encombrées. J'ai fréquemment des infections ORL, je suis épuisé-e.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : Il a une action sur les inflammations suppuratives des muqueuses : sinusite allergique, sinusite purulente, rhinite postérieure. Il est indiqué dans les infections aiguës (grippe).

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : C'est l'anti-allergique de premier ordre. Il agit sur plusieurs plans : allergies respiratoires, alimentaires, cutanées. Il a une action cortisone-like qui le rend utile dans les phénomènes inflammatoires.

Charme (*Carpinus betulus*), bourgeons : Il contribue à calmer les spasmes respiratoires et a une action de décongestion au niveau nasal.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Respimmu (réf. 188)

Nigelle (réf. 613)

Pollens & Acariens (réf. 118)

Tropisme émotionnel :

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Charme « J'éveille la fidélité et le dévouement. Je suis sociable dans la bonne humeur. »

Réf. 1075



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Troubles respiratoires



Infections ORL



Maux de gorge



Réf. 613



Conseils d'utilisation

1 à 3 capsules par jour.

Conditionnement

100 capsules

Durée du pilulier

33 jours (pour 3 caps./jour).

Hypersensibilité aux pollens et acariens



Anti-inflammatoire



Soutien au système immunitaire



MÉLÈZE



Je cherche à atténuer mes maux de gorge et renforcer mes défenses respiratoires.
Je veux dégager mes voies respiratoires et prévenir les infections ORL.

Mélèze (*Larix decidua*), bourgeons : Elle stimule les défenses naturelles de la sphère ORL et soutient la réponse immunitaire contre les **infections des voies respiratoires supérieures**. Elle aide à dégager les voies respiratoires en cas de **rhume, sinusites, asthme et bronchite chronique**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Gemmo Sinus (réf. 1065)

Respimmu (réf. 188)

Sirop adoucissant (réf. 821)

Tropisme émotionnel :

Mélèze « Je suis le symbole du renouveau et du courage. »

NIGELLE



Je souffre d'allergie aux pollens et acariens.
Ma sphère ORL est souvent encombrée.

L'huile de graines de **nigelle**, également connue sous le nom d'huile de cumin noir, est extraite des graines de *Nigella sativa*. Elle est utilisée depuis des millénaires pour ses multiples vertus : **antioxydante, anti-inflammatoire, antimicrobienne, soutien du système immunitaire**. Grâce à sa teneur élevée en acides gras insaturés, notamment en oméga-6 et oméga-9, l'huile de nigelle contribue à l'amélioration du profil lipidique et au maintien d'un taux normal de cholestérol sanguin.

L'huile de nigelle est aussi réputée pour l'**hypersensibilité aux pollens et acariens**. Une étude randomisée en double aveugle a évalué l'efficacité de l'huile de nigelle chez des patients souffrant de rhinite allergique. Les résultats ont montré que l'application topique d'huile de nigelle **réduisait significativement les signes tels que la congestion nasale, les démangeaisons nasales, l'écoulement nasal et les éternuements** (Nikakhlagh S, Rahim F, et al. 2011).

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.

Apport pour 3 capsules

Nigelle - graine, extrait huileux
Nigella sativa

1500 mg

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Gemmo Aller (réf. 1013)



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 407

Réf. 421



Conseils d'utilisation

2 à 4 capsules par jour |
15 gouttes 3 fois par jour
avant les repas.

Conditionnement

60 capsules | 100 ml

Durée du pilulier | flacon

15 jours (pour 4 caps./jour) |
40 jours (pour 15 gouttes/jour).

Antiseptique



Soutien ORL



PAMPLEMOUSSE - CAPSULES

PAMPLEMOUSSE - GOUTTES



Je suis souvent malade.

L'**extrait huileux de pépins de pamplemousse** est connu pour ses multiples bienfaits, notamment grâce à sa richesse en flavonoïdes et en antioxydants.

- riche en **bioflavonoïdes** (naringine et isonaringine)
- apport en **vitamine C naturelle**
- garanti sans ajout de désinfectants synthétiques

Les flavonoïdes exercent une **action antiseptique** puissante et reconnue. C'est en 1980 qu'un immunologiste nommé J. Harisch a constaté que les pépins de pamplemousse jetés sur son compost ne pourrissaient pas. À partir de ce fait, de nombreuses études ont vu le jour pour comprendre ce phénomène. Ce sont la naringine et l'isonaringine qui ont été mises en avant pour leurs **propriétés antiseptiques** sur les champignons, les parasites et certaines bactéries.

Le pamplemousse, riche en flavonoïdes, agit au niveau ORL, dentaire, urinaire, cutané, buccal et sur le système digestif entier sans altérer la flore intestinale.

Apport pour 4 capsules végétales

Pamplemousse - pépins, extrait huileux <i>Citrus maxima et Citrus paradisi</i>	2 000 mg
Autre ingrédient : huile d'olive	

Apport pour 45 gouttes*

Pamplemousse - pépins, extrait huileux <i>Citrus maxima et Citrus paradisi</i>	675 mg
Autre ingrédient : sorbate de potassium	

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Gemmo Aller (réf. 1013)

Sphère ORL

DÉFENSES
NATURELLES



Le saviez-vous ?

Le pamplemousse, l'allié double face de l'immunité

Riche en **vitamine C**, **flavonoïdes** et **acides organiques**, le pamplemousse soutient les défenses naturelles et aide à limiter la prolifération microbienne au niveau des voies respiratoires. Ses polyphénols exercent une action **antioxydante** et **anti-inflammatoire** bénéfique pour la sphère ORL, notamment lors d'épisodes de rhinopharyngites ou de toux irritatives.

L'extrait de pépins de pamplemousse est reconnu pour son spectre **antimicrobien** large : il agit sur les bactéries, levures et certains virus, tout en préservant le microbiote intestinal lorsqu'il est bien dosé. Utilisé en prévention ou en soutien, il participe à la protection des muqueuses et à la **réduction de la charge microbienne**.

Entre vitalité et précaution, l'équilibre est de mise

Le pamplemousse contient des **furanocoumarines** qui inhibent l'enzyme hépatique CYP3A4, impliquée dans la métabolisation de nombreux médicaments. Ce blocage entraîne une augmentation de la biodisponibilité de certaines molécules, parfois jusqu'à un doublement des concentrations plasmatiques, ce qui peut accentuer les effets ou la toxicité.

Les interactions concernent principalement les **statines**, **antihypertenseurs**, **antiarythmiques**, **immunosuppresseurs** ou **benzodiazépines**. Même un seul verre de jus peut suffire à provoquer une interaction significative, dont l'effet persiste jusqu'à **72 heures** après ingestion.

Ainsi, si le pamplemousse est un **allié de l'immunité et du confort respiratoire**, il requiert discernement lorsqu'il est associé à un traitement médicamenteux.

Nos solutions :

Pamplemousse – capsules (réf. 407) ; Pamplemousse – goutte (réf. 421).



Réf. 1083



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien ORL



Propriétés apaisantes



PEUPLIER



Je cherche à apaiser ma gorge irritée.

Je veux renforcer mes défenses naturelles face aux aléas de la saison.

Peuplier (*Populus nigra*), bourgeons : Reconnu pour ses **propriétés apaisantes**, il contribue au confort des voies respiratoires et aide à adoucir la gorge. Il soutient les défenses immunitaires, favorise une meilleure récupération et procure une sensation globale de bien-être.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Gemmo Aller (réf. 1013)

Tropisme émotionnel :

Peuplier « J'ai confiance en moi et je gère mieux les turbulences émotionnelles. »

Réf. 118

POLLENS & ACARIENS

Soutien ciblé de l'équilibre immunitaire face aux sensibilités aux pollens et aux acariens.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 97

Réf. 416

Réf. 408



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules, matin, midi et soir | 4 à 5 pulvérisations par jour dans la bouche.

Conditionnement

200 gélules | 30 ml

Durée du pilulier | flacon

33 jours (pour 6 gél./jour) | 40 jours (pour 5 pulvérisations /jour).

Irritation de la gorge



Inflammation des muqueuses ORL



Propriétés antimicrobiennes



PROPOLIS - GÉLULES

PROPOLIS - SPRAY



J'ai souvent les voies respiratoires encombrées.

La **propolis** est une substance résineuse collectée par les abeilles à partir des bourgeons et de l'écorce de certains arbres (peuplier, bouleau, saule, etc.). Elles la mélangent à leur salive et à de la cire pour fabriquer une matière protectrice aux **propriétés antiseptiques et cicatrisantes**. La propolis est utilisée dans la ruche pour protéger la colonie des bactéries, virus et champignons.

Elle est riche en **flavonoïdes, acides phénoliques, huiles essentielles, minéraux et vitamines**, lui conférant des propriétés exceptionnelles pour la santé humaine.

La production moyenne par ruche est de l'ordre de 50 à 300 g par an.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux personnes allergiques aux produits de la ruche.

Apport pour 6 gélules végétales

Propolis 1440 mg

Autre ingrédient : carbonate de calcium

Apport pour 5 pulvérisations

Propolis - extrait 108 mg

Autres ingrédients : eau, éthanol (diluant en faible dosage de sécurité) alc. 30 % vol.

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)

Respimmu (réf. 188)

Sirop adoucissant (réf. 821)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 188



Conseils d'utilisation
1 à 3 gélules par jour.

Conditionnement
90 gélules

Durée du pilulier
30 jours (pour 3 gél./jour).

Renforce les défenses naturelles.



Combat les infections ORL.



Action expectorante et apaisante



RESPIMMU



*Mes défenses naturelles sont affaiblies.
J'ai la sphère ORL (nez, gorge, bronche) souvent encombrée.*

Ce complément associe l'andrographis le sureau, deux plantes reconnues pour leurs bienfaits sur le système immunitaire et la sphère ORL (nez, gorge, bronches) :

L'**andrographis**, également appelé « l'échinacée de l'Ayurveda », est une plante largement utilisée en Asie pour **renforcer les défenses naturelles et combattre les infections respiratoires**. Ses principaux actifs, les andrografolides, lui confèrent une **action immunostimulante et anti-inflammatoire**.

Les fleurs de **sureau** sont utilisées depuis des siècles pour leur **action expectorante, sudorifique et apaisante**. Riches en flavonoïdes et en mucilages, elles aident à **dégager les voies respiratoires** et à **apaiser les irritations de la gorge**.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (andrographis, sureau).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (andrographis).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antidiabétique et anticoagulant (andrographis).

Apport pour 3 gélules végétales

Andrographis - parties aériennes, extrait <i>Andrographis paniculata</i>	390 mg
Sureau - fleur, poudre <i>Sambucus nigra</i>	360 mg

Synergie avec :

Bien-être respiratoire (réf. 136)
Sirap adoucissant (réf. 821)
Gemmo Sinus (réf. 1065)

Sphère ORL

DÉFENSES
NATURELLES

Le saviez-vous ?

L'Andrographis, une plante majeure de la défense immunitaire

Originaire d'Asie du Sud, l'*Andrographis paniculata* est traditionnellement utilisée pour soutenir les défenses naturelles et apaiser les affections respiratoires. Son composé principal, l'**andrografolide**, possède des propriétés **immunomodulatrices, antivirales et anti-inflammatoires** démontrées par de nombreuses études cliniques.

Cette molécule active agit en stimulant la **production d'anticorps** et l'**activité des macrophages**, tout en régulant la libération des cytokines pro-inflammatoires. Elle contribue ainsi à une réponse immunitaire équilibrée, sans suractivation. L'andrographis favorise également une **meilleure clairance respiratoire** et réduit la durée et l'intensité des signes lors d'infections des voies aériennes supérieures.

Une **étude clinique randomisée en double aveugle**, menée sur **158 patients** présentant des infections respiratoires hautes, a démontré qu'un **extrait standardisé d'andrographis** administré à raison de **1200 mg par jour** (soit 48 mg d'andrografolide) réduisait significativement la **fièvre, la toux et la fatigue** dès le **4^e jour** de traitement, comparativement au placebo (Cáceres et al., *Phytomedicine*, 1999).

Ses effets s'expliquent par la modulation des voies **NF-κB et COX-2**, impliquées dans la réponse inflammatoire. Ce mécanisme confère à la plante un **profil d'action à la fois protecteur et apaisant**, idéal pour les terrains sensibles de la sphère ORL.

Nos solutions :

Respimmu (réf. 188).



Observatoire Santé

Ce que votre ventre dit de votre santé



Constat

Ballonnements, transit irrégulier, douleurs intestinales... Ces troubles fréquents reflètent souvent un déséquilibre plus profond. L'intestin joue un rôle central : digestion, élimination, barrière contre les agents pathogènes et absorption des nutriments.

Quand la paroi intestinale est fragilisée (**hyperperméabilité**), des substances indésirables peuvent passer dans le sang, provoquant inflammation et troubles chroniques. Notre **microbiote intestinal**, riche en bactéries bénéfiques, régule non seulement la digestion, mais aussi l'immunité et même l'humeur. Son déséquilibre peut entraîner fatigue, troubles digestifs et maladies inflammatoires.

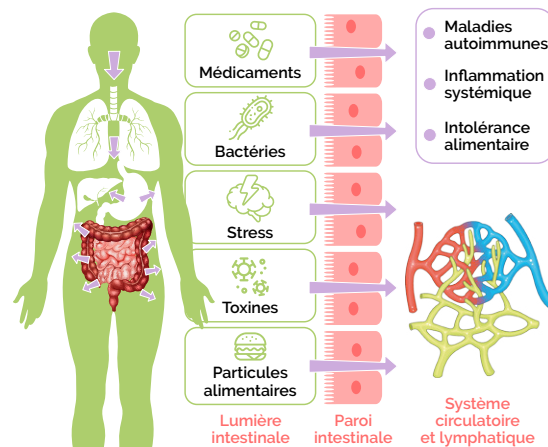
Prendre soin de ses intestins, c'est renforcer ses défenses naturelles, son énergie et son bien-être global.



Causes multiples

- **Alimentation pro-inflammatoire** : riche en sucres, ultratransformés, gluten, lactose ou additifs, elle perturbe le microbiote, favorise les fermentations et irrite la muqueuse intestinale.
- **Dysbiose** : causée par antibiotiques, pesticides, stress ou alimentation déséquilibrée, elle appauvrit la flore intestinale.
- **Stress chronique** : agit sur le « deuxième cerveau », perturbe la digestion, l'acidité gastrique, la flore, et augmente l'inflammation.
- **Polluants et perturbateurs** : médicaments, alcool, tabac, métaux lourds ou microplastiques altèrent la barrière intestinale et surchargent le foie.
- **Sédentarité** : freine le transit, réduit la motricité intestinale et favorise les fermentations.
- **Hygiène de vie altérée** : sommeil insuffisant, repas rapides, mauvaise mastication nuisent à une digestion efficace.

Syndrome de l'Intestin Irritable



Solutions naturelles

Hygiène de vie

- **Manger en pleine conscience** : bien mâcher, manger au calme permet d'activer le système parasympathique, favorisant une digestion optimale dès la bouche.
- **Favoriser une alimentation vivante et anti-inflammatoire** : fibres, légumes, fruits, céréales complètes et prébiotiques naturels (poireau, ail, artichaut...) nourrissent le microbiote. Réduire les sucres et produits transformés limite les fermentations et l'irritation de la paroi intestinale.
- **Bouger chaque jour** : une activité physique douce (marche, yoga) stimule le transit, active la lymphe et réduit les tensions abdominales.
- **Dormir suffisamment** : le sommeil profond favorise la régénération de la muqueuse intestinale et régule l'axe intestin-cerveau.
- **Apaiser le stress** : respiration, cohérence cardiaque ou méditation calment le système nerveux entérique et réduisent les spasmes ou les troubles fonctionnels.

Plantes & apports

Plantes carminatives : favorisent l'expulsion des gaz, stimulent la motricité digestive (fenouil, anis vert, carvi, cumin).

Plantes antispasmodiques : mélisse, camomille matricaire, menthe poivrée.

Plantes amères & cholagogues : stimulent la production de bile pour la digestion des graisses : artichaut, radis noir, curcuma, romarin.

Prébiotiques naturels : fibres solubles (topinambour, ail, banane verte, inuline).

Probiotiques : souches comme *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Bifidobacterium infantis*, ou *Saccharomyces boulardii* améliorent le confort intestinal, réduisent l'inflammation et favorisent un microbiote diversifié.

Apports de réparation :

- **L-glutamine** : acide aminé essentiel à la régénération des entérocytes.
- **Zinc** : cicatrisant, participe à l'intégrité de la barrière intestinale.
- **Aloe vera, mauve** : riches en mucilages, apaisent et protègent.



Étude scientifique – probiotiques *Bifidobacterium lactis* & SII

L'étude a montré que l'ingestion de probiotiques, de la souche *Bifidobacterium lactis*, a **diminué les douleurs abdominales, les signes digestifs et amélioré la régularité du transit** chez les patients atteints du Syndrome de l'Intestin Irritable.

Martoni C.J., Srivastava S., Leyer G.J. *Nutrients*. 2020;12(2):363. DOI:10.3390/nu12020363

- 330 participants
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- 6 semaines
- 10 milliards de bactéries vivantes/jour



Digestion & Intestin

Écosystème intestinal, siège de l'immunité profonde

Le système digestif joue un rôle fondamental dans notre bien-être global. Bien plus qu'un simple organe de transformation des aliments, il est au centre de l'assimilation des nutriments, de la gestion des déchets... et même de notre équilibre émotionnel.

Dans cette sélection, nous vous proposons des solutions naturelles pour prendre soin de votre système digestif en deux catégories :

- **Confort digestif** : Ballonnements, digestion lente, crampes, inconforts après les repas... Autant de signaux que le système digestif a besoin de soutien. Nos formules associent plantes carminatives, extraits amers et enzymes digestives pour retrouver légèreté et sérénité après les repas.
- **Équilibre du microbiote** : Un microbiote intestinal équilibré est essentiel à la digestion, à l'immunité et à la protection de la muqueuse. Nos probiotiques, postbiotiques, fibres prébiotiques et actifs ciblés aident à restaurer une flore saine et diversifiée, pour une digestion harmonieuse et une meilleure résilience globale.

Nos Essentiels santé

Confort digestif :

- **Anti-acide**, pour contribuer à l'hygiène digestivep. 111
- **Butyrate Booster**, pour la cicatrisation et la régénération des parois intestinales, idéal en cas d'hyperperméabilité intestinalep. 112
- **Glicorec**, protéger, cicatrifier, et apport d'enzyme pour mieux digérer p. 119
- **Glutamine activée**, pour une réparation des muqueuses, une protection et une réduction de l'inflammation..... p. 120
- **Nutribiote Digestion**, la fermentation d'actifs et de plantes au service de votre confort digestif.....p. 122
- **Perméalistique Fort**, une synergie d'actifs contre Le Syndrome de l'Intestin Irritable (7 plantes, 4 acides aminés, 7 enzymes, vit., zinc).....p. 123

Équilibre du microbiote :

- **Colon Flore**, 10 souches de probiotiques, de la mélisse, boswellia, vitamines B2 et B3p. 126
- **Helidigest**, l'actif breveté Pylopass® pour le soutien des inconforts gastriques liés à *Helicobacter pylori*. p. 120
- **Perméabilité Zéolite**, l'association de la zéolite, du curcuma, de la L-méthionine et de 5 souches de probiotiques.....p. 129

Sans oublier...

- **Harpagophytum**, l'anti-inflammatoire naturel pour les douleurs digestives et articulairesp. 190
- **Flore Mince**, des probiotiques au service du microbiote et de la digestionp. 39
- **Protection du Foie**, pour normaliser les fonctions hépatiquesp. 144

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



DIGESTION
& INTESTINS





Confort digestif



Réf. 1001



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dilués dans un verre d'eau 10 minutes avant les repas ou le soir au coucher pour une action nocturne. Commencer progressivement la cure. À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Apaisement des muqueuses digestives



Amélioration du transit



Relation intestin-cerveau (somatisation)



ALOE FICUS



*Je souffre de brûlures d'estomac, de reflux et de ballonnement.
Je souffre d'inconforts intestinaux multiples au quotidien.*

L'**Aloe vera** est une plante aux multiples vertus, utilisée depuis des millénaires pour ses bienfaits sur la peau, la digestion et le système immunitaire. Ses propriétés proviennent de la richesse de son gel, composé à 99 % d'eau et d'un mélange unique de vitamines, minéraux, enzymes, acides aminés et polysaccharides. Ce gel joue un rôle clé dans l'**équilibre gastro-intestinal** et l'**élimination des toxines**.

- **Apaisement des muqueuses digestives** en cas d'irritations.
- **Amélioration du transit intestinal** : favorise le transit doux et régulier aidant la digestion lente.
- **Équilibre le microbiote intestinal** grâce à son action comme un prébiotique naturel, nourrissant la flore intestinale bénéfique.

Le **bourgeon de figuier** complète la formule. Il est idéal pour les **troubles émotionnels** qui se **somatisent** dans le ventre (spasmes, ballonnements, etc.).

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes (aloe vera).
- Déconseillé en cas d'occlusion intestinale, de maladie inflammatoire intestinale aiguë ou chronique, de douleurs abdominales d'origine inexpliquée, de déshydratation sévère ou d'hypokaliémie (aloe vera).
- Déconseillé en utilisation prolongée sans avis médical.

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Aloe vera - jus	29,7 ml
Aloe Barbadensis	
Figuier - bourgeons de feuilles	0,3 ml
Ficus carica	
Autre ingrédient : acide citrique.	

Synergie avec :

Anti-acide (réf. 411)
Confort intestinal (réf. 804)
Z Psychobiotic (réf. 169)

Le saviez-vous ?

L'aloe vera, un allié naturel du confort digestif

Plante succulente aux feuilles charnues, l'**Aloe vera** renferme deux substances distinctes : le **latex** ou suc jaune, riche en anthraquinones au pouvoir laxatif puissant et le **gel**, mucilage interne concentré en **polysaccharides**, **acides aminés**, **enzymes**, **stérols** et **acide salicylique**.

C'est ce gel transparent qui concentre des vertus **anti-inflammatoires**, **cicatrisantes**, **immunomodulantes** et **apaisantes**. Il forme un film protecteur sur les muqueuses gastriques et intestinales, soutient la **régénération épithéliale** et contribue au confort digestif lors de gastrites ou de colites inflammatoires.

Cependant, la distinction entre **latex** et **gel** est essentielle : la sève périphérique jaunâtre, contient des anthraquinones à effet laxatif irritant. Seul le gel central purifié est adapté à un usage interne sûr.

Nos solutions :

Aloe ficus (réf. 1001) ; Baume antique de Jérusalem (réf. 823) ;
Crème réparatrice Aloe-Zéolite (réf. 914) ; Elixir du suédois (réf. 810).





Réf. 411

ANTI-ACIDE



Je souffre de brûlures d'estomac, de reflux gastrique et d'inconfort digestif lié à l'acidité.

Ce complément associe plusieurs actifs reconnus pour leur **effet anti-acidité**, leur **protection des muqueuses digestives** et leur capacité à **réguler le pH gastrique** :

- Le **carbonate de calcium** a un **effet anti-acidité** immédiat qui neutralise l'excès d'acidité gastrique ; il aide à rééquilibrer le pH de l'estomac en limitant les brûlures ; il favorise aussi une meilleure reminéralisation.
- Le **lithothamne** est une algue riche en minéraux qui agit comme un tampon naturel contre l'acidité.
- L'**alginate** est une algue brune qui agit en formant un gel protecteur qui **tapisse la paroi de l'œsophage et de l'estomac**, empêchant les remontées acides.
- Le **jus de pommes de terre** apaise et protège les muqueuses grâce à son **effet alcalinisant** : sa teneur riche en amidon forme un film protecteur sur la muqueuse de l'estomac. Il aide aussi à **réduire l'inflammation** et apaiser les sensations de brûlures.
- Le **mastic** est une résine naturelle aux **propriétés cicatrisantes et protectrices** ; il possède aussi une action antibactérienne, notamment contre *Helicobacter pylori*.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 3 comprimés

Calcium (carbonate)	407 mg (56 % VNR)
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	192 mg
Magnésium (carbonate et citrate)	77,9 mg (21 % VNR)
Alginate	72 mg
Pomme de terre - tubercule, extrait <i>Solanum tuberosum</i>	24 mg
Mastic - gomme, poudre <i>Pistacia lentiscus</i>	24 mg

Autres ingrédients : sorbitol, arôme fenouil, sel de magnésium d'acides gras.

Synergie avec :

Aloe Ficus (réf. 1001)
Glicorec (réf. 178)

Conseils d'utilisation

Sucer ou croquer 1 comprimé matin, midi et soir ½ h après les repas et en cas de besoin.

Conditionnement

80 comprimés

Durée du pilulier

26 jours (pour 3 comp./jour).

Apaisement des brûlures d'estomac et reflux



Reminéralisant



Cicatrisant



Réf. 823

ANTICO BALSAMO DI GERUSALEMME (BAUME ANTIQUE DE JÉRUSALEM)



*Je suis souvent dérangé(e) par les inconforts digestifs.
Mes défenses naturelles sont affaiblies.*

Le **Baume de Jérusalem**, conçu par Antonio Menzani di Cuna, est une préparation médicinale ancestrale qui remonte au XVII^e siècle. Ce moine italien, membre d'un ordre religieux spécialisé dans la phytothérapie et l'herboristerie, aurait mis au point ce baume en s'inspirant des remèdes utilisés en Terre Sainte et des traditions médicinales du Moyen-Orient.

Ce baume tire son nom de Jérusalem, non pas parce qu'il a été créé là-bas, mais parce qu'il fait référence aux plantes médicinales et aux résines utilisées depuis l'Antiquité en médecine biblique et arabe. À l'époque, il était utilisé par les moines et les guérisseurs pour atténuer divers maux digestifs, cutanés, inflammatoires et respiratoires.

- **Apaisement des muqueuses digestives** grâce à l'**aloe vera**, le **mastic du Pistachier** qui forment une barrière protectrice ; le **boswellia** possède des **propriétés anti-inflammatoires**.
- **Régulation de l'acidité gastrique** grâce à la **menthe poivrée** qui calme les spasmes digestifs et favorise une meilleure digestion ; l'**aloe vera** possède aussi une action alcalinisante.
- **Effet détoxifiant** et drainant grâce au **guggul** qui **stimule le foie** et l'**aloe vera** qui aide au drainage.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 4 ans (menthe poivrée).
- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes (guggul, menthe poivrée).
- Déconseillé en cas de reflux gastro-œsophagien, d'ulcère gastro-duodénal, de gastrite ou de troubles biliaires ou hépatiques. Déconseillé en cas d'allergie au menthol (menthe poivrée).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Menthe poivrée - feuille, poudre <i>Mentha piperita</i>	600 mg
Guggul - oléorésine, extrait <i>Commiphora mukul</i>	150 mg
Pistachier - résine, poudre <i>Pistacia lentiscus</i>	150 mg
Aloès - feuille, gel <i>Aloe vera</i>	75 mg
Boswellia - feuille, extrait <i>Boswellia serrata</i>	75 mg

Autres ingrédients : eau, alcool, miel de fleurs, sorb. de potassium, acide citrique, alc. 6,2 % vol.

Synergie avec :

Aloe Ficus (réf. 1001)
Confort intestinal (réf. 804)
Glicorec (réf. 178)



Méthode Piocher

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dilués dans un verre d'eau avant ou après les repas.

Conditionnement

250 ml

Durée du flacon

8 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Apaisement des muqueuses digestives



Régulation de l'acidité gastrique



Effet détoxifiant



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 226

BUTYRATE BOOSTER



Je souffre du syndrome de l'intestin irritable.

Je souffre de ballonnements, diarrhées/constipations, douleurs abdominales ou nausées.

L'association de ces trois actifs agit en synergie pour **réparer, protéger et réguler la santé intestinale**. Cette combinaison est particulièrement bénéfique pour la **perméabilité intestinale**, l'équilibre du microbiote et le confort digestif.

- Le **butyrate de calcium** est un acide gras à chaîne courte (AGCC) essentiel à l'équilibre du microbiote et à la bonne santé de la muqueuse intestinale. Il constitue une **source d'énergie majeure pour les entérocytes** (cellules intestinales) et joue un rôle clé dans la **régénération et la cicatrisation de la paroi intestinale**. Son usage est particulièrement indiqué en cas d'**hyperperméabilité intestinale** (« intestin poreux »), de troubles digestifs chroniques ou dans un protocole de **réparation de la barrière intestinale**.

Pour garantir une efficacité optimale, nous avons sélectionné une forme microencapsulée de butyrate de calcium, qui présente de nombreux avantages :

- Une **forme plus stable et mieux tolérée** que le butyrate de sodium
- **Sans apport de sodium**
- **Excellente biodisponibilité** grâce à une libération retardée ciblée dans l'intestin (technologie brevetée MicroPEARL™)
- **Gélules résistantes à l'acidité gastrique**, pour une protection optimale jusqu'à l'intestin

- La **scutellaire** est une plante médicinale utilisée pour ses **propriétés anti-inflammatoires, antispasmodiques et neuroprotectrices**. Elle possède aussi un effet apaisant sur le système nerveux, ce qui peut améliorer les troubles digestifs liés au stress.

- La **L-thréonine** est acide aminé essentiel impliqué dans la production de mucus intestinal et la **protection des muqueuses digestives**.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (calcium).

Apport pour 3 gélules végétales

Butishield® (butyrate de calcium microencapsulé)	600 mg
dont acide butyrique	249 mg
dont calcium	51 mg (6,4 % VNR)
Scutellaire - racine, extrait	150 mg
Scutellaria baicalensis	
Thréonine	75 mg

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)
Glicorec (réf. 178)
Perméalistique Fort (réf. 217)



Réf. 402

CHARBON VÉGÉTAL ACTIF



J'ai beaucoup de ballonnements et flatulences.

J'ai des douleurs abdominales.

Le **charbon végétal activé** est un puissant absorbant naturel utilisé depuis l'Antiquité pour ses **effets bénéfiques sur la digestion et la détoxification intestinale**. Il est obtenu par la carbonisation de bois, de coques de noix de coco ou d'autres matières végétales, puis activé pour augmenter sa capacité d'absorption. Sa poudre très fine et volatile tapisse les muqueuses intestinales afin de capter les gaz et toxines.

Précautions d'emploi

- Il est recommandé de prendre toute médication à distance du charbon (au moins 2 heures).

Apport pour 6 gélules végétales

Charbon végétal - poudre	1260 mg
Cocos nucifera	

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)
Confort intestinal (réf. 804)
Perméalistique Fort (réf. 217)

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soulage les ballonnements.



Détoxification des toxines



Apaisement des troubles digestifs





Réf. 803



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre
d'eau ou 3 bouchons dans
1 litre d'eau à boire dans la
journée.

À conserver de préférence au
réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Digestion facilitée



Apaisement des troubles digestifs



Effet carminatif



CONFORT DIGESTIF



J'ai du mal à digérer, j'ai souvent des lourdeurs intestinales.

J'ai des ballonnements, crampes ou reflux.

Cette synergie associe **plantes digestives, carminatives, antispasmodiques et stimulantes** pour améliorer le confort intestinal, faciliter la digestion et apaiser les troubles digestifs (ballonnements, lourdeurs, acidité, crampes).

- **Stimulation des sucs digestifs** et amélioration de l'assimilation des nutriments : **gentiane, ményanthe, angélique.**
- **Apaisement de l'estomac** et réduction de l'acidité : **camomille, basilic.**
- **Effet carminatif** (réduit les gaz et ballonnements) : **anis vert, mélisse, sarriette, verveine.**
- **Antispasmodique** : **mélisse, camomille, angélique.**
- **Effet drainant et stimulant hépatique**, idéal pour prévenir les excès alimentaires : **gentiane, ményanthe.**

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (anis vert, basilic, camomille, gentiane, mélisse, ményanthe).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (anis vert, gentiane, mélisse, ményanthe).
- Ne pas utiliser pendant des périodes prolongées sans avoir l'avis du médecin (basilic, ményanthe).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae, en cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (camomille).

Apport pour 3 bouchons (30 ml)

Basilic - feuille, extrait <i>Ocimum basilicum</i>	720 mg	Mélisse - feuille, extrait <i>Melissa officinalis</i>	660 mg
Angélique - fruit, extrait <i>Angelica archangelica</i>	660 mg	Sarriette - feuille, extrait <i>Satureja montana</i>	660 mg
Anis vert - fruit, extrait <i>Pimpinella anisum</i>	660 mg	Verveine - feuille, extrait <i>Lippia citriodora</i>	660 mg
Camomille - fleur, extrait <i>Matricaria chamomilla</i>	660 mg	Ményanthe - plante, extrait <i>Menyanthes trifoliata</i>	660 mg
Gentiane - racine, extrait <i>Gentiana lutea</i>	660 mg	Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme de citron naturel.	

Synergie avec :

Charbon végétal actif (réf. 402)

Colonflore (réf. 166)

Perméalistique Fort (réf. 217)

Confort digestif

DIGESTION
& INTÉSTINS

Le saviez-vous ?

Les acides gras à chaîne courte, messagers clés du microbiote intestinal

Les acides gras à chaîne courte (AGCC) ; acétate, propionate et butyrate, sont issus de la **fermentation des fibres alimentaires** par les bactéries du côlon. Ces molécules jouent un rôle central dans la **santé digestive**, la **régulation immunitaire** et le **métabolisme énergétique**.

Le **butyrate**, produit majoritairement par les bactéries du genre *Faecalibacterium* et *Roseburia*, constitue la **principale source d'énergie des cellules du côlon** (colonocytes). Il favorise l'intégrité de la barrière intestinale, réduit la **perméabilité** et module la **réponse inflammatoire locale** via la régulation des cytokines et des voies NF-B. Au-delà de son action locale, le butyrate exerce aussi un **rôle épigénétique**, influençant l'expression de gènes impliqués dans l'immunité et la protection cellulaire.

Les AGCC dans leur ensemble participent à la **motricité intestinale**, à la **synthèse des mucines** et à la **tolérance immunitaire**, maintenant un équilibre entre défense et tolérance vis-à-vis du microbiote. Un apport en fibres fermentescibles ou en **précurseurs de butyrate** soutient la production endogène de ces métabolites, essentiels à l'homéostasie intestinale et à la santé globale.

Nos solutions :

Butyrate booster (réf. 226) ; **Colonflore** (réf. 166) ; **Helidigest** (réf. 229) ; **Nutribiote Base** (réf. 825) ; **Perméalistique Fort** (réf. 217).





Réf. 804

Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool**Conseils d'utilisation**

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Régulation du transit**Réduit les lourdeurs intestinales****Effet carminatif**

CONFORT INTÉSTINAL



*J'ai souvent des lourdeurs intestinales et des crampes liées aux ballonnements.
Ma flore intestinale semble fragilisée.*

Cette association d'actifs combine des plantes digestives, laxatives douces et régulatrices du transit. Elle est idéale pour **favoriser un confort digestif optimal, améliorer la digestion, réguler le transit intestinal et apaiser les inconforts digestifs** tels que ballonnements, lourdeurs et constipation passagère.

- **Stimulation de la bile et du foie** : l'**artichaut** est un draineur hépatique, favorisant la production de bile ; la **chicorée** améliore la digestion des graisses et évite la sensation de lourdeur après les repas.
- **Effet laxatif doux et régulateur du transit** : le **prunier** est riche en fibres ; le **tamarin** agit en hydratant les selles et facilitant leur évacuation ; le **figuier** est riche en mucilage et aide à réguler le transit et apaiser les muqueuses intestinales.
- **Effet carminatif et anti-ballonnement** grâce au **fenouil**.
- **Effet prébiotique** naturel grâce à la **chicorée** et sa teneur en inuline, un prébiotique naturel qui nourrit les bonnes bactéries intestinales.
- **Effet adoucissant et régulateur du transit** grâce aux **fibres solubles** : bénéfique pour les personnes souffrant d'un transit irrégulier ou d'un intestin irritable.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes (artichaut, chicorée).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (artichaut).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (artichaut, chicorée).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Artichaut - feuille, extrait <i>Cynara scolymus</i>	1 g
Chicorée - plante, extrait <i>Cichorium intybus</i>	1 g
Prunier - fruit, extrait <i>Prunus domestica</i>	1 g
Fenouil - fruit, extrait <i>Foeniculum dulce</i>	1 g
Tamarin - pulpe, extrait <i>Tamarindus indica</i>	1 g
Figuier - fruit, extrait <i>Ficus carica</i>	1 g
Fibres solubles - extrait (Fructo oligo saccharides)	1 g

Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, arôme naturel fruits rouges, vitamine C, sorb. de potassium.

Synergie avec :

Charbon végétal actif (réf. 402)
Colonflore (réf. 166)
Perméalistique Fort (réf. 217)



Réf. 811

Extrait liquide
sans alcool**Conseils d'utilisation**

3 bouchons par jour avant et après la pleine lune.

1 bouchon par jour pendant 2 mois au printemps et à l'automne.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

250 ml

Durée du flacon

12 jours

(pour 2 bouchons/jour).

Lutte contre les vers et parasites**Soutien la fonction d'élimination**

COQUE DE NOIX VERTE



J'ai souvent des parasites ou des vers intestinaux.

La **coque de noix verte**, aussi appelée brou de noix, est un **vermifuge naturel** puissant utilisé depuis des siècles pour **lutter contre les parasites intestinaux et les vers**.

Grâce à ses composés actifs, elle agit sur le système digestif et intestinal, aidant à éliminer les hôtes indésirables tout en renforçant l'équilibre du microbiote.

Ce produit peut être utilisé en préventif ou en curatif. Il est également conseillé aux enfants et aux animaux domestiques, goût agréable.

Apport pour 2 bouchons (20 ml*)

Coque de noix verte - extrait <i>Juglans regia</i>	800 mg
---	--------

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)
Lunoxy (réf. 155)



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 107



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Facilite la digestion



Réduit les lourdeurs intestinales



Effet carminatif



DIGESTION



Je me sens lourde après les repas.

Mon transit n'est pas régulier et j'ai des ballonnements.

Cette association de plantes digestives, hépato-drainantes et antispasmodiques permet de favoriser une **digestion fluide**, d'**améliorer l'assimilation des nutriments** et d'**atténuer les troubles digestifs** tels que ballonnements, acidité gastrique ou lourdeurs après les repas.

- Favorise la **production des sucs digestifs** : la **gentiane** est un puissant tonique digestif ; l'**angélique** stimule les sucs gastriques et hépatiques, facilitant la digestion.
- Aide à la **digestion des graisses** : l'**aubier de tilleul** aide le foie et la vésicule biliaire à mieux fonctionner, favorisant ainsi l'élimination des graisses.
- Apaise les **spasmes intestinaux** et **réduit l'inflammation** : la **mélisse** a un effet antispasmodique, aidant à calmer les crampes digestives ; l'**angélique** agit en synergie avec la **mélisse** pour favoriser un transit harmonieux.
- Diminue la **formation de gaz** : la **gentiane** et l'**aubier de tilleul** stimulent la digestion et réduisent les fermentations intestinales.
- **Effet relaxant** : la **mélisse** est connue pour son effet relaxant sur le système nerveux en réduisant les troubles digestifs liés au stress et à l'anxiété ; l'**angélique** est aussi une plante adaptogène digestive aidant à équilibrer les troubles nerveux.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (gentiane).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (aubier de tilleul, gentiane, mélisse).

Apport pour 6 gélules végétales

Angélique - racine, poudre <i>Angelica archangelica</i>	330 mg
Mélisse - feuille, poudre <i>Melissa officinalis</i>	330 mg
Gentiane - racine, poudre <i>Gentiana lutea</i>	330 mg
Aubier de tilleul - poudre <i>Tilia cordata</i>	330 mg

Synergie avec :

Aloe Ficus (réf. 1001)
Chardon-Marie (réf. 319)
Gemma Colon (réf. 1019)



Le saviez-vous ?

Le mastic de Chios, la résine digestive aux vertus millénaires

Issu du pistachier lentisque (*Pistacia lentiscus*) ; le mastic de Chios est une résine aromatique récoltée exclusivement sur l'île grecque de Chios, où le climat chaud et sec favorise sa sécrétion. Utilisé depuis l'Antiquité, il était autrefois mâché pour purifier l'haleine, protéger les gencives et apaiser l'estomac. Aujourd'hui, ses bienfaits **digestifs et anti-inflammatoires** sont confirmés par plusieurs études cliniques.

Riche de plus de **80 composés actifs**, dont l'acide oléanolique, le linalol et le bêta-caryophyllène, le mastic exerce une **action anti-inflammatoire, antibactérienne, cicatrisante et antioxydante**¹. Il contribue à la réparation de la muqueuse gastrique et à la réduction des douleurs liées aux gastrites ou au reflux gastro-œsophagien².

Des travaux ont montré son efficacité contre *Helicobacter pylori*, bactérie impliquée dans les ulcères gastriques : une administration de **1 g/jour pendant 15 jours** réduit significativement la charge bactérienne et améliore le confort digestif³.

Son action protectrice s'étend également au **foie** et à la **sphère bucco-dentaire**, grâce à ses effets antimicrobiens et **hépato-protecteurs**⁴. En outre, ses propriétés antifongiques et anti-infectieuses renforcent l'équilibre intestinal et la santé globale du tube digestif.

Nos solutions :

Anti-acide (réf. 411) ; Glicorec (réf. 178) ; Helidigest (réf. 229).

¹ Balan KV et al. Anti-inflammatory and antioxidant activity of Chios mastic gum. J Ethnopharmacol. 2007;109:264-272.

² Triantafyllou A et al. Beneficial effects of mastic gum on gastric mucosa. Phytomedicine. 2007;14:261-269.

³ Huwez FU et al. Mastic gum kills Helicobacter pylori. N Engl J Med. 1998;339(26):1946.

⁴ Andrikopoulos NK et al. Hepatoprotective and antimicrobial properties of mastic oil. J Agric Food Chem. 2003;51(25):7689-7693.





Réf. 810



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre
d'eau ou 3 bouchons dans
1 litre d'eau à boire dans la
journée.

À conserver de préférence au
réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Apaisement du tube digestif



Effet carminatif



Favorise le fonctionnement du foie



ÉLIXIR DU SUÉDOIS



*J'ai souvent des inconforts digestifs et un transit lent.
Je suis fatiguée, stressée et j'ai des troubles digestifs.*

L'Élixir du Suédois est un remède traditionnel à base de plantes, connu pour ses **propriétés digestives et purifiantes**. Son origine remonte à la médecine européenne du XVII^e siècle, bien que ses ingrédients aient une histoire plus ancienne dans les traditions herboristes. L'Élixir moderne est attribué à Claus Samst, un médecin suédois qui aurait redécouvert une ancienne recette médicinale. Selon la légende, il vécut jusqu'à 104 ans grâce à cet élixir.

Bienfaits sur le système digestif

- **Aloe vera** : Apaisant pour le tube digestif, favorise le transit intestinal et aide à lutter contre les brûlures d'estomac.
- **Zédoaire** : Stimule la digestion, réduit les ballonnements et favorise le bon fonctionnement du foie.
- **Gingembre** : Anti-nauséeux naturel, stimule la digestion et réduit les inflammations digestives.
- **Quinquina** : Favorise la sécrétion de sucs digestifs, bénéfique en cas de digestion lente. Tonique général.
- **Gentiane** : Tonique amer stimulant l'appétit et la digestion.
- **Fenouil** : Aide à réduire les ballonnements et facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- **Anis vert** : Soulage les troubles digestifs tels que les ballonnements et les spasmes intestinaux.

Bienfaits sur l'immunité et l'inflammation

- **Myrrhe** : Antiseptique et anti-inflammatoire naturel, soutient le système immunitaire.
- **Citron** : Riche en vitamine C, il renforce les défenses immunitaires et a une action détoxifiante.
- **Cannelle** : Antibactérienne et antifongique, stimule également la circulation sanguine. Effet tonifiant et revitalisant.
- **Gingembre** : Fort pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire, soutient l'immunité. Effet tonifiant et revitalisant.
- **Véronique** : Action détoxifiante et anti-inflammatoire, soutient la fonction hépatique.

Bienfait sur la relaxation et l'anti-stress

- **Valériane** : Favorise la relaxation et améliore le sommeil.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (anis vert, cannelle, fenouil, quinquina, valériane).
- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes (anis vert, cannelle, fenouil, myrrhe).
- Déconseillé en cas d'allergie connue, en particulier avec le baume du Pérou (cannelle).
- Déconseillé en cas de traitement antidiabétique (sorbier).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier à la famille des Apiacées (anis, céleri, etc.) ou au pollen d'armoise ou à l'anéthole (fenouil).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Gentiane - racine <i>Gentiana lutea</i>	2,5 g	Cannelle - écorce <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	2 g
Quinquina - écorce <i>Cinchona officinalis</i>	2,5 g	Citron - zeste <i>Citrus limonum</i>	2 g
Sorbier - fruit <i>Sorbus domestica</i>	2,5 g	Fenouil - fruit <i>Foeniculum vulgare</i>	2 g
Valériane - racine <i>Valeriana officinalis</i>	2,5 g	Gingembre - rhizome <i>Zingiber officinale</i>	2 g
Zédoaire - racine <i>Curcuma zedoaria</i>	2,5 g	Véronique - plante entière <i>Veronica officinalis</i>	2 g
Aloès - jus <i>Aloe vera</i>	2 g	Myrrhe - exsudat <i>Commiphora myrrha</i>	1 g
Anis vert - fruit <i>Pimpinella anisum</i>	2 g	Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel fruits rouges.	

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)

Digestion (réf. 107)

Perméalistique Fort (réf. 217)





Réf. 1071



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien hépatique



Stimulation de la sécrétion biliaire



Régule le système nerveux



Réf. 1019



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Santé microbiote intestinal



Santé du transit



Régularité digestive



ÉRABLE



Mon système digestif fonctionne mal.

Je cherche une solution pour stimuler ma fonction hépatique.

Érable (*Acer campestre*), bourgeons : Il soutient l'hygiène digestive en favorisant le **bon fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire**. Il aide à atténuer les signes liés aux calculs biliaires, à la dyskinésie biliaire et à l'insuffisance hépatique. Il favorise une **meilleure digestion** en stimulant la sécrétion biliaire et en soutenant la détoxification hépatique. Il aide à réguler le stress et calme le sommeil agité.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)

Confort intestinal (réf. 804)

Z Psychobiotic (réf. 169)

Tropisme émotionnel :

Érable « J'apporte sagesse et guidance spirituelle. »

GEMMO COLON



Je souffre de troubles intestinaux et de spasmes.

Je lutte contre des problèmes de transit et j'ai besoin de stimuler l'élimination intestinale.

Airelle (*Vaccinium vitis-idaea*), jeunes pousses : Elle a une **action antispasmodique, diurétique et aseptisante des voies urinaires et intestinales** (dysbiose intestinale). Elle régule la motricité intestinale et est aussi utile pour la constipation chronique que la colite spasmodique.

Figuier (*Ficus carica*), bourgeons : Il contribue au maintien de la fonction normale de l'intestin et à la croissance de la **microflore intestinale**.

Sureau (*Sambucus nigra*), jeunes pousses : Il soutient les **fonctions d'élimination intestinale** (constipation atonique) et améliore les états hémorroïdaires.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (figuier).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (airelle et figuier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)

Transipure (réf. 171)

Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »

Figuier « J'aide à digérer les épreuves de la vie et à cicatriser les blessures. »

Sureau « Symbole de la vie éternelle. »



Réf. 1011

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Réduire les inflammations gastriques**Réduire les spasmes****Cicatriser les muqueuses irritées**

Réf. 1059

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Microbiote intestinal**Perméabilité intestinale****Confort intestinal**

GEMMO DIGEST



*J'ai des troubles digestifs, je veux apaiser mon estomac.
Je lutte contre les ballonnements et l'irritation gastrique.*

Airelle (*Vaccinium vitis-ideae*), jeunes pousses : Elle est dotée d'une **action régulatrice digestive** et urogénitale.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : Spécialisé dans le drainage gastrique et l'action anti-inflammatoire, il a aussi une **action antiseptique digestive**.

Figuier (*Ficus carica*), bourgeons : Gardien de la digestion, il aide à la **cicatrisation des muqueuses**. Il a une action **antispasmodique gastro-intestinale**. C'est le régulateur de l'axe du stress et du système neurovégétatif.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (airelle).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Confort digestif (réf. 803)

Digestion (réf. 107)

Glicorec (réf. 178)

Nutribiote Digestion (réf. 827)

Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »

Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »

Figuier « Je facilite la digestion des aléas de la vie et je cicatrise les blessures. »

GEMMO PERMÉABILITÉ



*Ma digestion est perturbée et je ressens des inconforts liés à ma flore intestinale.
Je cherche à améliorer la perméabilité de mes intestins et leur fonction digestive.*

Figuier (*Ficus carica*), bourgeons : C'est un excellent régulateur du système nerveux, ce qui le rend intéressant lorsqu'on considère l'intestin comme le deuxième cerveau humain. Il va favoriser la **croissance de la microflore intestinale** et **limiter l'inflammation**. Indiqué en cas de **maladie de Crohn** ou de **syndrome du côlon irritable**.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), jeunes pousses : Il aide à **bien digérer** et **apaise l'inflammation intestinale** ainsi que les éventuelles intolérances alimentaires.

Sapin (*Abies alba*), bourgeons : Il contribue aux défenses de l'organisme contre les micro-organismes indésirables grâce à son **action antiseptique**. Il a aussi une action anti-inflammatoire et reminéralisante.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes, enceintes et allaitantes et en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Perméabilité Zéolite (réf. 149)

Perméalistique Fort (réf. 217)

Tropisme émotionnel :

Figuier « J'aide à digérer les épreuves de la vie et à cicatriser les blessures. »

Romarin « Je donne la motivation et résiste aux chocs. »

Sapin « J'aide à rester droit et fidèle. »



Réf. 178

GLICOREC



*J'ai du mal à digérer certains aliments.
Je sens mon tube digestif sensible et inflammé.*

Une synergie d'actifs destinés à la restauration des muqueuses digestives :

Protection et régénération des muqueuses digestives

- **Mastic de Chios** : Résine naturelle reconnue pour ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Protège l'estomac contre *Helicobacter pylori*, soulage les ulcères gastriques et favorise la réparation des muqueuses.
- **Chondroïtine** : Favorise l'hydratation et la régénération des tissus conjonctifs, y compris ceux du tractus digestif, en maintenant leur souplesse et leur élasticité.
- **Acide hyaluronique** de sodium : Retient l'eau et favorise l'hydratation des muqueuses, aidant ainsi à leur réparation et à leur protection contre l'acidité gastrique et les irritations.

Soutien structurel et cicatrisation

- **Silicium organique** stabilisé sur collagène marin : Stimule la production de collagène, essentiel pour la réparation des tissus digestifs. Renforce la paroi intestinale et améliore son élasticité, aidant ainsi à prévenir la perméabilité intestinale excessive.
- **Glycoless®** (dichlorhydrate de caranine) : Composé breveté aux propriétés antioxydantes et protectrices contre le stress oxydatif. Protège les cellules de l'estomac et de l'intestin contre les agressions acides et inflammatoires.

Action enzymatique pour une meilleure digestion

Les enzymes digestives favorisent une digestion plus efficace, réduisant ainsi les irritations intestinales et la charge sur les muqueuses.

- **Cellulase** : Aide à dégrader les fibres végétales, réduisant les fermentations intestinales et les ballonnements.
- **Invertase** : Transforme le saccharose en glucose et fructose, facilitant son assimilation sans irriter l'intestin.
- **Bromélaïne** (enzyme extraite de l'ananas) : Propriétés anti-inflammatoires, favorise la digestion des protéines et apaise les inflammations digestives.
- **Gluco-amylase** : Décompose l'amidon en glucose, réduisant ainsi les résidus pouvant irriter la paroi intestinale.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants, aux personnes dont l'alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le calcium, et aux personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K (chondroïtine, silicium).

Apport pour 2 gélules végétales

Mastic - résine, poudre	291 mg
Mastic - résine, extrait	9 mg
<i>Pistacia lentiscus</i>	
titré en triterpènes	8,55 mg
Chondroïtine	180 mg
Enzyme (cellulase, invertase, bromélaïne, amyloglucosidase)	80 mg
Acide hyaluronique	72 mg
Silicium organique	50 mg
dont silicium	0,8 mg
Glycoless® (dichlorhydrate de caranine)	6 mg
dont caranine	5,8 mg

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)
Perméalistique Fort (réf. 217)
Perméabilité Zéolite (réf. 149)
Synermyose (réf. 153)



Conseils d'utilisation
2 gélules par jour avant les principaux repas.

Conditionnement
60 gélules

Durée du pilulier
30 jours (pour 2 gél./jour).

Protection et cicatrisation des muqueuses digestives



Soutien la digestion



Confort digestif

DIGESTION & INTESTINS

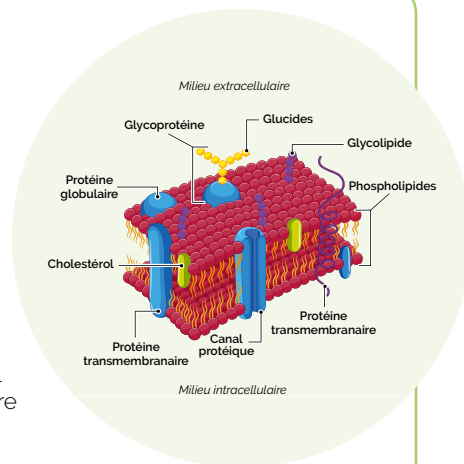


Le saviez-vous ?

Le glycocalyx, gardien invisible des cellules

Véritable manteau glucidique recouvrant la membrane cellulaire, le glycocalyx est formé de glycoprotéines, glycolipides et protéoglycanes. Il assure la cohésion cellulaire, la protection mécanique et la communication intercellulaire.

Présent sur les cellules endothéliales et épithéliales, il régule la perméabilité vasculaire et joue un rôle clé dans la reconnaissance immunitaire. Fragilisé par l'inflammation, le stress oxydatif ou une dysbiose, il mérite d'être soutenu pour préserver l'intégrité tissulaire et la santé cellulaire globale.



**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir en cure ou 1 à 3 gélules avant un effort puis 1 à 3 gélules après l'effort.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Cicatrisation des muqueuses intestinales**Régénération des muqueuses intestinales****Contribue à la synthèse des protéines****Conseils d'utilisation**

1 gélule matin et soir de préférence au repas. Cure d'un mois, renouvelable si besoin.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

2 mois (pour 1 gél./jour).

Apaisement des douleurs gastriques**Réduction ciblée d'*Helicobacter pylori*****Préservation du microbiote intestinal**

GLUTAMINE ACTIVÉE



*J'ai des troubles du transit, des inconforts digestifs.
J'ai les intestins irrités.*

Les actifs L-glutamine, L-méthionine et zinc gluconate sont particulièrement bénéfiques pour la santé intestinale, notamment pour la **réparation des muqueuses**, la **protection de la barrière intestinale** et la **réduction de l'inflammation**.

- La **L-glutamine** est un acide aminé essentiel au bon fonctionnement des entérocytes (cellules de la paroi intestinale). Elle est la principale source d'énergie des cellules intestinales, favorisant ainsi leur régénération et **maintenant l'intégrité de la barrière intestinale**. Particulièrement utile pour les personnes souffrant du **syndrome de l'intestin irritable (SII)**, de **maladies inflammatoires chroniques** (Crohn, colite ulcéreuse) ou de **troubles digestifs liés au stress**.
- La **L-méthionine** est un acide aminé soufré qui participe à la production de glutathion, un **puissant antioxydant** protégeant les cellules intestinales du stress oxydatif et des toxines. Elle soutient la production de mucus protecteur dans l'intestin, formant une barrière naturelle contre les irritations et agressions acides. Elle agit en synergie avec la L-glutamine.
- Le **zinc** est un oligo-élément essentiel à la **régénération cellulaire** et à la **réparation des tissus intestinaux**. Il favorise la cicatrisation des ulcères et des lésions de la paroi digestive. Il aide à **réduire l'inflammation intestinale**, particulièrement bénéfique en cas de **colite**, **syndrome du côlon irritable** ou **perméabilité intestinale**.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation (zinc).

Apport pour 6 gélules végétales

L-glutamine	1500 mg
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)
L-méthionine	12 mg

Synergie avec :

Gemmo Perméabilité (réf. 1059)
Glicorec (réf. 178)
Perméalistique Fort (réf. 217)

HELIDIGEST



*Mon estomac est fragile, j'ai des brûlures d'estomac, je veux protéger ma muqueuse.
J'ai une infection à *Helicobacter pylori*.*

Helidigest est une formule conçue pour soutenir l'estomac et cibler *Helicobacter pylori* tout en respectant l'équilibre du microbiote gastrique et intestinal. Il associe un **postbiotique breveté**, **Pylopass™** issu de la souche *Lactobacillus reuteri* DSM 17648, à des actifs naturels reconnus pour leurs effets apaisants sur la muqueuse : **mastic de Chios**, **lithothamne** et **biotine**.

Le **Pylopass™** est une souche postbiotique inactivée, sélectionnée pour sa capacité exclusive à **adhérer spécifiquement aux structures de surface d'*H. pylori***. Son mode d'action repose sur un mécanisme de co-agrégation, favorisant l'élimination naturelle de la bactérie sans destruction ni libération de toxines et **sans perturber la flore bénéfique**. Son action sélective favorise **l'équilibre du microbiote intestinal en préservant les bactéries bénéfiques**. Pylopass™ aide à **atténuer les inconforts gastriques** tels que les vomissements, douleurs gastro-intestinales, remontées acides, nausées, digestions lentes, ballonnements ou crampes.

Le **mastic de *Pistacia lentiscus***, utilisé depuis l'Antiquité, est reconnu pour ses **propriétés gastro-protectrices**, **anti-inflammatoires**, **antibactériennes** et **cicatrisantes**. Il contribue à **renforcer la barrière gastrique** et à apaiser les douleurs à l'estomac.

Le **lithothamne**, petite algue rouge riche en carbonates marins, exerce un **effet tampon doux**, limitant l'acidité gastrique tout en préservant l'équilibre acido-basique. Il est utile en cas de **reflux**, **brûlures** ou **hypersécrétion**.

Enfin, la **biotine** (vitamine B8) soutient la **régénération des muqueuses gastriques** et participe au maintien de l'intégrité de la paroi digestive.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).
- Ne pas administrer aux nourrissons ou enfants de moins de 3 ans (vitamine B8).
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamine B8).

Apport pour 2 gélules végétales

Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	340 mg
Pylopass™ (postbiotique de <i>Lactobacillus reuteri</i> DSM 17648)	200 mg 20 milliards d'UFC*
Mastic - gomme, poudre <i>Pistacia lentiscus</i>	160 mg
Vitamine B8 (biotine)	50 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Aloe ficus (réf. 1001)
Anti-acide (réf. 411)
Baume antique de Jérusalem (réf. 823)
Glicorec (réf. 178)



L'efficacité du Pylopass™ est validée par une étude clinique montrant une **réduction significative de la charge bactérienne et une amélioration du confort digestif**, sans effet secondaire. Étude scientifique portant sur 11 adultes testés positifs à *H. pylori* a ainsi montré une réduction de la charge bactérienne chez **62,5 % des participants** après 28 jours de supplémentation.¹

¹ Mehling H, Busjahn A. Non-viable *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648 (Pylopass™) as a new approach to *Helicobacter pylori* control in humans. *Nutrients*. 2013;5(8):306273.

Réf. 322

HARPAGOPHYTUM

L'anti-inflammatoire naturel pour les douleurs digestives et articulaires.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 190



Réf. 155



Conseils d'utilisation

1 à 6 gélules par jour, de préférence au moment de la pleine lune, pour tous les membres de la famille.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél/jour).

Action antiparasitaire et antifongique



Apaise les spasmes



Effet carminatif



Réf. 1041



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Rééquilibre de la flore intestinale



Action antifongique, antibactérienne et antiparasitaire



Action régénérante



LUNOXY

J'ai souvent des vers intestinaux (oxyures).

Les oxyures sont des **parasites intestinaux fréquents, en particulier chez les enfants**. Pour lutter naturellement contre ces vers intestinaux, plusieurs actifs aux propriétés antiparasitaires, antifongiques et digestives peuvent être utilisés. La lavande, l'olivier, le cumin et l'ail sont particulièrement intéressants pour éliminer les oxyures, prévenir leur prolifération et apaiser l'inflammation intestinale.

- **Olivier** : les feuilles d'olivier ont des **effets antimicrobiens et antifongiques**.
- **Lavande** : vermifuge naturel grâce à ses composés actifs (linalol, camphre, cinéole) qui ont une **action antiparasitaire** ; **apaise les spasmes et irritations causés par les oxyures** ; effet antiseptique.
- **Cumin** : il favorise la digestion et peut réduire les ballonnements associés aux infections parasitaires.
- **Ail** : puissant vermifuge naturel, l'ail contient de l'allicine, un composé qui **affaiblit et élimine les parasites intestinaux**. Il renforce le système immunitaire.

Maintenir une bonne hygiène des mains et des sous-vêtements pour éviter les réinfections.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (olivier, HE lavande).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (olivier).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (ail).
- Déconseillé en cas de traitement antiépileptique ou d'antécédents de convulsion (HE lavande).
- Il est recommandé de prendre l'attache d'un professionnel de santé avant la consommation de ce produit (HE lavande).

Apport pour 6 gélules végétales

Olivier - feuille, poudre <i>Olea europea</i>	540 mg
Cumin - fruit, poudre <i>Cuminum cyminum</i>	420 mg
Lavande - fleur, poudre** <i>Lavandula latifolia</i>	420 mg
Ail - bulbe, poudre <i>Allium sativum</i>	120 mg (150 % VNR)

** Dont arôme naturel (huile essentielle)

Synergie avec :

Coque de noix verte (réf. 811)
Synermyose (réf. 153)

NOYER

*Ma digestion est perturbée, je cherche à restaurer ma flore intestinale.
Je ressens des troubles digestifs constants, j'ai besoin de rééquilibrer mes intestins.*

Noyer (*Juglans regia*), bourgeons : C'est un grand allié des intestins. Il va aider à **rééquilibrer la flore intestinale** à la fois par son action antifongique, antibactérienne et antiparasitaire et en favorisant le **développement de bonnes bactéries**. Il offre aussi un accompagnement intéressant dans la **détoxification aux métaux lourds** en potentialisant leur évacuation.

Son action régénérante et restauratrice le rend pertinent en cas de **maladies auto-immunes et d'inflammation chronique de bas grade**.

Le noyer est adapté aux situations de **diarrhées chroniques et problèmes de peau** (eczéma, psoriasis, acné, etc.). Il purifie de l'intérieur pour une belle peau à l'extérieur.

Le noyer a aussi une action au niveau des **muqueuses respiratoires**. Il va limiter les infections à répétition comme les bronchites, trachéites, otites, laryngites, amygdalites, rhinites, etc.

Pour finir, le noyer à une **action régénératrice et dynamisante au niveau pancréatique** ce qui lui offre un intérêt dans les troubles de la glycémie.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Perméalistique Fort (réf. 217)
Perméabilité Zéolite (réf. 149)
Synermyose (réf. 153)

Tropisme émotionnel :

Noyer « Je ne me laisse pas envahir et je garde mon identité. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 827



Fabrication PIANO
Produit fermenté

Conseils d'utilisation

15 ml par jour (3 c. à c.) à prendre pur ou dilué dans un grand verre d'eau chaude ou froide.

Une mousse abondante peut se former en raison de la présence de levure.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

14 jours
(pour 15 ml/jour).

Amélioration de la digestion



Antispasmodique



Antioxydant digestif



Réf. 834



Fabrication PIANO
Produit fermenté

Conseils d'utilisation

15 ml par jour (3 cuillères à café) à prendre pur ou dilué dans un grand verre d'eau tiède ou froide.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

14 jours (pour 15 ml/jour).

Élimination des parasites



Confort digestif



Soutien des défenses naturelles lors d'un contact avec les tiques (maladies vectorielles)



NUTRIBIOTE DIGESTION



*J'ai de nombreux inconforts digestifs.
Ma digestion est lente et difficile.*

Notre gamme de Nutribiote utilise le procédé de **fabrication PIANO** associé à l'eau vitalisée par la **méthode Plocher**, signature des Laboratoires Herbolistique.

La fermentation par levure lysée est un procédé qui **améliore la biodisponibilité** et l'efficacité des actifs issus des plantes et minéraux. Ce processus transforme les composés en formes **plus facilement assimilables**, favorisant ainsi un **impact bénéfique sur le microbiote** intestinal et la santé globale.

- **Amla** : Riche en vitamine C, la fermentation augmente sa stabilité et améliore son absorption. **Action antioxydante renforcée. Effet prébiotique** favorisant la croissance des bonnes bactéries.
- **Mélisse** : Après fermentation, ses flavonoïdes et acides phénoliques sont plus biodisponibles. **Effet antispasmodique amélioré.**
- **Romarin** : Puissant antioxydant digestif. Augmente la production de bile, facilitant la digestion des graisses et la détoxification. **Réduit l'inflammation intestinale** et protège contre le stress oxydatif.
- **Aubier de tilleul** : Améliore la détoxification hépatique grâce aux flavonoïdes fermentés. **Effet diurétique doux.**
- **Magnésium** (bisglycinate) : **Régule la motilité intestinale** et participe à la gestion du stress, un facteur clé pour l'équilibre du microbiote.
- **Gentiane** : Améliore la digestion en **stimulant les enzymes digestives**. Soutien de la fonction hépatique, aidant à mieux digérer et absorber les nutriments.
- **Vitamine B2** : **Meilleure assimilation intestinale** et action bénéfique sur la muqueuse digestive. Contribue au **maintien d'un microbiote équilibré** et à la protection contre l'inflammation.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (mélisse, romarin, gentiane, tilleul).
- Déconseillé aux femmes enceintes (amla, romarin, gentiane, tilleul) et allaitantes (mélisse, romarin, gentiane, tilleul).
- Éviter en cas d'obstruction ou de troubles biliaires (romarin) et d'allergie aux produits de la ruche (miel).

Apport pour 15 ml (3 cuillères à café)

Mélisse, extrait <i>Melissa officinalis</i>	800 mg
Romarin, extrait <i>Salvia rosmarinus</i>	550 mg
Amla, extrait <i>Phyllanthus emblica</i>	277 mg
Aubier de tilleul, extrait <i>Tilia cordata</i>	173 mg
Magnésium (bisglycinate)	112,5 mg (30 % VNR)
Gentiane, extrait <i>Gentiana lutea</i>	82,5 mg
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)

Autres ingrédients : levure de bière lysée, miel de thym (fructose), antioxydant (acide ascorbique), jus de cassis, acide citrique

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)
Gemmo Perméabilité (réf. 1059)
Nutribiote Base (réf. 825)
Perméalistique Fort (réf. 217)

NUTRIBIOTE PARALIME



*J'ai régulièrement des parasites intestinaux.
J'ai régulièrement des maux de ventre avec fatigue et ça me stresse.*

Ce nutribiotique de haute valeur biologique soutient le processus **d'élimination des parasites intestinaux** les plus courants de nos pays tempérés comme les oxyures et les ascaris. Leurs effets néfastes sont des **troubles intestinaux, nerveux, génitaux, voire cutanés et respiratoires**.

À la levure **Saccharomyces cerevisiae** d'abord fermentée, puis lysée, **Nutribiote Paralime** associe la synergie d'extraits de plantes reconnues pour **favoriser l'équilibre intestinal** — notamment **l'ail, le clou de girofle, l'origan et le thym** — à une base douce de **miel de tilleul**.

Il est enrichi en **scutellaire** et en **griffe du chat**, deux plantes traditionnellement utilisées pour soutenir les défenses naturelles et préserver le confort digestif.

Dans le cadre d'un traitement naturel contre les parasites intestinaux, à commencer au moment de la pleine lune et continuer pendant 3 semaines.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé (ail, thym).
- Déconseillé en cas de traitement anticoagulant (ail).
- Déconseillé en cas de traitement concomitant par un médicament anti-rétroviral (saquinavir, ritonavir, ...) (ail).
- Déconseillé en cas d'allergies aux lamiacées (thym).
- Déconseillé en cas d'allergie aux produits de la ruche (miel).

Apport pour 15 ml (3 cuillères à café)

Origan - extrait sec <i>Origanum vulgare</i>	880 mg
Thym - extrait sec <i>Thymus vulgaris</i>	330 mg
Ail - extrait sec <i>Allium sativum</i>	220 mg
Griffe du chat - extrait sec <i>Uncaria tomentosa</i>	110 mg
Scutellaire - extrait sec <i>Scutellaria baicalensis</i>	50,5 mg
Clou de girofle - extrait sec <i>Syzygium aromaticum</i>	50 mg

Autres ingrédients : levure de bière lysée, miel de tilleul, fructose, antioxydant (acide ascorbique)

Synergie avec :

Bromélase Forte (réf. 158)
Coque de noix verte (réf. 811)
Lunox (réf. 155)



Réf. 217

Conseils d'utilisation

1 sachet à diluer dans un grand verre d'eau (200 ml). Utiliser le shaker pour mélanger la poudre, ou à défaut, une petite bouteille d'eau. Ce produit est adapté aux régimes pauvres en FODMAP.

Conditionnement

30 sachets

Durée de la boîte

30 jours (pour 1 sachet/jour).

Réparation des muqueuses



Anti-inflammatoire



Confort digestif (enzymes)



PERMÉALISTIQUE FORT



Je souffre d'une porosité intestinale.

Je digère mal et ai des inconforts digestifs qui nuisent à mon quotidien.

Une formule complète associant 7 plantes, 4 acides aminés, 7 enzymes, vitamine B3 et zinc

Restauration du mucus : le **2'fucosyllactose** issu d'une **bio-fermentation naturelle** restaure la santé intestinale en optimisant la qualité du mucus. Il agit en synergie avec la **L-thréonine** et la **L-sérine**, qui sont des acides aminés essentiels de la mucine.

Structure et réparation : la **L-glutamine** associée à la **L-méthionine** assure l'intégrité des entérocytes. Le **PEA** est un lipide endogène qui lutte contre la **dysbiose** et protège la **barrière intestinale**, tandis que la **NAC** réduit le stress oxydatif par la production de glutathion. La **lactoferrine brevetée Proferinn®** apporte une pureté maximale pour moduler l'immunité face aux pathogènes.

Optimisation enzymatique : le complexe breveté **DigeZyme®** garantit une **dégradation optimale des macronutriments** grâce à un mélange d'enzymes digestives offrant nombreux bienfaits cliniquement prouvés pour le confort digestif et le bien-être intestinal. Cette technologie améliore l'**absorption intestinale** et réduit les **fermentations** en synergie avec la **papaye** et la **bromélaïne** pour favoriser l'**absorption des nutriments**.

Sphère digestive et inflammation : L'association du **boswellia**, **gingembre**, **mastic** et **bergamote** cible l'**inflammation**, les **spasmes** et favorise la cicatrisation. Enfin, la **vitamine B3** maintient des muqueuses saines et la **chlorophylle magnésienne** soutient la détoxification.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte.
- Consultez votre praticien en cas d'utilisation concomitante d'anticoagulants ou de prise simultanée de médicaments.
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute supplémentation.

Apport pour 1 sachet

Glutamine	1500 mg	Mastic - gomme, poudre <i>Pistacia lentiscus</i>	100 mg
Bergamote - fruit, extrait <i>Citrus bergamia</i>	400 mg	Papaye - fruit, poudre <i>Carica papaya</i>	100 mg
Boswellia - gomme résine, extrait <i>Boswellia serrata</i> titré en acides boswelliques	300 mg 195 mg	DigeZyme® (Complexe d'enzymes digestives : amylase, protéase, cellulase, lactase, lipase)	100 mg
PEA	300 mg	Bromélaïne (2500 GDU/g)	50 mg
2'Fucosyllactose	240 mg	Chlorophylle magnésienne	50 mg
Thréonine	200 mg	Proferinn® (lactoferrine)	50 mg
NAC (N-Acétyle-L-Cystéine)	200 mg	Sérine	10 mg
Gingembre - racine, poudre <i>Zingiber officinale</i>	100 mg	Vitamine B3	8 mg
Méthionine	100 mg	Zinc (bisglycinate)	5 mg

Autre ingrédient : arôme naturel citron

Synergie avec :

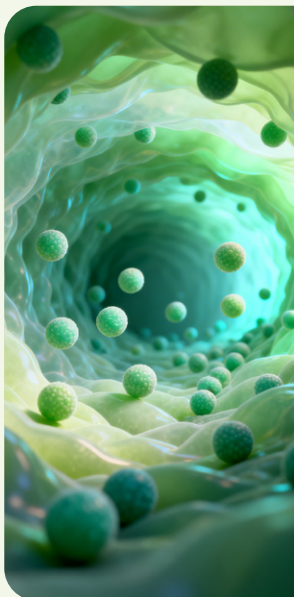
Colonflore (réf. 166)

Glicorec (réf. 178)

Perméabilité Zéolite (réf. 149)

Confort digestif

DIGESTION
& INTENSINS



Le saviez-vous ?

DigeZyme® : Le complexe multienzymatique breveté pour l'intégrité intestinale

DigeZyme® est un mélange d'origine microbienne obtenu par fermentation, associant **amylase, protéase, lipase, cellulase et lactase**. Sa stabilité exceptionnelle face aux sucs gastriques garantit une **activité enzymatique maximale** tout au long du tractus digestif, contrairement aux enzymes animales.

En assurant une hydrolyse complète des macronutriments, il optimise la **digestion des glucides, protéines et lipides**. Cette action réduit la charge digestive et la production de métabolites fermentescibles irritants limitant ainsi l'altération des jonctions serrées et soutenant l'**intégrité de la barrière intestinale**.

Des résultats prouvés : Une étude randomisée en double aveugle démontre qu'une supplémentation en DigeZyme® améliore significativement les signes de dyspepsie fonctionnelle et l'inconfort gastro-intestinal dès **14 jours**.

Majeed M. et al. (2018). Evaluation of the Safety and Efficacy of a Multienzyme Complex in Patients with Functional Dyspepsia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Journal of Medicinal Food*, 21(11), 1120-1128.

Réf. 423

**Conseils d'utilisation**

1 à 3 cuillères à soupe par jour dans un peu d'eau, puis boire à nouveau de l'eau.

Conditionnement

Sachet hermétique refermable : 500 g

Durée du sachet

4 mois
(pour 2 cuillères par jour).

Transit équilibré**Coupe-faim****Contrôle de la glycémie**

Réf. 153



Gélules résistantes à l'acidité

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour)

Lutte contre les infections fongiques et parasitaires.**Renforcement de l'immunité**

PSYLLIUM BLOND



*J'ai un transit déséquilibré.
Je cherche un coupe-faim naturel.*

Le **psyllium blond**, aussi appelé ispaghul, est une plante riche en fibres solubles, particulièrement bénéfique pour la **digestion et le microbiote intestinal**. Les mucilages qu'il contient gonflent au contact de l'eau, formant un gel qui assouplit les selles et facilite leur évacuation. Il a aussi un effet **prébiotique et nourrit les bonnes bactéries de l'intestin**, favorisant un microbiote équilibré.

Il a aussi un intérêt pour le **contrôle de la glycémie en ralentissant l'absorption des sucres**. Il limite les pics de glycémie après les repas, ce qui est bénéfique pour les personnes diabétiques ou prédiabétiques.

Il a aussi un **effet coupe-faim naturel** : Son pouvoir absorbant prolonge la satiété et limite les grignotages.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé en cas de prise concomitante de médicaments.
- Déconseillé en cas de poussée rectale non détectée et incapacité à déféquer liée à l'utilisation d'un laxatif.
- Déconseillé en cas de rétrécissement anormal du tractus gastro-intestinal, en cas de maladies de l'œsophage et du cardia, un blocage potentiel intestinal ou existant, une paralysie de l'intestin ou un mégacolon.
- Déconseillé en cas de trouble de la déglutition.
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé.

Apport pour 2 cuillères à soupe

Ispaghul - téguments	4 g
<i>Plantago ovata</i>	

Synergie avec :

Aloe Ficus (réf. 1001)
Resvera Sucres (réf. 198)

SYNERMYOSE



J'ai des mycoses à répétition.

Cette synergie d'actifs naturels offre une approche complète contre les infections fongiques, mycosiques et parasitaires en agissant sur plusieurs leviers :

- Action antifongique et antiparasitaire directe : **basilic, caprylate de calcium, cannelle, olivier, sarriette.**
- Équilibre de la flore intestinale et alcalinisation de l'organisme : **bardane, lithothamne.**
- Renforcement du système immunitaire : basilic, sarriette, **zinc.**

Ce complément alimentaire s'inscrit donc comme un allié efficace pour prévenir et combattre naturellement les infections fongiques et parasitaires.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (bardane, basilic, olivier, sarriette).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (bardane, olivier, sarriette).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (olivier).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (bardane).
- Déconseillé en cas d'allergie à la cannelle ou au baume du Pérou.
- Déconseillé en cas d'ulcère de l'estomac ou de gastrite (cannelle, sarriette).
- Demandez conseil à un professionnel de santé en cas de traitements anticoagulants ou antidiabétiques oraux, et en cas de troubles de la coagulation du sang (cannelle, sarriette).
- Ne pas dépasser une semaine de prise cumulée, faites des pauses (basilic, cannelle, sarriette).

Apport pour 6 gélules végétales

Olivier - feuille, poudre <i>Olea europea</i>	360 mg
Bardane - racine, poudre <i>Arctium lappa</i>	270 mg
Cannelle - écorce, poudre <i>Cinnamum verum</i>	240 mg
Sarriette des montagnes - feuille poudre** <i>Satureja montana</i>	240 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Phymatolithon calcareum</i>	225 mg
Caprylate de calcium	120 mg
Basilic feuille - poudre <i>Ocimum basilicum</i>	3 mg
dont vit. B8 naturelle (biotine)	54 µg (108 % VNR)
Zinc (picolinate)	10 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Lunox (réf. 155)
Transipure (réf. 171)

** Dont arôme naturel (huile essentielle)



Réf. 704

TISANE DIGESTIVE



*J'ai des lourdeurs intestinales après manger.
Je digère difficilement.*

Une tisane digestive à base de ces plantes peut offrir de nombreux bienfaits pour faciliter la digestion, réduire les ballonnements et apaiser le système digestif.

- Facilite la digestion et stimule la production de sucs digestifs : **maté, romarin, angélique, basilic.**
- Apaise les spasmes et réduit les ballonnements : **mélisse, verveine, marjolaine, sarriette.**
- Détoxifie le foie et facilite l'élimination : **romarin, maté, citronnelle.**
- Offre une action relaxante sur le système digestif : **mélisse, verveine, marjolaine.**

Composition :

Maté (*Ilex paraguensis*), Basilic (*Ocimum basilicum*), Citronnelle (*Cymbopogon citratus*), Marjolaine (*Origanum majorana*), Romarin (*Salvia rosmarinus*), Sarriette (*Satureja montana*), Angélique (*Angelica archangelica*), Verveine (*Aloysia citrodora*), Mélisse (*Melissa officinalis*)

Synergie avec :

Confort digestif (réf. 803)
Draineur général (réf. 807)
Nutribiote Digestion (réf. 827)

Conseils d'utilisation

1 bol après chaque repas, préparer l'infusion à raison d'une cuillère à soupe par bol.

Conditionnement

Sachet de 250 g

Confort digestif



Apaisement des spasmes



Détox du foie



Réf. 171

TRANSPURE



*Je digère mal, j'ai des lourdeurs digestives.
Je sens mon foie engorgé.*

Un complément alimentaire à base de pissenlit, radis noir et chlorella est idéal pour un **nettoyage de la sphère hépato-intestinale**, en favorisant la détoxification du foie, l'élimination des toxines et un bon fonctionnement digestif.

- **Pissenlit** : draineur hépatique et digestif naturel.
- **Radis noir** : detoxifiant puissant du foie et de la vésicule biliaire.
- **Chlorella** : algue verte aux propriétés **détoxifiantes** et protectrices du foie.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (pissenlit).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (pissenlit, radis noir).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodéal ou d'obstructions biliaires, d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse (pissenlit).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (pissenlit).
- Les personnes ayant une hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde doivent consulter au préalable un professionnel de santé (chlorella, radis noir).

Apport pour 6 gélules végétales

Pissenlit - racine <i>Taraxacum officinale</i>	660 mg
Radis noir - racine <i>Raphanus sativus</i>	660 mg
Chlorella <i>Chlorella pyrenoidosa</i>	360 mg

Synergie avec :

Colonflore (réf. 166)
Gemma Colon (réf. 1019)
Perméalistique Fort (réf. 217)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Cholérétique et cholagogue



Détox du foie et des intestins



Assainissement intestinal



Réf. 125

TRANSIT RAPIDE



*J'ai un transit trop rapide avec des diarrhées fréquentes.
Ces inconforts me fatiguent et affaiblissent mon immunité.*

Un complément alimentaire intégrant cynorrhodon, salicaire et noyer offre une **synergie intéressante pour la vitalité, la digestion et l'équilibre intestinal**. Voici les bienfaits de ces plantes :

- **Cynorrhodon** : riche en vitamine C, antioxydant.
- **Salicaire** : astringente et antidiarrhéique ; action anti-inflammatoire.
- **Noyer** : dépuratif et régulateur du microbiote ; aide à lutter contre la prolifération des champignons et parasites intestinaux (*Candida albicans*).

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes sous traitement antidiabétique (salicaire).

Apport pour 6 gélules végétales

Cynorrhodon - pseudo-fruit, poudre <i>Taraxacum officinale</i>	504 mg
Salicaire - sommité fleurie, poudre <i>Lythrum salicaria</i>	504 mg
Noyer - sommité fleurie, poudre <i>Juglans regia</i>	504 mg

Synergie avec :

Nutribiote Base (réf. 825)
Perméalistique Fort (réf. 217)
Synermyose (réf. 153)

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Astringent et antidiarrhéique



Dépuratif



Antioxydant



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Équilibre du microbiote



Réf. 166



Probiotiques

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules par jour.

À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 2 gél./jour).

Confort digestif



Rééquilibrage du microbiote



Soutien de l'immunité et de l'énergie



COLON FLORE



*Je suis sujet-te à des troubles digestifs récurrents, mon microbiote est déséquilibré.
Je suis stressée et fatiguée et souvent malade.*

Ce complément alimentaire combine plusieurs ingrédients bénéfiques au confort digestif et à une régulation du transit intestinal :

- **10 souches de probiotiques** : Effet bénéfique sur l'axe intestin-cerveau ; équilibre le microbiote intestinal ; renforce le système immunitaire et aide à lutter contre les infections ; favorise l'absorption des nutriments et la production de certaines vitamines.
- **Mélisse** : Elle favorise la détente et aide à lutter contre le stress et l'anxiété. Elle contribue au bon fonctionnement digestif en **réduisant les spasmes et les ballonnements**.
- **Boswellia** : Propriétés anti-inflammatoires **bénéfiques aux irritations digestives** comme les colopathies ou le syndrome de l'intestin irritable.
- **Vitamine B2** : Contribue à la réduction de la fatigue ; joue aussi un rôle contre le stress oxydatif.
- **Vitamine B3** : Contribue à la **santé des muqueuses** et soutient le métabolisme énergétique.

Précautions d'emploi

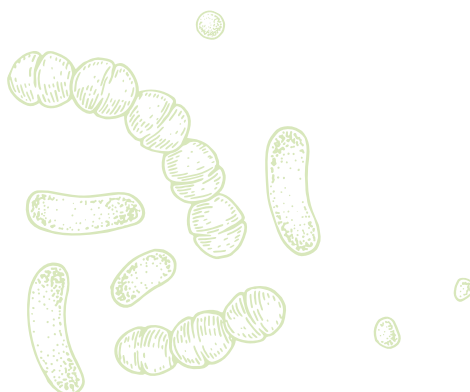
- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes (mélisse).

Apport pour 2 gélules végétales

10 souches de probiotiques :	10 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus reuteri</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus rhamnosus</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus plantarum</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus helveticus</i>	1,8 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	0,8 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium animalis</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium longum</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus lactis</i>	0,2 milliard d'UFC*
Mélisse - feuille, poudre <i>Melissa officinalis</i>	100 mg
Boswellia - gomme, extrait <i>Boswellia serrata</i>	100 mg
titré en acides boswelliques	65 mg
Vitamine B3	2,4 mg (15 % VNR)
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Glutamine activée (réf. 161)
Nutribiote Digestion (réf. 827)
Perméalistique Fort (réf. 217)





Réf. 128



Probiotiques

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir ½ heure avant les repas. À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Rééquilibrage du microbiote



Prébiotique naturel



Confort digestif



FLORE INTESTINALE



Mon écosystème intestinal est déséquilibré.
Je souffre de dysbiose.

Ce complément alimentaire associe 5 souches de probiotiques, acacia et lithothamne, trois ingrédients aux bienfaits complémentaires pour favoriser l'équilibre de l'écosystème intestinal.

Les **probiotiques** sont des micro-organismes bénéfiques qui soutiennent la flore intestinale et aident à préserver un équilibre optimal.

- Restauration du microbiote en cas de déséquilibre (dysbiose).
- Renforcement de la barrière intestinale et réduction de la perméabilité intestinale.
- Réduction des pathogènes et réduction des inflammations digestives.

Fibres d'acacia : un prébiotique naturel pour nourrir la flore intestinale.

- Sert de nourriture aux bonnes bactéries, améliorant leur prolifération.
- Régule le ballonnement et calme les irritations intestinales.

Lithothamne : alcalinisation et reminéralisation de l'intestin.

- Algue riche en minéraux, notamment en calcium et en magnésium : effet alcalinisant, apaise les brûlures d'estomac et les reflux.
- Protection de la muqueuse digestive en apaisant les irritations et les inflammations digestives.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant de troubles d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 6 gélules végétales

5 souches de probiotiques :	6 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	2,4 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	1,8 milliard d'UFC*
- <i>Lactococcus lactis</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium lactis</i>	0,6 milliard d'UFC*
Acacia - fibres, poudre	1038 mg
Acacia senegal	
Lithothamne - thalle, poudre	180 mg
Lithothamnium calcareum	

Synergie avec :

Nutriote Digestion (réf. 827)

Oméga 3 sauvage (réf. 609)

Perméalistique Fort (réf. 217)

Le saviez-vous ?

Les probiotiques, architectes de l'équilibre intestinal

Par définition, un probiotique se caractérise par son **genre**, son **espèce** et sa **souche**, ex : *Lactobacillus acidophilus* CL285. Ces micro-organismes vivants interagissent avec l'épithélium intestinal : ils renforcent les **jonctions serrées** (barrière), modulent l'**immunité** (T régulatrices, baisse des cytokines pro-inflammatoires) et favorisent la **production d'AGCC** (notamment butyrate), carburant des colonocytes et acteur anti-inflammatoire.

Dans quel cas proposer des probiotiques ?

En cas d'alimentation pauvre en pré- ou probiotiques, après une **antibiothérapie**, lors de **dysbiose** marquée ou de **perméabilité intestinale**, ainsi qu'en présence d'une **intolérance** au lactose ou d'une **prise de poids** non corrigée par l'alimentation et la régulation endocrinienne.

Comment les utiliser ?

1^{er} mois – phase intensive :

- J1-J8 : 1 gélule/jour.
- Puis 2 gélules/jour le matin, 6 j/7.

2^e mois – stabilisation : 1 gélule/jour, 6 j/7.

Enfants (Flore Junior) :

- Départ ½ c. à café/jour 8 jours.
- Puis 1 c. à café/jour, 6 j/7 (1-6 ans).
- 2 c. à café/jour, 6 j/7 à partir de 6 ans.

Une gêne digestive initiale peut survenir puis s'atténue.

Bilan à 3 mois ; chez certains la cure se prolonge jusqu'à 6 mois.

En **prenant place au sein du microbiote**, les probiotiques **limitent l'implantation des pathogènes** (*E. coli*, *C. difficile*) et stabilisent l'écosystème. Leur action conjointe sur la **barrière intestinale**, l'**immunité** et les **métabolites** explique leur intérêt dans le confort digestif, la récupération post-antibiotiques et l'entretien d'un microbiote résilient.

Références : Schiffrin EJ et al., Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2017 ; Kalliomäki M et al., Gut 2001 ; Ouwehand AC & Salminen S, Appl Environ Microbiol 2003.





Réf. 170



Probiotiques

Conseils d'utilisation

½ à 2 cuillères doseuses rases par jour à diluer dans un verre d'eau.

À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

60 g

Rééquilibrage du microbiote



Soutien de l'immunité



Reminéralisant et riche en nutriments



FLORE JUNIOR



Mon enfant souffre de troubles digestifs.

Mon enfant est souvent malade.

Ce complément alimentaire pour enfants associe **9 souches de probiotiques**, colostrum et lait d'ânesse, trois actifs puissants pour **soutenir l'équilibre du microbiote et renforcer l'immunité dès le plus jeune âge**.

9 souches de probiotiques pour un microbiote équilibré et une meilleure santé

- contribuent à une flore intestinale diversifiée et protectrice ; aident à prévenir les déséquilibres du microbiote (dysbiose).
- réduisent les troubles digestifs fréquents chez les enfants (ballonnements, diarrhée, constipation).
- soutiennent la digestion du lactose et des nutriments.
- effet bénéfique pour l'immunité : agissent comme un bouclier naturel contre les infections digestives.

Colostrum : un bouclier naturel pour l'immunité des enfants

- il est riche en immunoglobulines (IgG, IgA, IgM) et en nutriments essentiels comme les vitamines (A, D, E, B12), les minéraux (zinc, fer) et acides aminés.
- il favorise la régénération de la muqueuse intestinale et réduit la perméabilité intestinale (facteur d'allergie alimentaire).

Lait d'ânesse : proche du lait maternel, il est riche en protéines, acides gras essentiels et nutriments

- il soutient le système immunitaire et protège contre les infections hivernales (rhumes, otites, angines).
- il favorise une digestion douce : il est bien toléré même pour les enfants sensibles.
- il apporte des nutriments clés pour la croissance : calcium, phosphore pour des os solides et oméga-3 et 6 pour le développement cérébral.

Lithothamne : reminéralisation et renfort osseux

Cette algue marine très riche en calcium, magnésium et oligo-éléments, joue un rôle clé dans la croissance et l'équilibre digestif. Effet alcalinisant et apaisant.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant de troubles de la thyroïde (lithothamne).

Apport pour 2 cuillères rases (2 g)

9 souches de probiotiques :	10 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus plantarum</i>	3 milliards d'UFC*
- <i>Bifidobacterium infantis</i>	2,8 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus rhamnosus</i>	2,5 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	0,45 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium longum</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,15 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium lactis</i>	0,15 milliard d'UFC*
- <i>Lactococcus lactis</i>	0,15 milliard d'UFC*
Lithothamne - thalle, poudre	1199 mg
Lithothamnium calcareum dont calcium (carbonate)	420 mg (52,5 % VNR)
Lait d'ânesse - poudre	360 mg
Colostrum - poudre	360 mg

Synergie avec :

NutriBiote Base (réf. 825)

Réf. 168

FLORE IMMU

Des probiotiques pour soutenir l'immunité et rééquilibrer le microbiote.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 91

Réf. 219

FLORE INTIME

Des probiotiques pour restaurer et maintenir l'équilibre du microbiote vaginal.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 169

Réf. 167

FLORE MINCE

Des probiotiques au service du microbiote et de la digestion.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 39

Réf. 229

HELIDIGEST

Une souche brevetée Pylopass™, spécialement développée pour agir sur la bactérie *H. pylori*.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 120

Réf. 231

HISTAMINE TOLÉRANCE DAO

En cas de troubles digestifs liés à des réactions allergiques.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 94



Réf. 146



Probiotiques

Conseils d'utilisation

1 gélule le matin ½ h avant le repas.

À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

30 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 1 gél./jour).

Intolérance au lactose



Déséquilibre de la flore intestinale



Hypersensibilité au gluten



Réf. 149



Probiotiques

Conseils d'utilisation

1 à 6 gélules par jour, ½ heure avant les repas.

À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Renforcement de la barrière intestinale



Réduction de l'inflammation digestive



Rééquilibrage du microbiote



INTOLAT



*Je digère mal le lactose et/ou le gluten.
J'ai la flore intestinale déséquilibrée.*

Avec l'âge, certaines personnes développent une intolérance au lactose et/ou au gluten, souvent due à une **diminution de la production de certaines enzymes digestives** comme la β -galactosidase (lactase), qui est responsable de la digestion du lactose.

L'apport de probiotiques spécifiques peut aider à **améliorer la digestion et à restaurer un équilibre intestinal favorable**. Deux souches particulièrement bénéfiques sont :

- Les **Lactobacillus** sont des bactéries lactiques qui jouent un rôle clé dans la **digestion du lactose** et la protection intestinale.
- Le **Streptococcus thermophilus** est une souche clé pour **améliorer la digestion**, en particulier du lactose.

L'association des souches *Lactobacillus* et *Streptococcus* permet de :

- **Faciliter la digestion du lactose** grâce à la production naturelle de β -galactosidase.
- **Protéger la muqueuse intestinale** et réduire l'hypersensibilité au gluten.
- **Rééquilibrer la flore intestinale**, essentielle pour une digestion sans inconfort.

Ce complément est particulièrement adapté aux personnes qui ressentent une **gêne digestive après la consommation de produits laitiers ou contenant du gluten**, et qui souhaitent une solution naturelle pour améliorer leur confort intestinal.

Apport pour 1 gélule végétale

2 souches de probiotiques	8 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i>	4 milliards d'UFC*
- <i>Streptococcus thermophilus</i>	4 milliards d'UFC*
Autre ingrédient : maltodextrine	

Synergie avec :

Flore Intestinale (réf. 128)
Nutriote Digestion (réf. 827)
Perméalistique Fort (réf. 217)

PERMÉABILITÉ ZÉOLITE



*Je souffre de porosité intestinale.
J'ai des intolérances intestinales.*

Notre complément alimentaire comprend des actifs et probiotiques permettant de lutter contre la porosité intestinale.

Zéolite clinoptilolite : détoxification et protection de la muqueuse intestinale

- capture et élimine les métaux lourds et toxines du système digestif ; effet absorbant.
- aide à **réguler l'équilibre acido-basique de l'intestin**.
- possède des **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes**.

Curcuma : anti-inflammatoire puissant et protecteur de la muqueuse intestinale

- réduit l'inflammation.
- possède un effet antioxydant.
- favorise la réparation des cellules intestinales endommagées.

L-glutamine : réparation et régénération de la paroi intestinale

- acide aminé clé pour la réparation des entérocytes.
- améliore l'étanchéité de la barrière intestinale.
- stimule la production de glutathion, un antioxydant essentiel pour l'intestin.
- favorise une meilleure absorption des nutriments.

L-méthionine : soutien du foie et effet protecteur sur l'intestin

- acide aminé soufré essentiel pour la détoxification hépatique, aide à éliminer les toxines.
- précurseur du glutathion.

5 souches de probiotiques : rééquilibrage du microbiote intestinal et protection contre les pathogènes.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte et déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (curcuma).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant, anticancéreux, immunosuppresseur et souffrant de pathologies de voies biliaires (curcuma).

Apport pour 6 gélules végétales

5 souches de probiotiques	6 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	2,4 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	1,8 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium animalis</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Lactococcus lactis</i>	0,6 milliard d'UFC*
Curcuma - racine, poudre	540 mg
<i>Curcuma longa</i>	
Zéolite	516 mg
Glutamine	300 mg
Méthionine	6 mg

Synergie avec :

Gemmo Colon (réf. 1019)
Gemmo Perméabilité (réf. 1059)
Glicorec (réf. 178)
Glutamine activée (réf. 161)
Perméalistique Fort (réf. 217)

Réf. 169

Z PSYCHOBOTIC

Conçu spécialement pour la relation cerveau-intestin.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 158

Observatoire Santé

Notre environnement change, notre corps encaisse.



Constat

Notre environnement moderne expose le corps à une **pollution chimique invisible mais constante**, s'ajoutant aux déchets métaboliques naturels et saturant nos organes d'élimination.

Parmi les substances les plus préoccupantes figurent les **PFAS, ou « polluants éternels »**, présents dans les poêles antiadhésives, textiles, emballages ou mousses. Ces composés ultra-résistants contaminent eau, aliments et sang, agissant notamment comme **perturbateurs endocriniens**. Ils sont associés à des troubles hormonaux, immunitaires, métaboliques, à l'infertilité et à certains cancers.

Les microplastiques, issus de la dégradation des plastiques, sont eux aussi omniprésents. Inhalés ou ingérés, ils traversent les barrières biologiques, s'accumulent dans les tissus et provoquent inflammations chroniques, stress oxydatif et déséquilibre du microbiote.

Quand les émonctoires (foie, reins, intestins, peau, poumons) sont dépassés, apparaissent fatigue, digestion lente, douleurs diffuses... Un drainage naturel devient alors essentiel pour soutenir l'élimination des toxines et limiter l'impact des perturbateurs endocriniens.



Causes multiples

Polluants persistants

- **PFAS** : toxiques non biodégradables, omniprésents dans l'eau, l'air et l'alimentation ; ils ciblent particulièrement le foie.
- **Microplastiques** : ingérés ou inhalés, ils s'accumulent dans les tissus, provoquant inflammation et stress oxydatif.
- **Perturbateurs endocriniens** : présents dans les produits du quotidien, ils perturbent le métabolisme hépatique et surchargent les organes d'élimination.

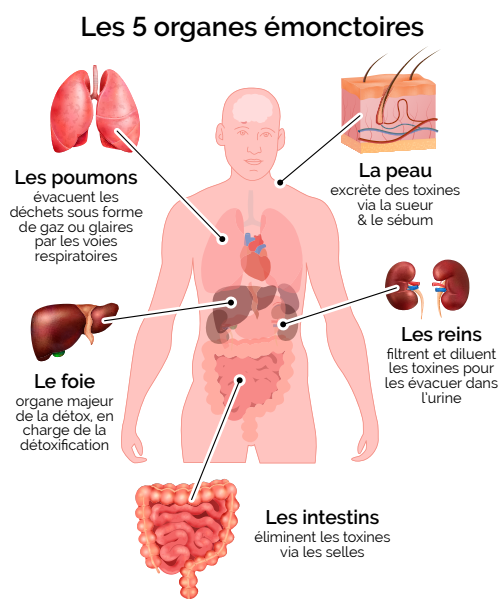
Alimentation ultratransformée : Riche en sucres, additifs, graisses trans, pauvre en fibres et nutriments : elle fatigue foie et intestins.

Sédentarité : Elle ralentit la circulation lymphatique, freinant l'élimination des déchets.

Stress chronique : Il élève le cortisol, perturbe la digestion et favorise l'accumulation de toxines.

Manque de sommeil / surmenage : Ils altèrent la régénération hépatique et la régulation hormonale, clés de la détox nocturne.

Hydratation insuffisante : Elle freine les reins et le transit intestinal, limitant l'évacuation des toxines hydrosolubles.



Solutions naturelles

Hygiène de vie

- **Boire suffisamment d'eau** (1,5 à 2 L/jour) pour soutenir les reins et éliminer les toxines hydrosolubles.
- **Manger léger et vivant** : légumes verts, fibres, aliments non transformés.
- **Bouger quotidiennement** (marche, étirements, yoga) pour activer la lymphe et la respiration.
- **Favoriser le repos** : un sommeil de qualité est indispensable pour la régénération du foie et du cerveau.
- **Gestion du stress (respiration, méditation, cohérence cardiaque)** : limite la sécrétion de cortisol, immunosuppresseur naturel.

Plantes & apports

- **Pissenlit, artichaut, radis noir, chardon-Marie** : soutiennent le foie et la vésicule biliaire.
- **Bouleau, reine-des-prés, orthosiphon** : favorisent le drainage rénal.
- **Bardane, pensée sauvage** : purifient la peau et soutiennent les émonctoires secondaires.

Des actifs naturels comme **la chlorelle, la coriandre, ou la zéolite** sont également utilisés pour aider à capter certains métaux lourds ou polluants environnementaux.



Étude scientifique – le pissenlit

L'étude confirme l'effet diurétique du pissenlit chez l'humain, validant son usage traditionnel en drainage naturel et soutien rénal.

Clare BA, Conroy RS, Spelman K. The diuretic effect in human subjects of an extract of *Taraxacum officinale* folium over a single day. *J Altern Complement Med*. 2010.

- 17 participants
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- Extrait aqueux de feuilles de pissenlit



Drainage & Détox

Élimination émonctorielle, clé de la détoxification active

Dans un monde où notre organisme est sans cesse sollicité par des polluants environnementaux, une alimentation transformée et un rythme de vie effréné, il devient essentiel de soutenir les organes clés de l'élimination. Nos compléments alimentaires ont été formulés pour accompagner votre corps dans cette démarche, en apportant des actifs naturels reconnus pour leur efficacité.

Cette catégorie se divise en deux axes complémentaires :

- **Confort urinaire** : Les reins filtrent les déchets hydrosolubles et régulent l'équilibre hydrique du corps. Nos formules proposent des extraits de **pissenlit**, de **reine-des-prés**, de **bouleau** ou d'**orthosiphon** pour stimuler la diurèse, aider à l'élimination des toxines et apaiser les inconforts urinaires. Une bonne hydratation, couplée à ces plantes, soutient un drainage rénal naturel et efficace.
- **Drainage et détox** : Le foie et les intestins jouent un rôle central dans l'élimination des toxines. Des plantes comme le **radis noir**, l'**artichaut**, ou encore le **chardon-Marie** favorisent la digestion, stimulent la production de bile et participent à la détoxification hépatique. En soutenant ces fonctions, on améliore l'assimilation des nutriments et on réduit les inconforts digestifs (ballonnements, lenteur, fatigue post-repas).



Nos Essentiels santé

Confort urinaire :

- **Confort urinaire**, 7 plantes pour agir contre les inconforts urinaires p. 133

Drainage & Détox :

- **Desmodium ascendens**, pour protéger le foie face aux agressions chimiques ou médicamenteuses p. 138
- **Draineur général**, une synergie de plantes idéales pour purifier et favoriser l'élimination p. 139
- **Foie**, pour soutenir la fonction hépatique et la détoxification de l'organisme p. 140
- **Métaux détox**, l'action de la chlorella, l'ail des ours, la coriandre pour soutenir l'élimination des métaux lourds et toxines... p. 143
- **Protection du foie**, 6 plantes pour soutenir la santé hépatique et favoriser la détoxification p. 144

DRAINAGE
& DÉTOX



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Confort urinaire



Réf. 813



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Soutien équilibre bactérien urinaire



Soutien flux urinaire



Prévention infections urinaires



CANNEBERGE



Je ressens des gênes urinaires fréquentes.

Je passe beaucoup de temps assis-e et cela affecte mon confort urinaire.

La **canneberge** (cranberry ou airelle rouge) pousse en Amérique du Nord. Elle est reconnue pour ses **propriétés protectrices et préventives** en matière de confort urinaire. Grâce à ses **proanthocyanidines**, elle aide à maintenir l'intégrité des voies urinaires et soutient la prévention des infections urinaires en empêchant l'adhésion des bactéries (*E. Coli*) sur les parois des voies urinaires. Elle favorise également un flux urinaire sain, réduisant ainsi les inconforts liés aux infections urinaires récurrentes.

L'ajout de **myrtille** renforce les effets de la **canneberge** grâce à sa richesse en antioxydants, en particulier les anthocyanines, qui aident à **protéger les cellules des voies urinaires des dommages oxydatifs** et à maintenir un équilibre urinaire optimal.

Ce complément est idéal pour ceux qui cherchent à prévenir les infections urinaires et à maintenir un bon confort urinaire : femme âgée ou homme avec problèmes prostatiques.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (myrtille).

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Canneberge - fruit, extrait <i>Vaccinium macrocarpon</i>	5,7 g
---	-------

Myrtille - fruit, extrait <i>Vaccinium myrtillus</i>	0,3 g
---	-------

Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorbate de potassium, arôme naturel fruits rouges

Synergie avec :

Confort urinaire (réf. 156)

Flore Intime (réf. 219)

Man 55 (réf. 148)



Le saviez-vous ?

La canneberge, une alliée naturelle du confort urinaire

Originaire d'Amérique du Nord, la **canneberge** est utilisée depuis des siècles par les Amérindiens pour soutenir la santé des reins et de la vessie. Sa richesse en **proanthocyanidines (PACs)** lui confère une action spécifique : ces antioxydants empêchent les bactéries, notamment *Escherichia coli*, de se fixer sur les parois des voies urinaires. La canneberge agit comme un adjuvant non antibiotique dans la prévention des **cystites récidivantes**, notamment chez la **femme ménopausée**, la **femme enceinte** ou les consultants présentant des **déséquilibres hormonaux** ou **métaboliques**.

Associée à la myrtille, à la bruyère ou à des souches probiotiques spécifiques (*Lactobacillus rhamnosus* et *reuteri*), elle participe à la restauration de l'écosystème urogénital et à la diminution des épisodes infectieux

Nos solutions :

Canneberge (réf. 813) ; **Confort Urinaire** (réf. 156).





Réf. 156



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Prévention infections urinaires



Soutien fonction urinaire et rénale



Réduction inflammation



CONFORT URINAIRE



Je suis souvent sujet-te aux infections urinaires.

Je ne bois pas assez d'eau et je ressens des gênes urinaires fréquentes.

Confort urinaire combine une synergie d'ingrédients naturels pour soutenir la santé des voies urinaires et maintenir un confort optimal.

La **canneberge** (ou cranberry) est reconnue pour ses **propriétés préventives** en matière de protection des voies urinaires. Elle aide à empêcher l'adhésion des bactéries et à favoriser l'élimination naturelle des toxines, contribuant ainsi à prévenir les infections urinaires (*E. Coli*).

La **busserole** est traditionnellement utilisée pour le soutien de la santé urinaire. Elle possède des **effets anti-inflammatoires et antibactériens** et soutient la santé du système rénal et urinaire.

La **bruyère** est un excellent draineur et **purifiant naturel**. Elle aide à stimuler l'élimination des déchets de l'organisme et soutient ainsi une fonction rénale et urinaire optimale.

La **buchu** est une plante d'Afrique du Sud qui est utilisée pour soutenir la fonction rénale et urinaire. Elle possède des **propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires**.

L'**hibiscus** est riche en **antioxydants** et aide à maintenir un pH équilibré dans les voies urinaires, tout en soutenant la circulation sanguine rénale.

Le **lithothamne**, riche en carbonates, **neutralise l'acidité des urines** responsables de sensations de brûlure.

L'**origan** avec ses **propriétés antibactériennes et antifongiques**, soutient le maintien de la santé urinaire et aide à lutter contre les infections urinaires. Il est réputé pour son pouvoir antiseptique élevé.

Précautions d'emploi

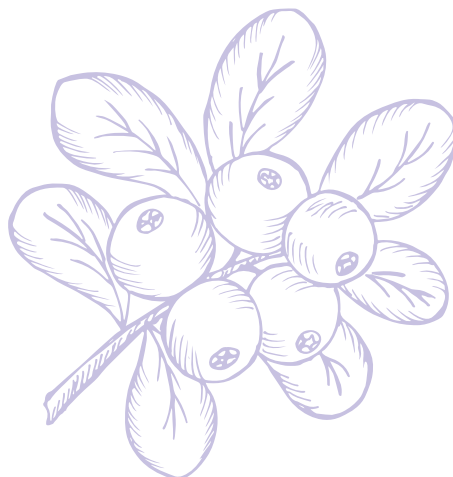
- Réservé à l'adulte (origan). Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (busserole, lithothamne, origan)
- Déconseillé chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale (busserole), en cas de troubles gastro-œsophagiens, de gastrite ou en cas de prise de médicaments potentiellement hépatotoxiques (origan) et aux personnes souffrant de troubles de la thyroïde (Lithothamne).
- L'utilisation doit être limitée dans le temps, pas plus d'une semaine busserole.
- Il est recommandé de prendre l'attache d'un professionnel de santé avant supplémentation (lithothamne).

Apport pour 6 gélules végétales

Busserole - feuille, poudre <i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	270 mg
Bruyère - fleur, poudre <i>Erica cinerea</i>	270 mg
Buchu - feuille, poudre <i>Agathosma betulina</i>	210 mg
Hibiscus - fleur <i>Hibiscus sabdariffa</i>	210 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	210 mg
Origan - feuille, poudre <i>Origanum vulgare</i>	210 mg
Canneberge - extrait, fruit <i>Vaccinium macrocarpon</i>	180 mg
Origan - sommité fleurie, huile essentielle <i>Origanum vulgare</i>	18 mg

Synergie avec :

Canneberge (réf. 813)
Flore Intime (réf. 219)
Gemma Cist (réf. 1017)





Réf. 1017



Conseils d'utilisation
5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement
30 ml

Durée du flacon
Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Infection urinaire



Inflammation urinaire



Soutien rénal



Réf. 148

GEMMO CIST



*Je ressens des gênes urinaires à répétition.
J'ai une sensation d'inconforts avec une envie fréquente d'uriner.*

Airelle (*Vaccinium vitis-ideae*), jeunes pousses : Elle a des **propriétés diurétiques et aseptisantes**. Elle agit sur les **cystites chroniques, collibacillose, pyélites**. Elle contribue également à assainir les voies urinaires et à restaurer l'équilibre du microbiote intestinal, particulièrement en cas de dysbiose intestinale.

Aulne (*Alnus glutinosa*), bourgeons : Il possède des **propriétés anti-inflammatoires**, particulièrement bénéfiques pour apaiser les **inflammations urinaires** et soutenir la fonction urogénitale. Il aide à traiter les infections urinaires et à renforcer le système immunitaire.

Frêne (*Fraxinus excelsior*), bourgeons : C'est un **puissant draineur rénal**, favorisant l'élimination des toxines et de l'acide urique. Il soutient l'activité rénale et aide à purifier l'organisme.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (airelle).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Confort urinaire (réf. 156)
Gemmo Perméabilité (réf. 1059)

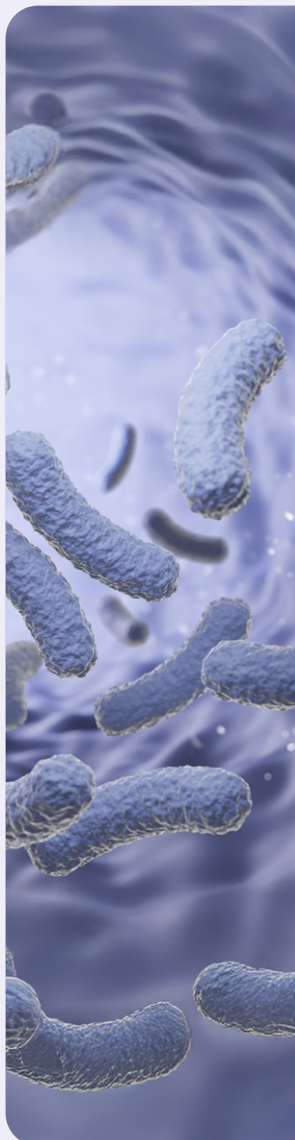
Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »
Aulne « J'aide à traverser les étapes de la vie. »
Frêne « Je suis déterminée et je fais des choix. »

MAN 55

Pour soutenir la fonction urinaire chez l'homme.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 177



Le saviez-vous ?

Cystite : un trouble fréquent, souvent récidivant

La cystite est l'infection urinaire la plus fréquente chez la femme, représentant environ **80 à 90 % des infections urinaires basses**¹. On estime qu'une femme sur deux connaîtra au moins un épisode de cystite au cours de sa vie². Parmi elles, près de **30 %** présenteront des récurrences, définies par au moins trois épisodes par an³. Ces infections sont le plus souvent causées par *Escherichia coli*, responsable de 70 à 95 % des cas⁴. Son pouvoir d'adhérence aux cellules urothéliales, notamment via les fimbriae de type P, favorise la colonisation vésicale et la persistance des signes, même après traitement.

Les **modifications hormonales** (ménopause, grossesse), les **perturbations du microbiote vaginal** et intestinal, ou encore la prise répétée d'**antibiotiques** participent à la fragilisation de l'**écosystème urinaire**⁵. Par ailleurs, une hydratation insuffisante ou une miction incomplète favorisent la stase urinaire, constituant un terrain propice aux récurrences.

Chez la femme ménopausée, la baisse des œstrogènes s'accompagne d'une réduction des *Lactobacillus* protecteurs et d'une altération du pH, favorisant les infections⁶. Certaines souches spécifiques de *Lactobacillus* offrent un intérêt croissant :

- *Lactobacillus rhamnosus* est recommandé en cas de mycoses récidivantes ;
- *Lactobacillus gasseri* montre un intérêt dans les infections virales génitales telles que l'herpès ou le papillomavirus ;
- *Lactobacillus crispatus*, quant à lui se distingue par son efficacité sur les **vaginoses bactériennes**, les **candidoses** et les **cystites**, notamment à la **ménopause**, période marquée par la sécheresse intime et l'atrophie muqueuse⁷.

En complément, certaines plantes comme l'**airelle rouge**, le **frêne** et l'**aulne glutineux**, aux propriétés drainantes, antiseptiques et protectrices, soutiennent l'équilibre urinaire.

Nos solutions :

Confort urinaire (réf. 156) ; **Flore Intime** (réf. 219) ; **Gemmo Cist** (réf. 1017).

¹ AFU (Association Française d'Urologie), Recommandations 2022.

² Foxman B. Am J Public Health. 2002; 92(2): 234-241.

³ Naber KG et al. Int J Antimicrob Agents. 2008; 31 Suppl 1: S40-S50.

⁴ Flores-Mireles AL et al. Nat Rev Microbiol. 2015; 13(5): 269-284.

⁵ Stapleton AE. Clin Infect Dis. 2016; 63(2): 284-291.

⁶ Raz R, Stamm WE. Clin Infect Dis. 1993; 17(2): 337-341.

⁷ Stapleton AE et al. Clin Infect Dis. 2011; 52(10): 1212-1217.





Drainage & Détox



Réf. 1021

AMANDIER



*Mes reins ont besoin de soutien pour diminuer l'urée et améliorer l'élimination des toxines.
Je cherche à renforcer ma fonction hépatique et à améliorer la circulation sanguine dans mon foie.*

Amandier (*Prunus amygdalus*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **effets bénéfiques** sur le **système rénal et hépatique**. Il agit comme un **antisléreux** rénal, en soutenant la fonction rénale et en améliorant l'élimination de l'urée et de l'acide urique. Ce bourgeon stimule l'activité d'élimination du rein (acide urique et urée), facilitant ainsi l'élimination des résidus métaboliques et contribuant à la détoxification de l'organisme.

Il a également une action importante sur la **vascularisation hépatique**, ce qui permet de renforcer le fonctionnement du foie et d'améliorer sa capacité à filtrer et éliminer les toxines.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycérolé, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)

Protection du foie - gélules (réf. 321)

Tropisme émotionnel :

Amandier « Je chasse le goût amer de la vie. »



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Antisléreux rénal



Vascularisation hépatique



Réduction des toxines



Réf. 200

ARTICHAUT



*Je cherche un moyen de stimuler mon foie.
Je me sens souvent ballonné-e et j'ai du mal à digérer après les repas.*

L'**artichaut** est une plante reconnue pour ses **vertus détoxifiantes et drainantes**. Il soutient le drainage naturel du corps, en stimulant la fonction hépatique et la production de bile, ce qui favorise l'élimination des toxines (alcool et médicaments) et des déchets métaboliques. Grâce à ses **propriétés de purification**, l'artichaut aide à détoxifier l'organisme, en réduisant la charge toxique et en soutenant une meilleure digestion.

L'artichaut aide également à **désencombrer le foie et à stimuler la circulation des fluides corporels**, ce qui améliore le métabolisme et favorise un système digestif sain. Il soutient le processus naturel de détoxification, tout en offrant une protection contre le stress oxydatif grâce à sa richesse en cynarine. Il servait autrefois à interrompre la lactation progressivement.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae.

Apport pour 6 gélules végétales

Artichaut - feuille, poudre	1200 mg
<i>Cynara scolymus</i>	

Synergie avec :

Fumeterre (réf. 202)

Desmodium ascendens - liquide (réf. 809)

Romarin (réf. 1046)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Élimination des toxines



Stimulation fonction hépatique



Soutien système digestif



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 1054



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Antiscéléreux rénal



Vascularisation hépatique



Réf. 1024



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien rénal



Protection hépatique



Réf. 1025



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Drainage rénal



Antiseptique urinaire



BOULEAU PUBESCENT



Mon foie et mes reins ont besoin de soutien pour éliminer les toxines accumulées. J'ai besoin de soutenir mon système de détoxification.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **propriétés détoxifiantes et purifiantes**. Il soutient le drainage hépatique et rénal en favorisant l'élimination des toxines. Il favorise le bon fonctionnement des voies urinaires et aide à renforcer les défenses de l'organisme.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens.
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Confort urinaire (réf. 156)
Draineur général (réf. 807)
Souplesse (réf. 808)

Tropisme émotionnel :

Bouleau pubescent « Je chasse les pensées ressassées négatives. »

BOULEAU VERRUQUEUX



Mes reins ont besoin de soutien pour diminuer l'urée et améliorer l'élimination des toxines. Mes reins ont besoin d'un soutien pour réduire les excès acides.

Bouleau verruqueux ou bouleau blanc ou pendula (*Betula verrucosa*), bourgeons : Il agit comme un protecteur du foie et des reins. C'est un **antidiurétique** facilitant l'élimination des toxines notamment en cas de **terrain acide**. Il soutient la fonction rénale grâce à ses **propriétés anti-infectieuses rénales** et aide à maintenir une bonne santé des émonctoires (foie et reins).

Ce bourgeon est également efficace contre l'**inflammation articulaire**. Il est particulièrement utile en cas d'arthrose, de goutte et de rhumatismes articulaires, en réduisant l'inflammation et en améliorant la mobilité des articulations affectées.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens.
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Souplesse (réf. 808)
Confort urinaire (réf. 156)
Solidité des os (réf. 121)

Tropisme émotionnel :

Bouleau verruqueux « Je donne la force de trouver un sens à ma vie et j'éclaire le chemin. »

BRUYÈRE



Je lutte contre des troubles urinaires fréquents. Je ressens souvent des douleurs ou des inflammations au niveau de mes voies urinaires.

Bruyère (*Calluna vulgaris*), jeunes pousses : Elle agit sur le système urinaire en ciblant principalement les reins et les **voies urinaires**, grâce à ses propriétés diurétiques, drainantes, anti-inflammatoires et antiseptiques.

Elle est également légèrement astringente, ce qui contribue à maintenir la vitalité des reins et des voies urinaires, et peut être bénéfique en cas d'insuffisance rénale légère. La Bruyère aide à **réduire les inflammations chroniques et soutenir l'élimination des toxines**. Elle est particulièrement utile pour les troubles urinaires, y compris la cystite et en cas de rhumatismes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Canneberge (réf. 813)
Confort urinaire (réf. 156)
Gemmo Cist (réf. 1017)

Tropisme émotionnel :

Bruyère « J'accepte de laisser une place aux autres et de faire ma place. »



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Élimination des toxines



Amélioration digestion des graisses



Soutien fonction hépatique



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Élimination des toxines



Élimination métaux lourds



Renforcement système immunitaire



CHARDON-MARIE



*Je cherche à soutenir la détoxification naturelle de mon foie.
Je veux protéger mon foie.*

Le **chardon-Marie** est une plante reconnue pour ses puissantes **propriétés drainantes et détoxifiantes**, particulièrement bénéfique pour le foie. Il soutient la régénération cellulaire du foie en facilitant l'élimination des toxines et des déchets métaboliques. Son actif principal, la **silymarine**, protège les cellules du foie contre les dommages causés par le stress oxydatif et stimule la production de bile, ce qui **améliore la digestion des graisses et aide à une meilleure détoxification** générale du corps.

En plus de ses bienfaits pour le foie, le chardon-Marie aide à soutenir la fonction digestive et à prévenir les **troubles liés à un foie congestionné**, tout en favorisant une détoxification naturelle. Il est utile pour décongestionner le petit bassin et apaiser les maux de tête pré-menstruels.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae.

Apport pour 6 gélules végétales

Chardon-Marie - graine, poudre <i>Silybum marianum</i>	1800 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	120 mg
Autre ingrédient : sels de magnésium d'acide gras	

Synergie avec :

Chrysanthellum americanum (Réf. 301)
Desmodium ascendens - liquide (réf. 809)
Foie (réf. 110)

CHLORELLA



*Je veux éliminer les métaux lourds et autres impuretés.
Je veux soutenir mon organisme dans sa détoxification.*

La **Chlorella** est une microalgue reconnue pour ses puissantes **propriétés détoxifiantes et purifiantes**. Elle agit comme un **nettoyant cellulaire** naturel en capturant les toxines, les métaux lourds et autres impuretés, et en les éliminant efficacement du corps. Sa **richesse en chlorophylle et en antioxydants** soutient la régénération cellulaire, protège contre le stress oxydatif et aide à la purification du système digestif et des organes d'élimination.

En plus de ses propriétés de détoxification, la chlorella favorise un système immunitaire plus fort et aide à améliorer l'énergie en soutenant le métabolisme. C'est un complément idéal pour ceux qui cherchent à purifier leur organisme, stimuler le drainage naturel et améliorer leur bien-être général.

Elle est souvent utilisée en dentisterie pour les personnes désirant enlever leurs amalgames dentaires.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants et aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie.

Apport pour 6 gélules végétales

Chlorella - talle, poudre <i>Chlorella pyrenoidosa</i>	1680 mg
---	---------

Synergie avec :

Métaux détox (réf. 130)
Draineur général (réf. 807)





Réf. 303

Réf. 809



Méthode Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir | 1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.

Agiter avant emploi.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

200 gélules | 200 ml

Durée du pilulier | flacon

33 jours (pour 6 gél./jour) |
6 jours (pour 3 bouchons/jour).

Soutien fonction hépatique



Protection agressions chimiques et virales



Régénération du foie



Réf. 108



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Élimination des toxines



Soutien fonction hépatique



Réduction rétention d'eau



DESMODIUM ASCENDENS - GÉLULES DESMODIUM ASCENDENS - LIQUIDE



Je suis un traitement impliquant la prise de nombreux médicaments.
J'ai un terrain allergique.

Le **desmodium ascendens** est originaire d'Afrique Équatoriale où il pousse à l'état sauvage. Il est utilisé depuis longtemps par les tradipraticiens. Cette plante est reconnue pour ses puissantes **propriétés détoxifiantes et protectrices du foie**. Elle soutient non seulement la fonction hépatique, mais elle permet également au foie de mieux résister aux agressions, qu'elles soient virales ou chimiques (alcool, polluants, chimiothérapie, médicaments, etc.). En renforçant la capacité du foie à éliminer les toxines, le desmodium aide à **protéger et à régénérer les cellules hépatiques**, tout en réduisant les effets des agressions externes.

Il agit également sur la récupération de l'appétit et en **soutenant le système immunitaire**, notamment en améliorant le terrain des personnes réactives aux pollens et aux acariens. Son action sur le foie est particulièrement bénéfique lors de périodes de détoxification, car il soutient le nettoyage de l'organisme tout en **améliorant les fonctions métaboliques**. Action sur les transaminases et les gamma GT.

Le desmodium ascendens est donc idéal pour ceux qui souhaitent purifier leur organisme, soutenir la fonction hépatique et favoriser une détoxification en profondeur, tout en améliorant leur réactivité immunitaire face aux agressions environnementales.

Apport pour 6 gélules végétales

Desmodium - feuille, poudre <i>Desmodium ascendens</i>	1,2 g
---	-------

Apport pour 3 bouchons (30 ml)*

Desmodium - feuille, poudre <i>Desmodium ascendens</i>	5 g
Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel citron.	

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)
Gemmo Depur (réf. 1015)
Perméabilité zéolite (réf. 149)
Protection du foie - gélules (réf. 321)

DRAINAGE



Je me sens souvent gonflé-e et je n'arrive pas à éliminer l'excès d'eau.
Je pense que ma rétention d'eau et mes problèmes digestifs sont liés.

Une association de **3 plantes aux effets dépuratifs**, pour soutenir le processus naturel de détoxification.

Le **romarin** est une plante reconnue pour ses **propriétés drainantes et antioxydantes**. Il aide à **stimuler les fonctions hépatiques et digestives**, favorisant ainsi l'élimination des toxines et améliorant la circulation sanguine. Le romarin soutient également le bon fonctionnement des reins et aide à éliminer les déchets du corps.

Le **pissenlit** est un diurétique naturel qui **soutient l'élimination des déchets métaboliques**. Il stimule la fonction des reins et du foie, tout en favorisant une meilleure digestion et un métabolisme plus efficace. Cette plante aide à réduire la rétention d'eau et à **maintenir l'équilibre hydrique de l'organisme**.

Le **bouleau** est un excellent **draineur rénal et hépatique**. Il soutient la détoxification générale du corps, en favorisant l'élimination des toxines et des excès d'eau.

Idéal en cure intense de printemps et à l'automne mais également toute l'année pour préparer le terrain.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (bouleau, pissenlit, romarin).
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens, chez les personnes sous traitement anticoagulant. Ne pas consommer en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale, en cas de traitement concomitant par un médicament antidiurétique (bouleau).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal ou d'obstructions biliaires, d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse ; Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (pissenlit).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin).

Apport pour 6 gélules végétales

Romarin - feuille, poudre <i>Rosmarinus officinalis</i>	480 mg
Bouleau - feuille, poudre <i>Betula pendula</i>	480 mg
Pissenlit - racine, poudre <i>Taraxacum officinale</i>	480 mg

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)
Gemmo Depur (réf. 1015)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 807



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou 3 bouchons dans 1 litre d'eau à boire dans la journée.
À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Stimule l'élimination et la détox



Soutien hépatique



Réduction rétention d'eau



DRAINEUR GÉNÉRAL



Je veux faire une détox au changement de saison.
J'ai des kilos en trop.

Le draineur général combine une synergie de plantes reconnues pour leurs **propriétés détoxifiantes et drainantes**, idéales pour purifier et stimuler l'élimination des impuretés.

Le **bouleau** est un draineur rénal puissant qui **stimule l'élimination des toxines et des déchets métaboliques**. Il a une influence bénéfique sur les voies rénales, la digestion et favorise le processus de détoxification. Il soutient également la santé de la peau et des articulations en réduisant les inflammations.

L'**aubier de tilleul** est utilisé pour ses **propriétés diurétiques**, il aide à détoxifier le corps tout en soutenant les fonctions rénales. Il a des propriétés antispasmodiques et anti-infectieuses.

Le **frêne**, l'**ortie** et le **pissenlit** sont des **plantes diurétiques et purifiantes** qui aident à éliminer l'excès d'eau et à purifier le corps. Le **frêne** soutient également l'équilibre des fonctions digestives, tandis que l'**ortie** favorise l'élimination des déchets métaboliques et soutient la fonction rénale. Le **pissenlit**, en plus de son action diurétique, aide à l'élimination des toxines et soutient à la fois le foie et les reins dans leur rôle de détoxification.

La **bruyère**, le **cassis** et le **radis noir** offrent une synergie puissante pour la détoxification et le confort général. La **bruyère** est connue pour son **action purifiante et anti-inflammatoire au niveau des voies urinaires**, favorisant ainsi un drainage efficace et un confort urinaire optimal. Le **cassis**, riche en antioxydants, protège le système circulatoire, soutient la détoxification globale et **renforce les systèmes rénal et lymphatique**. Le **radis noir**, quant à lui, **stimule la fonction hépatique**, aide à éliminer les déchets métaboliques, et dégage les voies biliaires, facilitant ainsi un processus de détoxification optimal.

Le **thé de java** soutient la détoxification de l'organisme.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (cassissier, orthosiphon)
- Déconseillé aux femmes enceintes (bouleau, cassissier, frêne, pissenlit, orthosiphon, radis noir, tilleul) ou allaitantes (bouleau, cassissier, frêne, pissenlit, orthosiphon, tilleul).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal ou d'obstructions biliaires (pissenlit), d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens (bouleau), d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuses (cassissier, frêne, pissenlit, orthosiphon), d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (pissenlit), ou d'allergie aux dérivés salicylés (bouleau).
- Les personnes ayant une hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde doivent préalablement consulter un professionnel de santé (radis noir).

Apport pour 3 bouchons (30 ml)

Tilleul - aubier, poudre <i>Tilia cordata</i>	1080 mg	Thé de java - feuille, poudre <i>Orthosiphon aristatus</i>	540 mg
Bouleau - feuille, poudre <i>Betula pendula</i>	540 mg	Pissenlit - racine, poudre <i>Taraxacum officinale</i>	540 mg
Bruyère - fleur, poudre <i>Calluna vulgaris</i>	540 mg	Radis noir - racine, poudre <i>Raphanus sativus</i>	540 mg
Cassis - feuille, poudre <i>Ribes nigrum</i>	540 mg	Ortie - partie aérienne, poudre <i>Urtica dioica</i>	540 mg
Frêne - feuille, poudre <i>Fraxinus excelsior</i>	540 mg	Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel de citron.	

Synergie avec :

Drainage (réf. 108)
Gemmo Depur (réf. 1015)
Nutribiote Base (réf. 825)



Le saviez-vous ?

Les émonctoires, piliers de la détoxification physiologique

Les **émonctoires** : foie, reins, intestins, poumons et peau, assurent la **clairance métabolique** et le maintien de l'homéostasie interne. En cas de surcharge comme le stress oxydatif, une dysbiose, une alimentation inadaptée, les voies d'élimination s'encrassent, favorisant l'inflammation de bas grade. La **stimulation séquentielle et douce** des émonctoires optimise les fonctions de détoxification et le **drainage cellulaire**.

Nos solutions :

Drainage (réf. 108) ; Draineur général (réf. 807) ;
Protection du foie – gélules & liquide (réf. 321, 817).





Réf. 110

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien fonction hépatique**Amélioration production de bile****Détoxification hépatique**

Réf. 202

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir (en cure de 3 semaines).

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Amélioration de la fonction biliaire**Calculs biliaires****Démangeaisons**

FOIE



Je sens que mon foie est surchargé.

J'ai besoin de stimuler ma fonction hépatique et améliorer la détoxification.

Une association de trois plantes pour soutenir et protéger la santé hépatique tout en favorisant une détoxification efficace.

L'**artichaut** soutient la fonction du foie en **stimulant la production de bile**, ce qui aide à la digestion des graisses et à l'élimination des toxines. Il est également reconnu pour sa **capacité à régénérer les cellules hépatiques** et à améliorer le processus de détoxification du foie.

Le **radis noir** stimule la fonction hépatique en **facilitant l'élimination des déchets** du métabolisme et en **améliorant le processus de détoxification**, notamment en dégagant les voies biliaires. Il est idéal pour **soutenir un foie surchargé ou congestionné**.

L'**aubier de tilleul**, quant à lui, possède des **propriétés diurétiques** et soutient l'élimination des toxines par les reins. Il aide également à stimuler la circulation sanguine, favorisant une détoxification globale du corps tout en **soutenant la fonction hépatique**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (artichaut, aubier de tilleul, radis noir) ou allaitantes (artichaut, aubier de tilleul, radis noir) ou allaitantes (artichaut, aubier de tilleul).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire. Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (artichaut).
- Les personnes ayant une hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde doivent préalablement consulter un professionnel de santé (radis noir).

Apport pour 6 gélules végétales

Artichaut - feuille, poudre <i>Cynara scolymus</i>	420 mg
Aubier de tilleul - feuille, poudre <i>Tilia Cordata</i>	420 mg
Radis noir - racine, poudre <i>Raphanus sativus</i>	420 mg

Synergie avec :

Artichaut (réf. 200)

Desmodium ascendens - liquide (réf. 809)

Protection du foie - gélules (réf. 321)

FUMETERRE



Je ressens une lourdeur au niveau de mon foie, je veux éliminer les toxines.

Je souhaite aider mon foie à se régénérer.

La **fumeterre** est une plante puissante aux **propriétés détoxifiantes et drainantes**, particulièrement bénéfique pour soutenir la fonction hépatique et rénale. Elle aide à purifier l'organisme en **favorisant l'élimination des toxines et des déchets métaboliques par le foie et les reins**.

Grâce à ses **vertus hépatoprotectrices**, la fumeterre soutient également la fonction biliaire et aide à **améliorer la digestion des graisses**. Elle est particulièrement utile pour ceux qui souhaitent un nettoyage en profondeur du foie et des voies biliaires, tout en réduisant les inflammations.

La fumeterre est idéale pour ceux qui cherchent à soutenir une **détoxification naturelle**, purifier leur système et maintenir un bon fonctionnement des organes d'élimination.

Elle permet aussi un **relâchement du sphincter d'Oddi régulant le flux de bile dans le duodénum**, elle favorise aussi une bonne santé cutanée (calme les démangeaisons).

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'insuffisance hépatique.

Apport pour 6 gélules végétales

Fumeterre - parties aériennes, poudre <i>Fumaria officinalis</i>	1050 mg
---	---------

Synergie avec :

Chardon-Marie (réf. 319)

Gemmo Grat (réf. 1055)

Protection du foie - gélules (réf. 321)





Réf. 1015



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Draineur hépato-rénal



Inflammation urinaire



Soutien rénal



Réf. 1063



Conseils d'utilisation

1 bouchon par jour pur ou dilué dans un verre d'eau pendant 3 semaines environ.

Conditionnement

250 ml

Durée du flacon

25 jours (pour 1 bouchon par jour).

Détoxification



Revitalisation



Drainage



GEMMO DEPUR



Je traverse un changement de saison et je veux stimuler mes fonctions d'élimination. Après un traitement médicamenteux prolongé, je cherche à détoxifier mon organisme.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), bourgeons : C'est un excellent **draineur rénal et hépatique**. Il soutient les fonctions rénales et aide à l'élimination des déchets métaboliques, tout en favorisant une meilleure circulation des fluides corporels.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : **Riche en antioxydants**, il aide à protéger le système circulatoire et à soutenir l'élimination des toxines. Il **renforce également le système rénal et lymphatique**, tout en ayant un effet bénéfique sur le confort urinaire. Il aide à contrôler le poids et potentialise les autres bourgeons. Il intervient en tant qu'**anti-inflammatoire majeur**.

Genévrier (*Juniperus communis*), jeunes pousses : Il est antioxydant, traditionnellement utilisé pour **favoriser les fonctions d'élimination hépatiques et sanguines**, tout en réduisant la rétention d'eau. Il est idéal dans une synergie drainante pour potentialiser les processus de nettoyage de l'organisme. Ce complexe dépuratif contribue au nettoyage de l'organisme des **toxines accumulées**. Il est idéal pour une **détox au printemps et à l'automne** ou à la suite d'un traitement médicamenteux de longue durée ou à des excès alimentaires.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes (cassis, genévrier) et allaitantes (cassis).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'allergies aux dérivés salicylés. L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé (bouleau).
- Ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale et de manière prolongée, maximum 6 semaines (genévrier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Drainage (réf. 108)

Draineur général (réf. 807)

Plasma marin - 3L (réf. 195)

Tropisme émotionnel :

Bouleau pubescent « Je chasse les pensées ressassées négatives. »

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Genévrier « Je protège d'un mental surchargé. »

GEMMO SÈVE



Mon corps a du mal à éliminer les toxines. J'ai besoin de revitaliser mon organisme.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), sève : Riche en oligo-éléments, elle est reconnue pour ses **propriétés détoxifiantes et revitalisantes**. Elle aide à purifier l'organisme en stimulant les fonctions rénales et hépatiques, tout en facilitant **l'élimination des excès de liquides et des déchets métaboliques**.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), bourgeons : Il soutient la fonction rénale et hépatique tout en ayant des **propriétés anti-inflammatoires**. Il aide à **maintenir l'équilibre minéral** et favorise une **meilleure circulation des fluides corporels**, contribuant à une détoxification complète de l'organisme.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : C'est un **puissant draineur et anti-inflammatoire**, soutenant l'élimination des toxines. Il favorise la détoxification du foie et des reins tout en renforçant les défenses naturelles de l'organisme et au contrôle du métabolisme.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (bouleau, cassis).
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés et d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens (bouleau).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (bouleau et sève).

Apport pour 1 bouchon (10 ml)*

Bouleau pubescent - sève	9,8 g
<i>Betula pubescens</i>	
Bouleau pubescent - bourgeon	0,1 g
<i>Betula pubescens</i>	
Cassissier - bourgeons	0,1 g
<i>Ribes nigrum</i>	

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)

Nutriote Base (réf. 825)

Schisandra (réf. 332)

Tropisme émotionnel :

Bouleau pubescent « Je chasse les pensées ressassées négatives. »

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Drainage rénal**Soutien du foie****Allergies**

GENÉVRIER



Mon foie et mes reins ont besoin de soutien pour éliminer les toxines accumulées. Je cherche à soutenir mon foie et améliorer ma détoxification de manière progressive.

Genévrier (*Juniperus communis*), jeunes pousses : C'est une plante puissante pour favoriser un drainage rénal et purifier l'organisme. Il aide à éliminer l'excès de toxines et de déchets métaboliques, tout en soutenant la fonction rénale. Grâce à ses propriétés diurétiques, le genévrier stimule l'élimination de l'excès d'eau du corps, réduisant ainsi la rétention d'eau. Il contribue à un drainage efficace et soutient le bon fonctionnement des voies urinaires.

Le genévrier est également connu pour ses effets antibactériens et anti-inflammatoires, en particulier au niveau du système urinaire, ce qui en fait un allié idéal pour maintenir un équilibre urinaire optimal.

Précautions d'emploi

- L'emploi chez les femmes enceintes est déconseillé.
- Ne pas utiliser en cas d'insuffisance rénale et de manière prolongée (maximum 6 semaines).

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Drainage (réf. 108)

Draineur général (réf. 807)

Tropisme émotionnel :

Genévrier « Je protège d'un mental surchargé. »

Le saviez-vous ?

Le foie, chef d'orchestre de la détoxification

Véritable centre de tri de l'organisme, le **foie** neutralise et élimine les toxines d'origine interne comme les déchets métaboliques, les hormones ou les radicaux libres, ainsi que celles d'origine externe telles que les polluants ou les médicaments. Ce processus repose sur deux étapes complémentaires : la **biotransformation hépatique** puis la **sécrétion biliaire**, voie d'élimination majeure.

Certaines plantes soutiennent ces mécanismes grâce à leurs propriétés **cholérétiques**, qui stimulent la production de bile, **cholagogues**, qui favorisent son excrétion vers l'intestin et **hépatoprotectrices**, qui préservent les cellules du foie du stress oxydatif.

Le **radis noir** et l'**artichaut** figurent parmi les plus étudiés. Riches en composés soufrés et en cynarine, ils augmentent le flux biliaire et participent à la détoxification hépatique¹.

Le **chardon-Marie**, grâce à sa silymarine, exerce une action antioxydante et régénératrice sur les hépatocytes².

Le **desmodium**, plante originaire d'Afrique de l'Ouest, protège les membranes cellulaires et soutient la récupération hépatique en cas de surcharge ou de réaction médicamenteuse³.

Enfin, le **romarin** stimule les enzymes et favorise la production de glutathion, molécule clé de la détoxification⁴.

L'action combinée de ces plantes contribue à **fluidifier la bile**, à **soutenir la fonction hépatique** et à **limiter l'inflammation et le stress oxydatif** liés aux surcharges métaboliques.

En phytothérapie fonctionnelle, leur utilisation saisonnière, notamment aux changements de saison, participe au **rééquilibrage global de l'organisme** et à la relance douce des émonctoires.

Nos solutions :

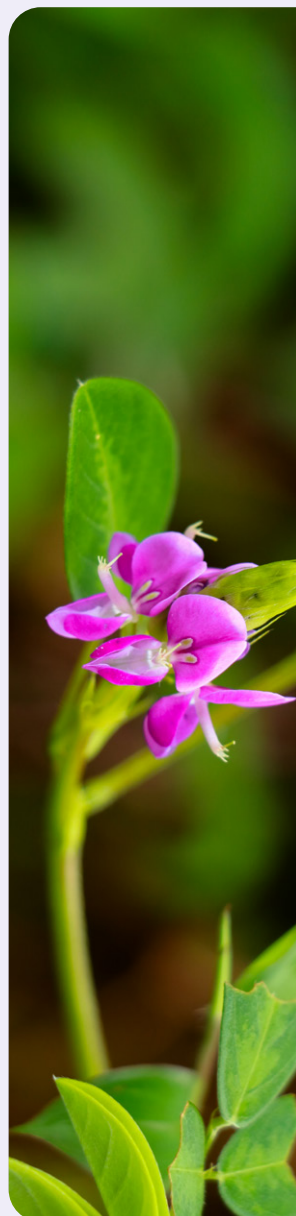
Artichaut (réf. 200) ; **Desmodium ascendens** – gélules & liquide (réf. 303 & 809) ; **Foie** (réf. 110) ; **Gemmo Depur** (réf. 1015).

¹ Gebhardt R. *Phytotherapy Research*. 1997;11(5):416-421.

² Polyak SJ et al. *World Journal of Gastroenterology*. 2010;16(22):2770-2780.

³ Pousset JL. *Plantes médicinales africaines : utilisations pratiques et pharmacologie*. Agence universitaire de la Francophonie, 2004.

⁴ Moreno S et al. *Food and Chemical Toxicology*. 2006;44(6):932-939.





Réf. 130

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Élimination des métaux lourds



Extraction des amalgames dentaires



Pollution



Réf. 207



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Rétention d'eau



Insuffisance rénale



Surpoids



MÉTAUX DÉTOX



*Je pense que mon organisme est chargé en métaux lourds.
J'ai des amalgames dentaires.*

Une synergie de plantes et de superaliment qui soutient l'élimination des métaux lourds et des toxines du corps, recommandée par les dentistes lorsqu'ils enlèvent les amalgames dentaires.

La **chlorella** est une microalgue riche en chlorophylle et en antioxydants, capable de **capter les métaux lourds** tels que le cadmium, le mercure et le plomb afin de les éliminer efficacement du corps. Elle soutient également le système immunitaire et favorise la détoxification des organes d'élimination.

L'**ail des ours** est reconnu pour ses **propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes**. Il aide à stimuler les fonctions d'élimination du corps, soutenant le foie et les reins dans leur rôle de **filtration des toxines**. L'ail des ours est également bénéfique pour l'amélioration de la circulation sanguine, ce qui aide à éliminer les toxines de manière plus efficace.

La **coriandre** est une plante puissante qui aide à **libérer le corps des métaux lourds** comme le mercure et le plomb. Elle soutient également la **détoxification digestive** et offre une protection antioxydante.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (chlorella).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (chlorella).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (ail des ours).

Apport pour 6 gélules végétales

Coriandre - graine, poudre <i>Coriandrum sativum</i>	600 mg
Ail des ours - feuille, poudre <i>Allium ursinum</i>	450 mg
Chlorella - algue, poudre <i>Chlorella pyrenoidosa</i>	450 mg

Synergie avec :

Chlorella (réf. 403)
Draineur général (réf. 807)
Xeoderm (réf. 185)

PILOSELLE



*Je me sens souvent gonflé-e, j'ai besoin de soutenir l'élimination de l'excès d'eau.
Mon système semble saturé de toxines, j'ai du mal à les éliminer.*

La **piloselle** est une plante aux puissantes **propriétés diurétiques et drainantes**, idéale pour stimuler l'élimination des toxines et des déchets métaboliques du corps. Elle soutient la **fonction rénale et urinaire**, en favorisant l'élimination de l'excès de liquides, ce qui aide à réduire la rétention d'eau et à purifier l'organisme.

Cette plante est également reconnue pour ses **effets anti-inflammatoires et antioxydants** qui contribuent à soutenir les organes d'élimination comme les reins, la vessie, et les voies urinaires. Elle aide à maintenir un **équilibre hydrique** optimal et à favoriser un drainage naturel tout en prévenant l'accumulation de toxines dans le corps. Elle est utilisée dans les cures amincissantes.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae.
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse.

Apport pour 6 gélules végétales

Piloselle - plante entière, poudre <i>Hieracium pilosella</i>	960 mg
--	--------

Synergie avec :

Bouleau verruqueux (réf. 1024)
Draineur général (réf. 807)
Gemmo Depur (réf. 1015)



Réf. 321

Réf. 817



Méthode Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin,
midi et soir |

1 à 3 bouchons dans 1 verre
d'eau par jour. Agiter avant
emploi. À conserver de
préférence au réfrigérateur
après ouverture.

Conditionnement

200 gélules | 200 ml

Durée du pilulier | flacon

33 jours (pour 6 gél./jour) |
6 jours (pour 3 bouchons/jour).

Régénération hépatique



Excès, pollution



Surcharge toxique



PROTECTION DU FOIE - GÉLULES PROTECTION DU FOIE - LIQUIDE



J'ai besoin d'aider mon foie à neutraliser les toxines.

Mon foie semble encrassé et j'ai besoin d'un soutien pour le nettoyer et stimuler sa fonction.

Une synergie de 6 plantes pour soutenir la santé hépatique, protéger le foie des agressions et favoriser la détoxification.

L'**artichaut** et le **radis noir** agissent ensemble pour **stimuler la production de bile**, facilitant la **digestion des graisses** et l'élimination des toxines. Ils aident à régénérer les cellules hépatiques et à purifier le foie en soutenant les processus naturels de détoxification et en **améliorant la fonction du foie** lors de périodes de surcharge.

Le **chardon-Marie** et le **combretum** sont des alliés puissants pour la protection du foie. Le chardon-Marie est reconnu pour ses **effets protecteurs sur le foie grâce à la silymarine**, un puissant antioxydant qui aide à prévenir les dommages cellulaires causés par les toxines. Le combretum est une plante utilisée pour ses **propriétés hépatoprotectrices**. Elle aide à renforcer les défenses naturelles du foie et soutient la purification de l'organisme.

Le **pissenlit** et le **romarin** travaillent ensemble pour soutenir les fonctions rénales et hépatiques. Le pissenlit stimule la production de bile et aide à **réduire la rétention d'eau**, tandis que le romarin est **anti-inflammatoire**. Il protège les cellules hépatiques et améliore la circulation sanguine.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (artichaut, chardon-Marie, pissenlit, romarin).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (artichaut, chardon-Marie, pissenlit, romarin).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (artichaut, pissenlit, romarin).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antidiabétique (combretum).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal ou d'obstructions biliaires, d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (pissenlit).
- Les personnes ayant une hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde doivent préalablement consulter un professionnel de santé (radis noir).

Apport pour 6 gélules végétales

Artichaut - feuille, poudre <i>Cynara scolymus</i>	210 mg
Chardon-Marie - fruit, poudre <i>Silybum marianum</i>	198 mg
Combretum - feuille, poudre <i>Combretum micranthum</i>	198 mg
Pissenlit - racine, poudre <i>Taraxacum officinale</i>	198 mg
Radis noir - racine, poudre <i>Raphanus sativum</i>	198 mg
Romarin - feuille, poudre <i>Rosmarinus officinalis</i>	198 mg

Apport pour 3 bouchons (30 ml)*

Combretum - feuille, extrait <i>Combretum micranthum</i>	840 mg
Romarin - feuille, extrait <i>Rosmarinus officinalis</i>	840 mg
Artichaut - feuille, extrait <i>Cynara scolymus</i>	810 mg
Chardon-Marie - fruit, extrait <i>Silybum marianum</i>	810 mg
Pissenlit - racine, extrait <i>Taraxacum officinale</i>	810 mg
Radis noir - racine, extrait <i>Raphanus sativum</i>	810 mg

Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel de citron.

Synergie avec :

Aloe ficus (réf. 1001)

Desmodium ascendens - liquide (réf. 809)

Fumeterre (réf. 202)

SEIGLE



Mes problèmes hépatiques affectent ma digestion et mon confort.

Je me sens souvent ballonné-e et mon système digestif est en surcharge.

Seigle (*Secale cereale*), racelles : C'est un **régénérateur hépatique** recommandé pour soutenir le foie en cas de **troubles aigus ou chroniques**. Il agit sur la fonction digestive en favorisant l'équilibre et la détoxification du système digestif. Il aide à **stimuler la régénération des cellules hépatiques** et à soutenir les **processus de purification du foie**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de
bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Chardon-Marie (réf. 319)

Desmodium ascendens - gélules (réf. 303)

Protection du foie (réf. 817)

Tropisme émotionnel :

Seigle « Je donne la force de travailler. »



Réf. 1049



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Régénérateur hépatique



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1078

SUREAU



Je cherche à éliminer les toxines.

Je veux détoxifier mon corps tout en régulant mon poids.

Sureau (*Sambucus nigra*), jeunes pousses : Il stimule le mécanisme naturel de purification du corps et favorise l'élimination des toxines. Il aide au contrôle du poids et au maintien de l'équilibre glucidique notamment en cas de surcharge pondérale.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glycéринé, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)

Gemmo Sève (réf. 1063)

Tropisme émotionnel :

Sureau « Symbole de la vie éternelle. »



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Drainage hépatique



Amincissement



Détoxification



Réf. 185

XEODERM



Mon système digestif est encombré et j'ai du mal à éliminer les toxines.

Je pense que mon corps a accumulé des métaux lourds.

Xeoderm est un **dispositif médical de classe IIa**, présenté sous forme de poudre pour suspension buvable. Il est spécifiquement formulé pour **l'absorption et la chélation des substances nocives et toxiques dans le tractus gastro-intestinal**, réduisant ainsi leur absorption dans l'organisme et soutenant une détoxification efficace.

Des propriétés antioxydantes

La **zéolite**, présente dans Xeoderm, est un minéral naturel aux puissantes **propriétés antioxydantes**. Elle provient de **roches volcaniques recristallisées** et elle est **12 fois plus puissante que les antioxydants classiques**, ce qui en fait un allié efficace dans la lutte contre le stress oxydatif. Elle est particulièrement recommandée en cas de fatigue générale, de faiblesse des défenses immunitaires, d'inflammations chroniques et de vieillissement accéléré, comme cela peut être observé dans l'ostéoporose. La zéolite aide également à absorber les métaux lourds, les toxines et les radiations radioactives, en soutenant leur élimination naturelle.

Une action sur la détox et les intestins

Le Xeoderm agit efficacement au niveau du **tractus gastro-intestinal** en favorisant une détoxification ciblée. Grâce à sa capacité à **se lier et éliminer les substances nocives**, il réduit leur absorption dans l'organisme. Cette action est particulièrement bénéfique en cas d'**intolérances alimentaires, de malabsorption et d'inflammations chroniques de l'estomac et des intestins**. Xeoderm est également utile pour traiter les **déséquilibres intestinaux** tels que les candidoses, tout en soutenant le processus digestif global. Elle a des propriétés **prébiotiques**. Riche en silice, il contribue à la **réparation et au renforcement des tissus conjonctifs**, notamment ceux de la paroi intestinale et de la peau.

Ce produit est donc particulièrement adapté pour ceux qui cherchent à purifier leur système digestif, éliminer les toxines et réduire l'impact des inflammations chroniques dans le tractus gastro-intestinal.

Précautions d'emploi

- Ne pas administrer le produit aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Demander conseil à votre praticien en cas de prise de médicament ou de troubles de la fonction rénale.
- La durée maximale du traitement ne doit pas dépasser 30 jours. Si vous devez poursuivre le traitement, attendez au moins 7 jours avant de reprendre.
- Il est recommandé de boire beaucoup d'eau pendant le traitement afin d'éviter des problèmes de constipation.

Composition :

Zéolite (clinoptilolite) poudre 100 % pure

Synergie avec :

Métaux détox (réf. 130)

Perméabilité Zéolite (réf. 149)

Perméalistique Fort (réf. 217)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Observatoire Santé

Nos émotions façonnent nos nuits... et nos nuits influencent nos émotions



Constat

Troubles du sommeil et stress touchent une large part de la population. Selon **Santé publique France (2023)**, **31 % des adultes** dorment mal. Les femmes et surtout les mères, plus exposées à la charge mentale et au stress quotidien, sont particulièrement concernées (**INSEE**).

Le constat chez les 15-24 ans est aussi alarmant : **40 %** présentent des signes d'anxiété sévère et **30 %** des troubles du sommeil (**INSERM, 2021**). Chez les **enfants**, l'usage excessif des écrans et le manque d'activité perturbent le sommeil.

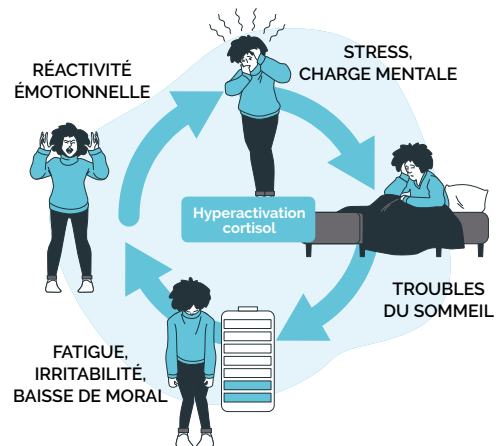
Les **hommes**, bien que moins enclins à verbaliser leur mal-être, souffrent aussi de stress chronique, souvent lié à une surcharge professionnelle.

Selon l'**OMS**, les troubles anxieux et dépressifs sont aujourd'hui la première cause de souffrance mentale dans le monde, avec un lien étroit au déficit de sommeil. **Ce cercle vicieux — stress mauvais sommeil —** nuit à l'immunité, à l'humeur et à l'équilibre global.



Causes multiples

- **Stress chronique et surcharge mentale** quotidienne.
- **Surexposition aux écrans le soir**, perturbant la sécrétion de mélatonine.
- **Alimentation excitante** (caféine, sucres, repas lourds le soir).
- **Manque d'activité physique** et d'exposition à la lumière naturelle.
- **Troubles de l'humeur** : anxiété, irritabilité, dépression.
- **Dérèglement hormonal** : taux de cortisol élevé, déficit en mélatonine.



Solutions naturelles

Pour un sommeil de qualité

- Limiter les écrans au moins 1 h avant le coucher pour favoriser la mélatonine.
- Adopter une routine apaisante le soir : lecture, lumière douce, respiration.
- Maintenir des horaires de sommeil réguliers, y compris le week-end.
- Manger léger le soir, éviter caféine, alcool et sucres rapides après 16 h.

Pour mieux gérer le stress :

- Pratiquer une activité physique régulière : marche, yoga, natation douce.
- Intégrer des techniques de relaxation : cohérence cardiaque, méditation, écriture.
- Réduire la charge mentale en déléguant.
- Prendre des pauses en journée pour respirer, s'aérer, se recentrer.
- Se balader régulièrement dans la nature.

Plantes & apports

- **Valériane, passiflore, mélisse** : plantes apaisantes, favorisent l'endormissement.
- **Aubépine** : en cas de palpitations ou agitation nerveuse.
- **Magnésium bisglycinate** : réduit la tension nerveuse, soutient la détente.
- **Vitamine B6** : contribue à la synthèse de la sérotonine.
- **L-tryptophane** ou **5-HTP** : précurseurs de la mélatonine, hormone du sommeil.
- **Infusions relaxantes** en soirée : tilleul, camomille, verveine.



Étude scientifique – la valériane

Amélioration significative de la qualité du sommeil et de la rapidité d'endormissement dans le groupe valériane. L'étude confirme son efficacité et sa bonne tolérance.

F. Donath et al., Critical evaluation of the effect of valerian extract on sleep structure and sleep quality, Phytotherapy Research, 2000.

- 100 participants
- 4 semaines
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- Extrait de valériane





Émotion & Sommeil

Équilibre neuro-émotionnel, garant du cycle circadien

Stress, surcharge mentale, agitation nerveuse, troubles du sommeil... Ces déséquilibres sont devenus fréquents dans nos modes de vie modernes. Pourtant, un système nerveux apaisé et un sommeil réparateur sont essentiels pour préserver l'énergie, l'humeur et la santé globale.

Cette partie du catalogue se divise en deux volets complémentaires :

- **Équilibre émotionnel** : pour accompagner les périodes de stress, d'irritabilité ou de baisse de moral, et soutenir une stabilité émotionnelle durable.
- **Sommeil** : pour faciliter l'endormissement, améliorer la qualité du repos et favoriser une récupération naturelle.

Nos formules associent des **plantes reconnues** (valériane, passiflore, rhodiola...), **micronutriments essentiels** (magnésium, B6, tryptophane...) et **actifs ciblés**, sélectionnés pour leur efficacité douce, sans accoutumance.

Nos Essentiels santé

Équilibre émotionnel :

- **Ashwagandha-Lotier Supransiol**, une synergie de plantes alliant propriétés adaptogènes et effets relaxants..... p. 149
- **BoostOptim**, combinaison de plantes et des vitamines pour retrouver motivation et surmonter une période stressante p. 149
- **GABAxiété**, association de plantes, de vitamines et de neurotransmetteurs pour retrouver un apaisement..... p. 151
- **Gemmo Calm**, en spray ou en flacon, votre allié « rescue » à glisser dans votre sac pour retrouver rapidement votre calme p. 151
- **Gestion des émotions**, synergie de fleurs adaptogène (rhodiola) et calmantes (gentiane, magnolia, safran) p. 152
- **Griffonia-Brahmi**, pour retrouver une bonne humeur et réduire l'agitation quotidienne..... p. 153
- **Safran UP**, l'association du griffonia et de l'actif Safr'inside™ pour le moral et la motivation..... p. 156
- **Z Psychobiotic**, 9 souches de probiotiques pour agir sur l'axe « intestin-cerveau » p. 156

Sommeil

- **Gemmo Sommeil**, synergie de bourgeons pour faciliter l'endormissement..... p. 160
- **Sommeil récupérateur**, pour favoriser un sommeil profond et réparateur, alliant plantes et oméga-3..... p. 163

Sans oublier...

- **Cassis bourgeons**, revitalisant, adaptogène et modulateur du système nerveux p. 189
- **Magnésium marin**, pour limiter la nervosité et l'irritabilité..... p. 201
- **Magoptimum**, pour une assimilation optimale du magnésium (bisglycinate et citrate) avec des vitamines B..... p. 202

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Équilibre émotionnel



Réf. 101



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Migraine



Anxiété



APAISEMENT DE LA TÊTE



J'ai des crises de migraine régulièrement.

Une synergie de quatre plantes reconnues pour leurs **propriétés calmantes et apaisantes**, idéales en cas de **stress, surmenage**, à l'approche des règles ou d'une mauvaise digestion.

La **passiflore** est une plante connue pour ses **effets relaxants et sédatifs**, elle aide à réduire l'anxiété et à favoriser un calme mental. Elle est particulièrement efficace pour ceux qui cherchent à **apaiser les tensions liées au stress quotidien**.

La **matricaire** est une plante apaisante qui soutient un équilibre nerveux optimal. Elle aide à **atténuer les maux de tête et les tensions musculaires**, tout en favorisant un état de relaxation profond.

Le **pissenlit** est traditionnellement utilisé pour ses effets draineurs et purifiants. Il soutient l'élimination des toxines et aide à améliorer la fonction rénale, contribuant ainsi à une détoxification générale qui **soutient la clarté mentale**.

Le **calament**, avec ses propriétés calmantes, est efficace pour **réduire les maux de tête liés au stress** et favoriser la relaxation. Il aide également à **soutenir une respiration calme et régulière**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes (matricaire, passiflore, pissenlit).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal ou d'obstructions biliaires, d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (pissenlit).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (matricaire, pissenlit).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (matricaire).

Apport pour 6 gélules végétales

Calament - plante, poudre <i>Clinopodium nepeta</i>	300 mg
Matricaire - capitule, poudre <i>Matricaria chamomilla</i>	300 mg
Passiflore - partie aérienne, poudre <i>Passiflora incarnata</i>	300 mg
Pissenlit - racine, poudre <i>Taraxacum officinale</i>	300 mg

Synergie avec :

Gemmo Tête (réf. 1066)

Neuro PEA (réf. 187)

PEA fort (réf. 218)

Le saviez-vous ?

La migraine, 3x plus de femmes concernées

La migraine touche environ **15 % de la population mondiale**, dont trois fois plus de femmes que d'hommes. Ce trouble neurologique provoque des **douleurs intenses**, souvent accompagnées de **nausées** et de **sensibilité à la lumière**. Le stress, les hormones ou certains aliments peuvent déclencher les crises. Une approche naturelle peut aider à les réduire : le magnésium, les plantes aux effets apaisants. La relaxation, la méditation et un sommeil régulier complètent efficacement ces solutions douces.

Nos solutions :

Apaisement de la tête (réf. 101) ; **Neuro PEA** (réf. 187) ; **Gemmo Tête** (réf. 1066).





Réf. 189

ASHWAGANDHA-LOTIER SUPRANSIOL



*Je veux retrouver la sérénité.
J'ai une baisse de moral et un stress quotidien.*

Le Ashwagandha-Lotier Supransiol combine deux plantes aux puissantes propriétés adaptogènes et calmantes, idéales pour soutenir un équilibre nerveux optimal.

L'**ashwagandha** est une plante reconnue pour son effet adaptogène qui aide à **réduire le stress et à équilibrer les hormones liées à l'anxiété et à la fatigue**. Elle aide à renforcer la résilience mentale face aux défis du quotidien, tout en soutenant le système nerveux dans les périodes de surmenage. Elle est également utilisée par les sportifs pour aider la croissance musculaire et améliorer l'endurance.

Lotier (ou Lotier corniculé) est une plante utilisée pour ses **effets relaxants et calmants**. Elle aide à favoriser une sensation de calme et de détente, en réduisant les signes liés à l'anxiété et au stress. Le lotier soutient également la **concentration et la clarté mentale**, permettant un meilleur contrôle émotionnel et une meilleure gestion du stress. Il intervient dans la **relation « intestin-cerveau »**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, au moins de 18 ans, chez les personnes atteintes de troubles endocriniens (particulièrement les dysthyroïdies et l'hyperandrogénie), les personnes atteintes de troubles hépatiques ou cardiaques, les personnes suivant un traitement ayant une action dépressive du système nerveux central (ashwagandha).

Apport pour 4 gélules végétales

Ashwagandha - racine, poudre	900 mg
Ashwagandha - racine, extrait	540 mg
<i>Withania somnifera</i>	
Lotier - partie aérienne, poudre	360 mg
<i>Lotus corniculatus</i>	

Synergie avec :

Omég-ADE (réf. 199)
Magoptimum (réf. 505)
Stress (réf. 122)
Z Psychobiotic (réf. 169)



Conseils d'utilisation

1 à 4 gélules par jour.

Conditionnement

120 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 4 gél./jour).

Anxiété



Troubles de l'humeur



Endurance du sportif



Réf. 174

BOOSTOPTIM



*Au réveil, je n'ai plus de motivation.
Je traverse une période stressante et j'ai du mal à gérer la pression du quotidien.*

BoostOptim est une combinaison puissante de **plantes adaptogènes et de vitamines** qui soutiennent l'équilibre nerveux, améliore la réaction au stress et booste l'énergie mentale et physique (burn-out).

L'**astragale** est une plante adaptogène réputée pour son effet **renforçant du système immunitaire** et son action tonifiante. Elle aide à **améliorer la résilience face au stress** et à favoriser la vitalité générale.

La **rhodiola** est connue pour ses propriétés adaptogènes puissantes. Elle aide à **améliorer l'endurance mentale et physique**, à lutter contre le stress et à augmenter la performance cognitive. Elle est particulièrement **bénéfique en cas de fatigue et d'épuisement dû à des périodes stressantes**.

L'**éleuthérocoque** (également appelé « ginseng sibérien ») est une racine utilisée pour son **effet dynamisant et anti-fatigue**. Elle améliore l'**adaptation du corps face au stress** et favorise la résistance aux situations stressantes tout en soutenant une meilleure réactivité mentale.

Le **schisandra** est une autre plante adaptogène qui **améliore la réponse au stress tout en soutenant l'énergie mentale** et la performance physique. Elle est également bénéfique pour améliorer la clarté mentale et réduire la fatigue.

Les **vitamines B1, B2 et B6** sont essentielles au bon fonctionnement du système nerveux. Elles jouent un rôle clé dans la **production d'énergie cellulaire** et la gestion du stress mental et physique. Ces vitamines contribuent également à la réduction de la fatigue et à l'**amélioration de l'humeur générale**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (éleuthérocoque, rhodiola).
- Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein (astragale).
- L'emploi chez les personnes sous traitement anticoagulant est déconseillé (schisandra).

Apport pour 3 gélules végétales

Astragale - racine, extrait	300 mg
<i>Astragalus membranaceus</i>	
titré en polysaccharides	60 mg
Éleuthérocoque - racine, poudre	300 mg
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	
RhodioliLife® (rhodiola - racine, extrait)	300 mg
<i>Rhodiola rosea</i>	
titré en rosavines	9 mg
titré en salidroside	3 mg
Schisandra - fruit, poudre	240 mg
Schisandra - fruit, extrait	135 mg
<i>Schisandra chinensis</i>	
titré en schisandrines	2,7 mg
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1	1,1 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Griffonia-Brahmi (réf. 131)
Magoptimum (réf. 505)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)
Safran UP (réf. 220)



Conseils d'utilisation

1 gélule matin, midi et soir.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Burn-out / burn-in



Surmenage



Fatigue physique et psychique



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 1026

CASSIS

Le bourgeon revitalisant, adaptogène et modulateur du système nerveux.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 189

Réf. 1033



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Gestion du stress et des angoisses



Émotions de l'estomac



Régénération de la muqueuse digestive



FIGUIER



Je me sens souvent stressé-e, nerveux-se et agité-e, et j'ai besoin de retrouver mon calme intérieur. Mes angoisses se traduisent par des tensions au niveau de mon estomac.

Figuier (*Ficus carica*), bourgeons : C'est un régulateur du système nerveux et des neurotransmetteurs, jouant un rôle clé dans les **troubles psychosomatiques**. Il soutient la régulation de l'humeur et a un effet positif sur le moral. Il facilite également la **neurotransmission du GABA**, ce qui en fait un excellent allié pour la gestion du stress et des tensions nerveuses.

Le figuier est particulièrement intéressant pour son **action relaxante**, inductive de sommeil et son effet apaisant sur les émotions. Il est **recommandé dans les dérèglements nerveux** tels que la spasmophilie, ainsi que pour apaiser les angoisses et les émotions au ventre. En médecine traditionnelle chinoise, le figuier travaille sur les méridiens rate/pancréas et estomac, ce qui lui confère des **vertus apaisantes**, particulièrement bénéfiques pour ceux qui présentent un excès de Yang.

Au niveau digestif, le figuier **aide à normaliser la sécrétion des sucs gastriques**, ce qui le rend utile contre l'**inflammation digestive** et des troubles comme la colite, le côlon irritable, ainsi que la dysbiose intestinale. Il est également recommandé dans le cadre de l'anémie ferriprive, en raison de ses **effets bénéfiques sur la digestion et la santé gastro-intestinale**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)

Magoptimum (réf. 505)

Safran UP (réf. 220)

Tropisme émotionnel :

Figuier « J'aide à digérer les épreuves de la vie et à cicatriser les blessures. »

Existe aussi en macérat mère hydro-glyciné (réf. 1095).



Le saviez-vous ?

Les neurotransmetteurs dans l'équilibre émotionnel

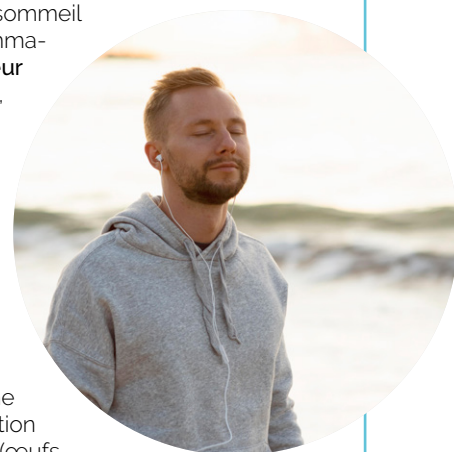
Les neurotransmetteurs jouent un rôle clé dans l'équilibre émotionnel. La **sérotonine** est souvent appelée « hormone du bonheur » : elle participe à la régulation de l'humeur, du sommeil, de l'appétit et de l'anxiété. Un déficit peut être associé à la dépression, aux troubles du sommeil ou aux compulsions alimentaires. Le **GABA** (acide gamma-aminobutyrique) est, lui, le **principal neurotransmetteur inhibiteur** : il calme l'activité neuronale et favorise la détente, réduisant l'anxiété et l'agitation intérieure.

Certaines plantes peuvent soutenir cet équilibre. La **mélisse**, la **passiflore** ou la **valériane** contribuent à moduler le système GABAergique, favorisant l'apaisement et le sommeil. D'autres, comme le **griffonia**, apportent du 5-HTP, précurseur de la sérotonine, pouvant aider l'humeur et la gestion du stress. Le **safran** a également montré des effets intéressants sur la **sérotonine** et certains troubles dépressifs légers.

Ces approches naturelles s'intègrent idéalement à une **hygiène de vie globale** : activité physique régulière, exposition à la lumière du jour, alimentation riche en tryptophane (œufs, légumineuses, noix) et gestion du stress par la respiration, la méditation ou le yoga. Ensemble, elles contribuent à nourrir un terrain émotionnel plus stable et harmonieux.

Nos solutions :

GABAxité (réf. 186) ; **Safran UP** (réf. 135) ; **Griffonia-Brahmi** (réf. 131).





Réf. 186

GABAXIÉTÉ



*Je suis nerveux-se et agité-e en ce moment, cela me rend irritable.
J'ai besoin de détente et de relaxation.*

GABAXiété est une combinaison de plantes et de vitamines sélectionnées pour favoriser l'apaisement nerveux, réduire l'anxiété, et soutenir la gestion du stress. Ce produit agit en synergie pour restaurer l'équilibre nerveux et favoriser un état de calme et de bien-être.

La **passiflore** est une plante reconnue pour ses propriétés relaxantes et sédatives. Elle aide à réduire les signes d'anxiété, favorise un calme mental et soutient la gestion des émotions stressantes. La passiflore est idéale pour ceux qui souffrent de stress chronique ou de troubles du sommeil.

La **mélisse** est une plante apaisante qui agit sur les signes physiques du stress, tels que les palpitations ou l'agitation mentale. Elle aide à calmer le système nerveux, favorise la relaxation, et soutient l'équilibre émotionnel tout en réduisant l'anxiété. Elle est aussi antispasmodique digestive.

La **valériane** est bien connue pour son effet calmant, en particulier pour apaiser les tensions nerveuses et promouvoir un sommeil réparateur. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à relâcher les tensions, à réduire l'irritabilité et à calmer un esprit agité.

Le **GABA** (acide gamma-aminobutyrique) est un neurotransmetteur inhibiteur qui joue un rôle crucial dans la régulation du stress et des émotions. Il aide à induire une sensation de calme profond en réduisant l'excitation nerveuse.

Les **vitamines B6** et **B1** sont essentielles pour un fonctionnement optimal du système nerveux. La vitamine B6 soutient la production de neurotransmetteurs tels que la sérotonine et le GABA, tandis que la vitamine B1 favorise un bon fonctionnement du système nerveux et aide à réduire la fatigue nerveuse.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes (passiflore).

Apport pour 3 gélules végétales

Passiflore - partie aérienne, poudre <i>Passiflora incarnata</i>	330 mg
Mélisse - feuille, poudre <i>Melissa officinalis</i>	323 mg
Valériane - racine, poudre <i>Valeriana officinalis</i>	90 mg
GABA	4,5 mg
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1	1,1 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Gestions des émotions (réf. 135)
Griffonia-Brahmi (réf. 131)
Nutribiote Sérénité (réf. 828)
Safran UP (réf. 220)



Conseils d'utilisation

1 à 3 gélules par jour.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Stress et anxiété



Amélioration du sommeil



Calme mental



Réf. 1006

Réf. 1091

GEMMO CALM - GOUTTES GEMMO CALM - SPRAY



*Je suis nerveux-se et agité-e, cela me rend irritable.
Je suis très préoccupé-e, surmené-e, cela m'empêche de dormir.*

Aubépine (*Crataegus laevigata*), bourgeons : L'aubépine est connue pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle aide à réguler le système nerveux et favorise une sensation de calme. L'aubépine est particulièrement utile pour apaiser les tensions nerveuses, l'anxiété et améliorer la qualité du sommeil.

Figuier (*Ficus carica*), bourgeons : C'est un régulateur naturel des neurotransmetteurs, soutenant la gestion des émotions stressantes. Il favorise un équilibre émotionnel et calme l'esprit en réduisant les tensions internes liées au stress. Il est idéal pour ceux qui souffrent de stress chronique ou d'angoisses. Il facilite la digestion.

Tilleul (*Tilia tomentosa*), bourgeons : Il est apprécié pour ses propriétés apaisantes et sédatives. Il aide à réduire l'irritabilité, à calmer les tensions nerveuses et à favoriser un sommeil réparateur. Traditionnellement utilisé pour ses vertus relaxantes, il est particulièrement efficace en cas de stress et d'anxiété. De plus, il améliore la qualité du sommeil, offrant une action douce et adaptée, notamment pour les enfants.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (tilleul).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (aubépine et tilleul).

Apport pour 15 gouttes ou 5 pulvérisations :

12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons bio pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Ashwagandha-Lotier Supransiol (réf. 189)
GABAXiété (réf. 186)
Nutribiote Sérénité (réf. 828)
Stress (réf. 122)

Tropisme émotionnel :

Aubépine « J'aide à croire au bonheur et à l'amour. »
Figuier « J'aide à digérer les épreuves de la vie et à cicatriser les blessures. »
Tilleul « J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux. »



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau | 2 à 5 pulvérisations par jour sous la langue.

Conditionnement

30 ml | Spray 30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes) | Environ 1 mois (pour 5 pulvérisations par jour).

Anxiété et agitation intérieure



Gestion du stress



Amélioration du sommeil



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 135

**Conseils d'utilisation**

2 à 3 gélules matin et midi.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Régulation émotionnelle**Gestion de l'irritabilité****Amélioration de l'humeur**

GESTION DES ÉMOTIONS



*Les émotions négatives prennent le dessus et elles influencent ma journée.
Je ne prends plus de plaisir à faire des choses dans ma vie.*

La **rhodiola** est une plante adaptogène reconnue pour ses **effets dynamisants et réducteurs de stress**. Elle aide à améliorer la résilience émotionnelle face aux situations stressantes et soutient l'énergie mentale tout en **régulant les niveaux d'anxiété**.

La **gentiane** est une plante amère qui aide à **améliorer la digestion émotionnelle** en calmant les tensions internes. Elle est idéale pour ceux qui souffrent de **blessures émotionnelles ou d'inconfort liés au stress**. Elle est réputée pour son action tonique et digestive. Elle contient des xanthones.

Le **magnolia** connu depuis plus de 2000 ans en Chine, pour traiter le Syndrome du « Noyau de prune » : **sensation d'avoir une boule dans la gorge**. Il contient l'honokiol et le magnoliol qui **agissent sur le métabolisme des neurotransmetteurs** (dopamine, sérotonine, acétylcholine) en plus de protéger les fonctions cérébrales.

Le **safran** est bien connu pour ses **effets anti-dépresseurs naturels**. Il soutient l'équilibre de l'humeur et **améliore le bien-être émotionnel**, notamment en réduisant les signes d'anxiété et de tristesse.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (gentiane, magnolia, rhodiola).
- Déconseillé chez les femmes enceintes et les personnes sous antidépresseur (safran).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anti-coagulants (magnolia).

Apport pour 6 gélules végétales

Gentiane - racine, poudre	945 mg
Gentiane - racine, extrait	180 mg
<i>Gentiana lutea</i>	
Rhodiola - racine, extrait	180 mg
<i>Rhodiola rosea</i>	
Magnolia - écorce, extrait	180 mg
<i>Magnolia officinalis</i>	
Safr'Inside™ (safran - stigmates, extrait)	15 mg
<i>Crocus sativus</i>	

Synergie avec :

Gemmo Calm (réf. 1006)
Nutriote Sérénité (réf. 828)
Stress (réf. 122)
Z Psychobiotic (réf. 169)

Le saviez-vous ?

Notre rhodiola est certifiée ISO 14001**D'une récolte sauvage à une culture durable :**

Notre fournisseur de rhodiola est certifié **ISO 14001** (management environnemental). Les plantes proviennent des montagnes de l'Altai en Sibérie, dans une région non industrialisée et regroupant les conditions idéales pour la culture. La récolte est majoritairement **manuelle** pour préserver la plante. **Aucun engrais ni pesticides** ne sont utilisés et l'eau provient directement des sources de la montagne. Enfin un contrôle qualité est assuré à chaque étape afin d'assurer l'authenticité et la sécurité.

Un impact positif sur les populations locales :

Les cultures de *Rhodiola rosea* ont été mises en place dans la région de l'Altai où la plante pousse naturellement, générant ainsi des **emplois pour la population locale**.

La population locale est embauchée dans les exploitations, garantissant un revenu continu et renforçant ainsi le rôle des locaux dans les zones rurales, depuis plus de deux décennies.

Le fournisseur travaille avec un partenaire local qui se charge de la récolte – à dos de chevaux – 3 jours de marche. Notre fournisseur pratique **l'alternance de cultures** pour garantir la qualité des sols.

Nos solutions :

BoostOptim (réf. 174) ; **Gestion des émotions** (réf. 135) ; **Rhodiola +** (réf. 328).





Réf. 131

GRIFFONIA-BRAHMI



Mon humeur fluctue fréquemment, je suis irritable, impatient.e.
Je ressens des pulsions alimentaires difficiles à contrôler.

Le **griffonia** est riche en 5-HTP (5-hydroxytryptophane), un précurseur de la sérotonine, souvent appelée « l'hormone du bonheur ». Elle aide à réguler l'humeur, à améliorer le bien-être émotionnel et à lutter contre les signes de stress et de dépression légère. Le griffonia soutient également la **qualité du sommeil** en favorisant la relaxation et la gestion des émotions. Il peut aussi être utile pour les personnes souffrant de pulsions alimentaires, en **régulant les comportements alimentaires compulsifs** en lien avec le stress émotionnel.

Le **brahmi**, quant à lui, est une plante utilisée depuis longtemps en ayurvédique pour améliorer les fonctions cognitives et **réduire le stress mental**. Elle aide à améliorer la concentration, à **renforcer les capacités d'adaptation au stress** et à **apaiser l'agitation mentale**. Le brahmi soutient également l'équilibre émotionnel en régulant le système nerveux.

Précautions d'emploi

- L'emploi chez les femmes enceintes et allaitantes ainsi que chez les personnes sous traitement (griffonia).

Apport pour 4 gélules végétales

Griffonia - graine, poudre	600 mg
Griffonia - graine, extrait	320 mg
Griffonia simplicifolia	
titré en 5-HTP	64 mg
Brahmi - feuille, extrait	280 mg
Bacopa monnieri	
titré en bacosides	56 mg

Autre ingrédient : sels de magnésium d'acide gras.

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)
Gemmo Calm (réf. 1006)
Magoptimum (réf. 505)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules vers 16 h et 20 h

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

Environ 1,5 mois
(pour 4 gél./ jour).

Régulation de l'humeur



Apaisement de l'agitation mentale



Soutien à la concentration



Réf. 329

KUDZU



Je ressens des tensions intérieures, des envies compulsives difficiles à contrôler.
Je veux apaiser le stress lié au sevrage.

Le Kudzu est une plante adaptogène puissante reconnue pour ses effets régulateurs sur le système nerveux et les déséquilibres émotionnels. Traditionnellement utilisé pour aider à **réduire les tensions nerveuses**, l'**agitation intérieure** et les **comportements compulsifs**, il agit comme un véritable soutien pour ceux qui traversent des périodes de stress, de pression mentale ou de dépendances émotionnelles.

Grâce à sa richesse naturelle en **isoflavones** dont la puérarine et la daidzéine, il contribue à calmer les **fluctuations émotionnelles**, atténuer les sensations de **manque ou de vide**, et réguler l'**impulsivité comportementale**. Il est particulièrement utile dans les phases de **sevrage tabac**, **alcool**, **sucre** ou pour accompagner les personnes sujettes aux compensations émotionnelles.

Son action douce mais profonde favorise une **réduction de la nervosité**, une meilleure gestion du stress et un retour au calme intérieur, sans effet sédatif ni accoutumance.

Le kudzu aide ainsi à **retrouver une stabilité émotionnelle**, à sortir des cycles de dépendance et à restaurer un équilibre nerveux durable.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.

Apport pour 4 gélules végétales

Kudzu - racine, poudre	1000 mg
Pueraria lobata	

Synergie avec :

Desmodium ascendens - liquide (réf. 809)
Glutathion Puissance 4 (réf. 184)
Griffonia-Brahmi (réf. 131)

Conseils d'utilisation

2 à 4 gélules par jour. 1 gélule par 20 kg de poids corporel maximum.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

50 jours soit 1,5 mois
(pour 4 gél./jour).

Addictions (tabac, alcool)



Comportements compulsifs



Stabilisation émotionnelle





Réf. 205

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction anxiété**Amélioration du sommeil****Aide à la digestion**

Réf. 323

**Conseils d'utilisation**

1 gélule par jour.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

200 jours (pour 1 gél./jour).

Soutien équilibre émotionnel**Amélioration de l'humeur****Réduction des pensées négatives**

MÉLISSE



*Je me sens constamment stressé-e et j'ai du mal à me détendre.
Je suis nerveux-se, anxieux-se et ça perturbe mon sommeil.*

La **mélisse** est une plante aux **propriétés calmantes et relaxantes**, idéale pour apaiser l'anxiété, réduire le stress et favoriser un équilibre émotionnel. La mélisse est traditionnellement utilisée pour sa **capacité à calmer les tensions nerveuses**, à réduire l'irritabilité et à favoriser la relaxation.

La mélisse aide également à **soutenir la qualité du sommeil**, particulièrement chez les personnes souffrant de troubles du sommeil dus à une activité mentale excessive ou à des pensées stressantes. Sa capacité à **apaiser l'esprit** en fait un excellent choix pour ceux qui recherchent un calme intérieur et une gestion du stress plus sereine.

Elle contribue à une bonne digestion et régule aussi la thyroïde hyperactive. Sa réputation lui vient de la fameuse « eau de mélisse des carmes » depuis 1611.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 6 gélules végétales

Mélisse - feuille, poudre <i>Melissa officinalis</i>	1260 mg
---	---------

Synergie avec :

Oméga 3 sauvage (réf. 609)

Stress (réf. 122)

Z Psychobiotic (réf. 169)

MILLEPERTUIS



*Je me sens souvent triste sans raison apparente.
J'ai des pensées négatives fréquentes.*

Le **millepertuis** ou « herbe de la Saint-Jean » est une plante bien connue pour ses **propriétés antidépessives et calmantes**. Il est particulièrement efficace pour **améliorer l'humeur** et réduire les signes d'anxiété. Il agit comme un **régulateur naturel du système nerveux**, en soutenant la gestion des émotions et en apportant un **soutien émotionnel** lors des périodes de stress.

Il est également reconnu pour son **action sur les troubles légers de l'humeur**, notamment dans les cas de dépression légère et d'anxiété. Il peut également être utile pour **améliorer la qualité du sommeil**, en particulier lorsque celui-ci est perturbé par des états d'anxiété ou des pensées envahissantes.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Éviter l'exposition au soleil après consommation et utiliser une protection solaire.
- Consultez votre praticien de santé en cas de prise simultanée de médicaments.

Apport pour 1 gélule végétale

Millepertuis - sommité fleurie, extrait titré à 0,3 % d'hypericine dont hypericine	150 mg
Millepertuis - sommité fleurie, poudre <i>Hypericum perforatum</i>	0,5 mg 100 mg

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)

Griffonia-Brahmi (réf. 131)

Sérénité & Sommeil (réf. 119)





Réf. 828



Conseils d'utilisation

15 ml par jour (3 c. à c.) à prendre pur ou dilué dans un grand verre d'eau chaude ou froide.

Une mousse abondante peut se former en raison de la présence de levure.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

14 jours
(pour 15 mL/jour).

Réduction du stress



Réduction des émotions négatives



Réduction fatigue mentale



Réf. 310



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction anxiété



Apaisement des tensions



Amélioration du sommeil



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

NUTRIBIOTE SÉRÉNITÉ



Je souhaite retrouver un calme intérieur.
J'ai un stress quotidien, j'ai besoin d'apaisement.

Notre gamme de Nutribiote utilise le procédé de fabrication PIANO associé à l'eau vitalisée par la méthode Plocher, signature des Laboratoires Herbolistique.

La fermentation par levure lysée est un procédé qui améliore la biodisponibilité et l'efficacité des actifs issus des plantes et minéraux. Ce processus transforme les composés en formes plus facilement assimilables, favorisant ainsi un impact bénéfique sur le microbiote.

Nutribiote Sérénité est un complément alimentaire conçu pour lutter contre le stress et les émotions négatives, en apportant un soutien optimal au système nerveux. Grâce à une combinaison unique de plantes adaptogènes et de nutriments biodisponibles, il favorise un calme intérieur et une gestion naturelle des tensions émotionnelles.

- Le **safran** est une plante traditionnellement utilisée pour ses propriétés antidépressives et relaxantes. Il soutient l'équilibre émotionnel, aide à réduire les signes de tristesse et d'anxiété, et favorise un mood uplifting pour améliorer le bien-être général.
- La **rhodiola** est une plante adaptogène qui aide à augmenter la résilience face au stress. Elle agit sur le système nerveux central pour améliorer la concentration et la clarté mentale, tout en réduisant la fatigue émotionnelle et en stimulant l'énergie physique.
- L'**éleuthérocoque** est également un adaptogène puissant qui améliore l'adaptation au stress et renforce le système immunitaire. Elle soutient la vitalité en période de stress chronique, en réduisant l'épuisement mental et en favorisant une meilleure gestion des émotions.

Enrichi en **magnésium**, ce complément aide à détendre le système nerveux et à réduire la fatigue liée au stress, tout en soutenant le fonctionnement des neurotransmetteurs et la régulation des réactions émotionnelles. Les **vitamines B2** et **B6** jouent un rôle dans le maintien de l'équilibre nerveux, la production de sérotonine et d'autres neurotransmetteurs essentiels à l'humeur et à l'équilibre émotionnel.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (éleuthérocoque, safran, rhodiola), aux personnes sous antidépresseurs (safran) et en cas d'allergie aux produits de la ruche (miel).

Apport pour 15 ml (3 cuillères à café*)

Éleuthérocoque - racine, extrait	357 mg
Eleutherococcus senticosus	
Rhodiola - racine, poudre	108 mg
Rhodiola rosea	
Magnésium (bisglycinate)	112,5 mg (30 % VNR)
Safran - stigmates, extrait	34 mg
Crocus sativus	
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)

Autres ingrédients : eau vitalisée par la méthode Plocher ; levure de bière lysée ; antioxydants : acide ascorbique, acide citrique, jus de cassis ; miel de lavande, fructose

Synergie avec :

GABAxiété (réf. 186)
Gemmocalm - spray (réf. 1091)
Gestion des émotions (réf. 135)

PASSIFLORE



Je n'arrive pas à poser mon esprit.
Je me sens constamment agité-e.

Rapportée du Mexique par les missionnaires espagnols pour ses fleurs ressemblant aux marques de la passion du Christ, la **passiflore** est une plante apaisante et relaxante, utilisée traditionnellement pour réduire le stress et l'anxiété. Elle est particulièrement efficace pour favoriser un calme intérieur, réduire les tensions nerveuses et améliorer la gestion des émotions stressantes. Elle aide également à maintenir un équilibre émotionnel tout au long de la journée, en réduisant les effets négatifs du stress chronique sur l'organisme.

La passiflore est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des difficultés à s'endormir ou souffrant de nervosité avant le coucher. Elle aide à calmer l'esprit, à réguler les émotions agitées et à favoriser un sommeil réparateur.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 6 gélules végétales

Passiflore - partie aérienne, poudre	1380 mg
Passiflora incarnata	

Synergie avec :

Gemmocalm - gouttes (réf. 1006)
Gestion des émotions (réf. 135)
Sérénité & Sommeil (réf. 119)



Réf. 220

**Conseils d'utilisation**

2 gélules par jour.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

45 jours (pour 2 gél./jour).

Signes dépressifs**Troubles comportementaux****Gestion du stress et de l'anxiété**

SAFRAN UP



Je me sens constamment démoralisé-e, je n'arrive plus à retrouver de la motivation. Je ne prends plus de plaisir à faire des choses dans ma vie.

Safran UP combine les puissantes propriétés du safran et du griffonia pour offrir un soutien naturel contre les troubles de l'humeur, l'anxiété et les signes dépressifs.

Le **safran** contient des composés actifs tels que le safranale et la crocine, qui inhibent la recapture de la dopamine et de la sérotonine, deux neurotransmetteurs essentiels au bien-être émotionnel. Ces effets permettent au Safran de réduire les signes dépressifs, d'améliorer l'humeur et de retrouver les plaisirs de la vie en agissant sur la motivation et l'énergie mentale.

Le **griffonia** est riche en 5-HTP, un dérivé de l'acide aminé précurseur de la sérotonine. Il soutient la production naturelle de ce neurotransmetteur qui est directement impliqué dans la régulation de l'humeur. Le Griffonia est particulièrement efficace pour réduire les signes dépressifs, atténuer les comportements anxieux et traiter les insomnies. Il aide également à maintenir une humeur positive et à améliorer la gestion du stress.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes (safran, griffonia).
- Déconseillé chez les personnes sous anti-dépresseur (safran, griffonia).
- Non destiné aux nourrissons et enfants en bas âge (< 3 ans) (vitamine B6).

Apport pour 2 gélules végétales

Griffonia - graine, poudre	539 mg
Griffonia simplicifolia	
Safr'Inside™ (safran - stigmates, extrait)	30 mg
Crocus sativus	
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)

Magoptimum (réf. 505)

Nutribiote Sérénité (réf. 828)

Le saviez-vous ?

Safr'Inside™ : un extrait breveté de safran pour l'équilibre émotionnel

Safr'Inside™ est un extrait breveté de *Crocus sativus* L., obtenu par un procédé d'extraction spécifique garantissant une **standardisation optimale des composés bioactifs**. Cet actif est titré à **≥ 3 % de crocines** et **≥ 2 % de safranale**, molécules clés impliquées dans ses effets sur la **relaxation, l'humeur positive** et la régulation de la réponse au stress.

Sélectionné pour sa **biodisponibilité élevée** Safr'Inside™ agit sur les mécanismes neurobiologiques impliqués dans l'équilibre émotionnel notamment via la modulation des voies de la **sérotonine, de la dopamine et du cortisol**, sans effet sédatif.

Safr'Inside™ améliore la résilience au stress et la réponse biologique au stress

Cette étude clinique randomisée en double aveugle a évalué l'effet aigu de 30 mg de Safr'Inside™ chez des hommes adultes exposés à un stress psychosocial en conditions expérimentales.

- Réduction significative du stress et de l'anxiété après exposition au stress
- Modulation de la réponse biologique avec retard du pic de cortisol salivaire

*Pouchieu, C., et al. (2023). Acute Effect of a Saffron Extract (Safr'Inside™) and Its Main Volatile Compound on the Stress Response in Healthy Young Men: A Randomized, Double Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study. **Nutrients**, 15(13), 2921.*

Safr'Inside™ réduit les symptômes dépressifs et améliore les relations sociales

Cette étude clinique randomisée en double aveugle a suivi 56 adultes présentant des symptômes de déprime légère, supplémentés avec 30 mg/jour de Safr'Inside™ pendant 8 semaines.

- Réduction significative des scores de dépression versus placebo
- Amélioration de la qualité des relations sociales et du fonctionnement psychosocial

*Micallef, J., et al. (2021). A Saffron Extract (Safr'Inside™) Standardized in Safranale and Crocins: Analysis and Quality Control for Effective Dietary Supplementation. **Molecules**, 26(4), 819.*





Réf. 122



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir (au milieu du repas).
À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction du stress



Soutien à l'équilibre nerveux



Gestion des tensions et de l'irritabilité



STRESS



*J'ai besoin de retrouver mon calme, le stress affecte ma concentration.
Je me sens nerveux·se et agité·e.*

Ce complément contribue à **gérer les effets du stress** et soutient un **équilibre nerveux optimal**. Stress, associe des ingrédients puissants pour favoriser la détente, la concentration et réduire la fatigue mentale.

Le **protéolysat de poisson** est une source riche en **acides aminés essentiels oméga-3**, **neuropeptides** (type endorphine), minéraux et oligoéléments qui aident à **réguler les neurotransmetteurs** et à soutenir les fonctions cérébrales. Il contribue à réduire l'impact du stress en favorisant un meilleur fonctionnement du système nerveux. C'est un super-aliment qui était utilisé par les Celtes d'Armorique pour ses **propriétés nutritives des cellules nerveuses** ainsi que pour sa capacité à réduire les signes du stress.

Le **magnésium** joue un rôle clé dans la **relaxation musculaire** et la **réduction des tensions**, tout en améliorant la fonction nerveuse. Il est également essentiel pour maintenir un bon équilibre émotionnel et réduire la fatigue liée au stress.

Les **vitamines B1, B2 et B6** soutiennent la production de neurotransmetteurs essentiels, renforcent la fonction cognitive et aident à **réduire les signes de stress**. Ces vitamines assurent le bon fonctionnement du système nerveux et améliorent l'énergie mentale.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel avant toute complémentation (vitamines, magnésium).

Apport pour 6 gélules végétales

Protéolysat de poisson	475 mg
Magnésium (carbonate)	144 mg (38 % VNR)
Vitamine B6 (pyridoxine)	2 mg (143 % VNR)
Vitamine B2 (riboflavine)	1.6 mg (114 % VNR)
Vitamine B1 (thiamine)	1.5 mg (127 % VNR)

Synergie avec :

Gestion des émotions (réf. 135)
Griffonia-Brahmi (réf. 131)
Magoptimum (réf. 505)
Safran UP (réf. 220)



Réf. 1051



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Stress et angoisses



Soutien du sommeil



TILLEUL



*Je suis constamment stressée et épuisée nerveusement.
Mon anxiété affecte mon système digestif et je ressens les effets sur ma digestion.*

Tilleul (*Tilia tomentosa*), bourgeons : Il est reconnu pour ses propriétés relaxantes et apaisantes. Le tilleul est particulièrement recommandé pour **calmer les tensions nerveuses**, **réduire le stress** et **favoriser une relaxation profonde**. Il est idéal pour ceux qui souffrent d'irritabilité, d'anxiété ou de troubles du sommeil liés à un état de nervosité élevé.

Le tilleul aide à réguler le système nerveux, tout en favorisant un apaisement mental et une **réduction des tensions physiques**. Son action permet de calmer l'esprit et de favoriser un sommeil réparateur, sans effets sédatifs lourds.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

GABAxiété (réf. 186)
Nutribiote Sommeil (réf. 825)
Stress (réf. 122)
Z Psychobiotic (réf. 169)

Existe aussi en macérat mère hydro-glyciné (réf. 1096).

Tropisme émotionnel :

Tilleul « J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux. »



Réf. 210

VALÉRIANE



Mon esprit reste en éveil au moment du coucher, ce qui m'empêche de trouver le sommeil.
Mes angoisses m'envahissent le soir et perturbent mes nuits.

La **valériane** ou « herbe aux chats » est une plante bien connue pour ses puissantes **propriétés relaxantes et sédatives**. Utilisée depuis des siècles, elle est particulièrement efficace pour favoriser un calme intérieur, réduire le stress et **aider à apaiser l'agitation mentale**.

La valériane est idéale pour ceux qui souffrent de **nervosité** ou qui ont des **difficultés à se détendre avant de dormir**. Elle agit sur le système nerveux en réduisant les tensions et en favorisant un sommeil réparateur. Elle est également recommandée pour les personnes qui ressentent une **fatigue émotionnelle** ou un **stress chronique**.

Elle est aussi utilisée pour la désaccoutumance au tabac.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.

Apport pour 3 gélules végétales

Valériane - racine, extrait <i>Valeriana officinalis</i>	750 mg
---	--------

Synergie avec :

Gemmo Sommeil (réf. 1084)
Sérénité & Sommeil (réf. 119)

Conseils d'utilisation

1 à 3 gélules 1 heure avant le coucher.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

2 mois (pour 3 gél./jour).

Réduction du stress



Apaisement mental



Sommeil



Réf. 169

Z PSYCHOBOTIC



Avec tout ce stress, je digère mal.
Je suis épuisé-e et angoissé-e.

Le Z Psychobiotic est un complément conçu pour soutenir l'axe « intestin-cerveau », un lien important entre notre système digestif et notre bien-être mental.

Le système digestif abrite plus de **100 000 milliards de bactéries**, qui jouent un rôle essentiel dans notre **santé mentale**. Ces bactéries sont en communication constante avec notre cerveau, influençant nos émotions, notre humeur et même notre capacité à gérer le stress. Lorsque cet équilibre est perturbé, cela peut avoir un impact négatif sur le bien-être émotionnel et notre équilibre nerveux.

Z Psychobiotic combine **9 souches de probiotiques**. Elles vont agir sur la capacité à **restaurer l'équilibre bactérien intestinal**. En agissant directement sur l'axe « intestin-cerveau », il aide à **réduire l'anxiété**, à améliorer l'humeur et à favoriser une gestion du stress plus efficace.

Le **lithothamne** est riche en minéraux, il soutient l'équilibre général du corps et de l'esprit. Tandis que le **brahmi** est une plante adaptogène qui aide à améliorer la concentration et à **réduire l'agitation mentale**. Les **vitamines B2, B6 et B1** soutiennent la fonction nerveuse, **réduisent la fatigue mentale** et optimisent la réponse au stress.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute supplémentation (lithothamne, vitamines B1, B2 et B6).
- Non destiné aux nourrissons et enfants en bas âge (< 3ans) (vitamines B1, B2 et B6).

Apport pour 2 gélules végétales

9 souches de probiotiques :	10 milliards d'UFC*
- <i>Bifidobacterium longum</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Bifidobacterium infantis</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus helveticus</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus rhamnosus</i>	2 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus casei</i>	0,8 milliard d'UFC*
- <i>Lactobacillus acidophilus</i>	0,6 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium breve</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Bifidobacterium animalis</i>	0,2 milliard d'UFC*
- <i>Lactococcus lactis</i>	0,2 milliard d'UFC*
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	250 mg
Brahmi - feuille, extrait <i>Bacopa monnieri</i>	120 mg
titré en bacosides	24 mg
Vitamine B2	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1	1,1 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Gemmocalm (réf. 1006)
Gestion des émotions (réf. 135)
Oméga 3 sauvage (réf. 609)

* Unité Formant Colonie
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Sommeil



Réf. 214



Conseils d'utilisation

1 à 4 gélules, 1 heure avant le coucher.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

50 jours (pour 4 gél./jour).

Anxiété



Troubles du sommeil



Tension nerveuse



ESCHOLTZIA



Je me sens constamment tendu-e et j'ai du mal à trouver du calme dans ma tête. Le stress m'empêche de bien dormir.

L'**escholtzia**, également connue sous le nom de **pavot de Californie**, est une plante puissante pour **apaiser le système nerveux et favoriser la relaxation**. Elle est particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent à réduire les **signes liés au stress** et à **améliorer le calme mental**.

L'escholtzia est reconnue pour ses **propriétés sédatives** légères et ses effets calmants sur le corps et l'esprit. Elle est idéale pour **favoriser un sommeil réparateur**, réduire l'anxiété et atténuer les tensions liées au stress. Sa capacité à **relaxer et à détendre** permet de retrouver un équilibre mental et émotionnel sans provoquer de somnolence excessive.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne peut être associé à la prise d'alcool ni à la prise de médicaments tranquillisants.

Apport pour 4 gélules végétales

Escholtzia - parties aériennes <i>Eschscholzia californica</i>	960 mg
---	--------

Synergie avec :

Gemmo Sommeil (réf. 1084)
Sérénité & Sommeil (réf. 119)
Valériane (réf. 210)

Le saviez-vous ?

L'escholtzia, l'alliée de votre sommeil

L'**escholtzia** (*Eschscholzia californica*), aussi appelée pavot de Californie, est une plante traditionnellement utilisée pour favoriser la **détente** et le **sommeil**.

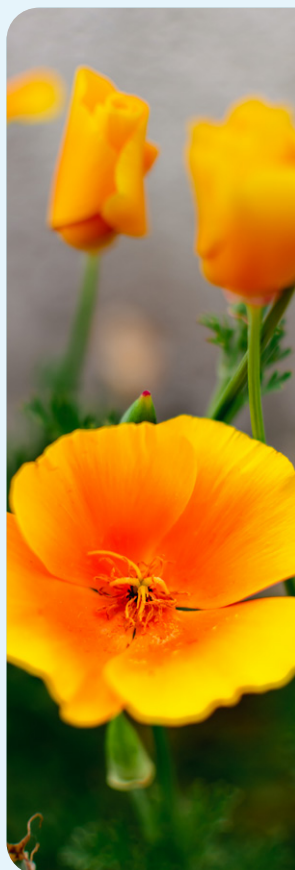
Ses parties aériennes renferment des alcaloïdes spécifiques (californidine, escholtzine, etc.) qui agissent en douceur sur le système nerveux.

Reconnue pour ses propriétés **sédatives légères** et **anxiolytiques naturelles**, l'escholtzia aide à diminuer les tensions nerveuses, l'agitation intérieure et les réveils nocturnes. Elle convient particulièrement aux personnes sensibles au stress, sujettes aux difficultés d'endormissement ou aux insomnies légères, sans entraîner de dépendance ni de somnolence marquée au réveil.

Souvent associée à la valériane, à la passiflore ou à la mélisse, elle s'intègre bien dans une **approche globale de l'hygiène du sommeil** : dîner léger, exposition à la lumière naturelle le jour, limitation des écrans le soir et rituels de relaxation. Utilisée en complément alimentaire, elle contribue à rééquilibrer le terrain nerveux, à apaiser le mental et à **favoriser un sommeil plus profond et réparateur**, tout en respectant le fonctionnement naturel de l'organisme.

Nos solutions :

Escholtzia (réf. 214) ; **Nutribiote Sommeil** (réf. 826) ; **Sommeil récupérateur** (réf. 157).



ÉMOTION
& SOMMEIL

Réf. 1084



Conseils d'utilisation

2 pulvérisations par jour sous la langue ½ heure avant le coucher. Agiter avant emploi.

Conditionnement

Spray 30 ml

Durée du flacon

Environ 3 mois (pour 2 pulvérisations par jour).

Amélioration du sommeil



Endormissement



Décalage horaire



GEMMO SOMMEIL



J'ai du mal à m'endormir le soir, malgré la fatigue.

Je suis sensible au décalage horaire et aux changements de saison.

Aubépine, bourgeons : L'aubépine est une plante reconnue pour ses **effets relaxants et sédatifs**, idéale pour calmer les tensions nerveuses et réduire l'anxiété. Elle est particulièrement efficace pour **favoriser un sommeil réparateur** et améliorer la qualité du sommeil.

Houblon : C'est une plante bien connue pour ses **propriétés calmantes**. Il aide à apaiser les agitations mentales et **favorise un sommeil profond et récupérateur** en réduisant l'insomnie et les troubles du sommeil liés au stress.

Lotier : Il a un effet apaisant sur le système nerveux, idéal pour calmer l'agitation mentale et **favoriser la relaxation avant le coucher**. Il soutient la gestion des émotions stressantes et aide à réduire l'irritabilité.

Tilleul, bourgeons : Il est apprécié pour ses **propriétés apaisantes et sédatives**. Il aide à réduire l'irritabilité, à calmer les tensions nerveuses et à favoriser un sommeil réparateur. Traditionnellement utilisé pour ses vertus relaxantes, il est particulièrement **efficace en cas de stress et d'anxiété**. De plus, il améliore la **qualité du sommeil**, offrant une action douce et adaptée, notamment pour les enfants.

La formule est enrichie en **mélatonine**, surnommée « l'hormone du sommeil ». Elle aide à **réguler les cycles de sommeil**, en particulier pour ceux qui éprouvent des difficultés à s'endormir ou à maintenir un sommeil profond. Elle contribue également à **atténuer les effets du décalage horaire** et à **réduire le temps d'endormissement****.

**L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg de mélatonine juste avant le coucher, le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.*

***L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 1 mg de mélatonine avant le coucher.*

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (mélatonine).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (houblon, mélatonine)
- Déconseillé en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer hormonodépendant, aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes (houblon), aux personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue et pouvant poser un problème de sécurité en cas de somnolence (mélatonine).
- Demander un avis médical pour les personnes épileptiques, les personnes asthmatiques, les personnes souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité, ou les personnes suivant un traitement médicamenteux. Limiter la prise à un usage ponctuel (mélatonine).

Apport pour 2 pulvérisations*

Lotier - partie aérienne, extrait	45 mg
<i>Lotus corniculatus</i>	
Houblon - fleur, extrait	15 mg
<i>Humulus lupulus</i>	
Mélatonine	1,8 mg
Aubépine - bourgeon, extrait	0,9 mg
<i>Crataegus laevigata</i>	
Tilleul - bourgeon, extrait	0,9 mg
<i>Tilia europaea</i>	

Autres ingrédients : acide citrique, gomme xanthane, sorbate de potassium.

**Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).*

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Magoptimum (réf. 505)

Nuit douce (réf. 801)

Nutribiote Sommeil (réf. 826)

Sommeil récupérateur (réf. 157)

Tropisme émotionnel :

Aubépine « J'aide à croire au bonheur et à l'amour. »

Houblon « J'aide à lâcher prise et à retrouver la sérénité intérieure. »

Lotier « J'aide à calmer l'agitation intérieure et à retrouver l'harmonie émotionnelle. »

Tilleul « J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux. »



Réf. 801



Méthode
Plocher
Extrait liquide
sans alcool

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons le soir avant le coucher.

À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Amélioration du sommeil



Réduction de l'anxiété nocturne



NUIT DOUCE



J'ai du mal à m'endormir à cause de mes pensées agitées.

Je me sens stressé-e et j'ai du mal à détendre mon esprit avant le coucher.

La **mélisse** agit en tant que calmante et apaisante. Elle est efficace pour **réduire le stress** et favoriser un **relâchement général**, ce qui permet un endormissement naturel sans effets secondaires.

Le **coquelicot** est une plante douce qui aide à réduire l'agitation mentale et à **induire un sommeil calme**. Elle est particulièrement utile pour ceux qui ont des **difficultés à s'endormir à cause de l'anxiété** ou des **pensées envahissantes**.

La **passiflore** est connue pour ses **propriétés relaxantes et sédatives**. Elle aide à réduire l'anxiété et les tensions nerveuses, favorisant ainsi un endormissement rapide et un sommeil profond.

Le **houblon** est reconnu pour ses **vertus sédatives**. Il aide à relaxer le système nerveux et à **améliorer la qualité du sommeil**, en particulier pour ceux qui souffrent de réveils fréquents pendant la nuit.

Le **ményanthe** complète cette formule en favorisant un calme émotionnel et un équilibre mental pour **une relaxation optimale** avant le coucher.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes (houblon, mélisse, ményanthe, passiflore).
- Déconseillé en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer hormonodépendant (houblon).
- L'usage prolongé est déconseillé (ményanthe).

Apport pour 3 bouchons (30 ml)

Coquelicot - fleur, extrait aqueux <i>Papaver rhoeas</i>	2,28 g
Passiflore - plante, extrait <i>Passiflora incarnata L.</i>	1,23 g
Mélisse - plante, extrait <i>Melissa officinalis</i>	1,23 g
Houblon - fleur, extrait <i>Humulus lupulus</i>	0,63 g
Ményanthe - plante, extrait <i>Menyanthes trifolia</i>	0,63 g

Autres ingrédients : glycérine, acide citrique, vitamine C, sorb. de potassium, arôme naturel de fruits rouges.

Synergie avec :

Gemmo Sommeil (réf. 1084)

Nutribiote Sommeil (réf. 826)

Sommeil récupérateur (réf. 157)

Le saviez-vous ?

Le sommeil, pilier de la santé

Le **sommeil** est un pilier essentiel de la santé physique, mentale et émotionnelle. Durant la nuit, l'organisme se régénère : les cellules se réparent, le système immunitaire se renforce et le cerveau consolide la mémoire et les apprentissages. Un sommeil de qualité contribue à **l'équilibre hormonal**, à la **régulation de la glycémie** et à la **prévention de nombreuses maladies**, notamment cardiovasculaires, métaboliques ou neurodégénératives.

Sur le plan mental, bien dormir améliore la **concentration**, la **créativité** et la **gestion du stress**. À l'inverse, le manque de sommeil favorise l'irritabilité, l'anxiété, la baisse de motivation et le surpoids. Chez les sportifs ou les personnes actives, il influence directement la récupération musculaire et les **performances physiques et cognitives**.

Pour préserver un sommeil réparateur, quelques règles simples d'**hygiène de vie** s'imposent : se coucher et se lever à heures régulières, ne pas regarder les écrans 1h avant le coucher, ne pas consommer d'alcool qui perturbe les cycles de sommeil, et privilégier une chambre fraîche et obscure. Un **dîner léger et en début de soirée** (vers 19h), riche en tryptophane (œufs, légumineuses, noix), favorise la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. La relaxation, la respiration profonde, la méditation ou les infusions de plantes apaisantes comme la mélisse, la valériane ou l'escholtzia complètent ces mesures.

Un sommeil suffisant et de qualité demeure l'un des meilleurs remèdes naturels pour maintenir **vitalité, clarté d'esprit et longévité**.

Nos solutions :

Gemmo Sommeil (réf. 1084). **Nutribiote Sommeil** (réf. 826) ; **Sommeil récupérateur** (réf. 157)



Sommeil

ÉMOTION
& SOMMEIL



Réf. 826

**Conseils d'utilisation**

15 ml par jour (3 c. à c.) à prendre pur ou dilué dans un grand verre d'eau chaude ou froide.

Une mousse abondante peut se former en raison de la présence de levure.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

14 jours
(pour 15 ml/jour).

Amélioration du sommeil**Réduction anxiété nocturne****Relaxation avant le coucher**

NUTRIBIOTE SOMMEIL



*Je souffre d'anxiété et j'ai des difficultés à m'endormir.
J'ai un sommeil agité, je n'arrive pas à récupérer.*

Notre gamme de Nutribiote utilise le procédé de **fabrication Pianto** associé à l'eau vitalisée par la **méthode Plocher**, signature des Laboratoires Herbolistique.

La fermentation par levure lysée est un procédé qui **améliore la biodisponibilité** et l'efficacité des actifs issus des plantes et minéraux. Ce processus transforme les composés en formes **plus facilement assimilables**, favorisant ainsi un **impact bénéfique sur le microbiote**.

Nutribiote Sommeil est une formule conçue pour favoriser un sommeil réparateur et apaiser l'esprit, grâce à l'association de 5 plantes relaxantes et d'un complexe de magnésium et vitamines B.

- La **mélisse** est bien connue pour ses propriétés calmantes et sédatives. Elle aide à réduire le stress, à apaiser l'agitation mentale et à favoriser un endormissement rapide en réduisant l'anxiété nocturne.
- La **passiflore** est une plante relaxante qui calme les tensions nerveuses et favorise un sommeil profond. Elle est particulièrement utile pour les personnes ayant des difficultés à s'endormir à cause de l'anxiété ou du stress.
- Le **lotier** aide à calmer l'agitation mentale, à réduire les tensions émotionnelles et à favoriser une sensation de relaxation profonde avant de s'endormir.
- Le **coquelicot** est une plante douce qui soutient un sommeil calme et apaise les agitations mentales liées au stress, en permettant un relâchement complet.
- L'**escholtzia** est une plante qui favorise la relaxation et calme les états de nervosité. Elle aide à réduire l'irritabilité et à induire une sensation de calme intérieur, idéale pour ceux qui sont sujets à des pensées envahissantes avant de dormir.

Enrichi en **magnésium**, ce complément aide à détendre le système nerveux et à réduire la fatigue liée au stress. Les **vitamines B2 et B6** jouent un rôle dans le maintien de l'équilibre nerveux, la réduction de la fatigue mentale et le soutien de la qualité du sommeil.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (escholtzia). Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante (mélisse, passiflore, escholtzia) et en cas d'allergie aux produits de la ruche (miel).

Apport pour 15 ml (3 cuillères à café*)

Mélisse - partie aérienne, extrait <i>Melissa officinalis</i>	300 mg
Passiflore - partie aérienne, extrait <i>Passiflora incarnata</i>	275 mg
Lotier - partie aérienne, extrait <i>Lotus corniculatus</i>	208 mg
Coquelicot - partie aérienne, extrait <i>Papaver rhoeas</i>	154 mg
Magnésium (bisglycinate)	112,5 mg (30 % VNR)
Escholtzia - partie aérienne, extrait <i>Eschscholzia californica</i>	6,8 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,4 mg (100 % VNR)

Autres ingrédients : eau vitalisée par la méthode Plocher; levure de bière lysée; antioxydants : acide ascorbique, jus de cassis; miel de tilleul, fructose

Synergie avec :

Gemmo Sommeil (réf. 1084)
Sommeil récupérateur (réf. 157)

SÉRÉNITÉ & SOMMEIL



*Je n'arrive pas à me détendre avant de dormir.
Je me sens constamment stressée et j'ai du mal à bien dormir la nuit.*

Sérénité & Sommeil c'est l'association de l'aspérule odorante et de la mélisse pour **favoriser un sommeil réparateur** et **réduire les tensions émotionnelles**.

L'**aspérule** est connue pour ses **propriétés calmantes et relaxantes**. Elle aide à apaiser les états d'anxiété et à favoriser une sensation de détente, idéale pour ceux qui ont des difficultés à s'endormir ou qui souffrent de stress léger avant le coucher. L'aspérule est souvent utilisée pour son **effet apaisant**, permettant de **relâcher les tensions** et d'induire un sommeil plus profond.

La **mélisse** est réputée pour ses **effets sédatifs et relaxants**. Elle soutient la réduction du stress, **apaise les pensées agitées** et favorise une relaxation générale. Elle améliore la digestion pour favoriser un bon sommeil.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes (mélisse).

Apport pour 6 gélules végétales

Aspérule odorante - parties aériennes, poudre <i>Galium odoratum</i>	600 mg
Mélisse - feuille, poudre <i>Melissa officinalis</i>	600 mg

Synergie avec :

Sommeil récupérateur (réf. 157)
Stress (réf. 122)



Réf. 119

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Amélioration du sommeil**Calme intérieur****Réduction stress**

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 157

SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR



Mon sommeil est de mauvaise qualité.
Je me sens fatigué-e au lever.

Sommeil récupérateur est conçu pour favoriser un sommeil profond et réparateur, tout en soutenant la récupération physique et mentale pendant la nuit. Ce complément associe des plantes relaxantes et des nutriments essentiels pour un soutien complet du sommeil et de la régénération.

Le **coquelicot** est connu pour ses effets calmants et apaisants. Il aide à réduire l'agitation mentale et permet d'induire un sommeil tranquille en soulageant les tensions liées au stress.

L'**escholtzia** est une plante qui favorise une relaxation profonde et une sensation de calme, idéale pour ceux qui ont des difficultés à se détendre avant de s'endormir. Elle réduit l'irritabilité et aide à mieux gérer les pensées stressantes.

La **valériane** est utilisée pour ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle favorise un sommeil naturel et réparateur en réduisant l'anxiété et les tensions nerveuses qui peuvent perturber le sommeil.

Le poisson riche en **DHA** et le **sélénium** complètent cette formule en soutenant la récupération physique et en favorisant une meilleure fonction cérébrale. Le DHA est essentiel pour la santé cognitive et la régénération du système nerveux pendant le sommeil, tandis que le sélénium joue un rôle clé dans la protection cellulaire et la réduction du stress oxydatif.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes (valériane, escholtzia).

Apport pour 6 gélules végétales

Coquelicot - pétale, poudre <i>Papaver rhoeas</i>	360 mg
Escholtzia - partie aérienne, extrait <i>Eschscholzia californica</i>	360 mg
Poisson riche en DHA	360 mg
Valériane - racine, extrait <i>Valeriana officinalis</i>	360 mg
Sélénium (L-sélénométhionine)	55 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo Calm (réf. 1006)
Gemmo Sommeil (réf. 1084)
Sérénité & Sommeil (réf. 119)



Conseils d'utilisation

3 à 6 gélules le soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

Environ 1,5 mois
(pour 4 gél./ jour).

Amélioration du sommeil



Réduction de l'agitation mentale



Apaisement des tensions



Réf. 702

TISANE BONNE NUIT



J'ai besoin d'apaiser mon esprit avant d'aller dormir.
Je veux retrouver un sommeil de qualité.

La tisane bonne nuit c'est l'association de 8 plantes apaisantes et relaxantes pour favoriser un sommeil réparateur et apaiser l'esprit avant le coucher.

Les plantes agissant principalement sur l'apaisement et la réduction du stress :

- Le **tilleul** et la **mélisse** sont toutes deux reconnues pour leurs propriétés calmantes et relaxantes. Elles aident à réduire le stress et l'anxiété, tout en favorisant une relaxation naturelle avant le coucher.
- L'**aspérule** agit également comme un relaxant doux, idéal pour apaiser les tensions nerveuses et induire une sensation de calme.
- La **lavande** est bien connue pour son effet sédatif et ses propriétés calmantes qui aident à favoriser un sommeil de qualité en réduisant les agitations mentales et physiques.

Les plantes qui contribuent à une détente mentale et émotionnelle en favorisant le sommeil réparateur :

- La **marjolaine** et la **citronnelle** apportent des effets relaxants et aident à atténuer les tensions liées à l'anxiété, tout en soutenant la détente mentale et le calme intérieur.
- L'**oranger** est idéal pour induire une sensation de sérénité en apaisant les pensées stressantes et favorisant un endormissement rapide.
- L'**origan** est reconnu pour ses propriétés calmantes et aide à relâcher les tensions, tout en soutenant un sommeil profond.

Composition :

Aspérule (*Galium odoratum*) parties aériennes fleuries, mélisse (*Melissa officinalis*) feuille, marjolaine (*Origanum majorana*) feuille, citronnelle (*Cymbopogon citratus*) feuille, lavande (*Lavandula latifolia*) fleur, origan (*Origanum vulgare*) sommité fleurie, oranger bigarade (*Citrus aurantium*) feuille, tilleul (*Tilia platyphyllos*) inflorescence bractée.

Synergie avec :

Gemmo Sommeil (réf. 1084)
Nutribiote Sommeil (réf. 826)
Sommeil récupérateur (réf. 157)

Observatoire Santé

Quand les hormones influencent l'équilibre de l'organisme



Constat

Les hormones sont les **messagers biochimiques** qui orchestrent de nombreuses fonctions vitales : régulation de l'énergie, du métabolisme, de l'humeur, de la fertilité et du sommeil. Lorsque l'équilibre est respecté, l'organisme maintient une **homéostasie stable et protectrice**. En revanche, dès qu'un déséquilibre survient, même discret, il peut générer une cascade de **signes physiques et psychiques**.

Fatigue persistante, irritabilité, prise de poids inexpliquée, troubles du cycle menstruel, baisse de libido, bouffées de chaleur, fragilité osseuse ou troubles du sommeil figurent parmi les manifestations les plus fréquentes. Ces signes, souvent banalisés, traduisent pourtant une **perturbation hormonale** pouvant altérer la qualité de vie et fragiliser le terrain global.

Ces dérèglements concernent **aussi bien les femmes que les hommes**, à différents âges de la vie : adolescence, âge adulte, grossesse, ménopause, andropause.



Causes multiples

- **Stress chronique** : le cortisol, hormone du stress, influence directement d'autres hormones comme la thyroïde ou les hormones sexuelles.
- **Perturbateurs endocriniens** : présents dans l'environnement tels que plastiques, pesticides, cosmétiques, solvants.
- **Sommeil de mauvaise qualité** : qui altère notamment la sécrétion de mélatonine et de leptine.
- **Vieillessement naturel** : avec des modifications physiologiques liées à la ménopause, l'andropause ou des changements métaboliques.
- **Alimentation déséquilibrée** : excès de sucre, déficits en nutriments essentiels ou consommation d'aliments ultra-transformés.

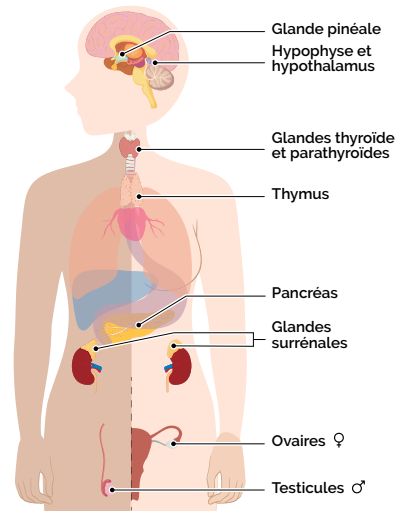


Solutions naturelles

Pour soutenir l'équilibre endocrinien

- **Stabiliser la glycémie** : fractionner les repas, associer protéines et fibres pour éviter les pics insulinémiques responsables d'une dérégulation ovarienne et thyroïdienne.
- **Soutenir le foie** : indispensable à la métabolisation des hormones stéroïdiennes (œstrogènes, cortisol). Favoriser légumes crucifères (brocoli, chou, roquette) riches en indole-3-carbinol.
- **Bouger régulièrement** : l'activité physique soutient l'équilibre insulinique et favorise la régulation des hormones du stress.
- **Soigner son sommeil** : limiter caféine et lumière bleue le soir pour préserver la sécrétion de mélatonine et d'hormone de croissance.
- **Réduire le stress** : pratiques de relaxation : yoga, méditation, respiration profonde pour mieux réguler le cortisol.
- **Limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens** : choisir des contenants sans plastique, consommer bio autant que possible, opter pour des cosmétiques naturels.

Le système endocrinien



Plantes & apports

- **Gattilier** : agit comme un anti-œstrogène, régule le cycle menstruel, soulage le SPM.
- **Sauge** : atténue les bouffées de chaleur et sueurs nocturnes.
- **Maca** : soutient vitalité, libido et équilibre à la ménopause.
- **Ginseng** : tonique global, améliore énergie et adaptation au stress.
- **Framboisier** : tonique utérin, apaise les troubles du cycle et soutient la fertilité.
- **Alchémille** : propriété progestérone-like, soutient l'équilibre féminin.



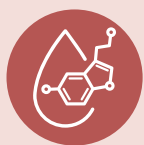
Étude scientifique – le gattilier

Amélioration significative des signes du syndrome prémenstruel : irritabilité, maux de tête, sensibilité mammaire et sautes d'humeur. L'étude confirme son efficacité et sa bonne tolérance.

Schellenberg R., Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomized, placebo controlled study, BMJ, 2001.

- 17 participants
- Durée : 3 cycles menstruels
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- Extrait standardisé de gattilier





Équilibre hormonal

L'harmonie endocrinienne, un pilier de l'équilibre physiologique

Bouffées de chaleur, règles irrégulières, baisse de vitalité, troubles de la fertilité, fatigue liée au stress ou dérèglements thyroïdiens... Les déséquilibres hormonaux se traduisent par de nombreux signes, affectant aussi bien la sphère féminine que masculine, ainsi que le fonctionnement global du système endocrinien.

Cette partie du catalogue se décline en trois piliers complémentaires :

- **Équilibre hormonal féminin** : pour soutenir le cycle, accompagner la ménopause et préserver le confort féminin.
- **Équilibre hormonal masculin** : pour maintenir vitalité, fertilité et performance.
- **Système endocrinien** : pour réguler le métabolisme, la glycémie, le stress et la fonction thyroïdienne.

Nos formules associent des plantes reconnues (gattilier, sauge, alchémille, maca, ginseng...), des micronutriments essentiels (zinc, sélénium, magnésium...) et des actifs ciblés, sélectionnés pour leur efficacité et leur tolérance.



Nos Essentiels santé

Équilibre féminin :

- **Bien-être menstruel**, pour assurer le confort de la femme avant les règles ou en pré-ménopause..... p. 167
- **Endo-femme**, une synergie d'actifs ciblant l'inflammation et les déséquilibres hormonaux associés à l'endométriose..... p. 168
- **Ménopause**, pour une transition sereine vers la ménopause..... p. 172

Équilibre masculin :

- **Man 55**, pour le confort et l'entretien de la prostate..... p. 177

Système endocrinien :

- **Nometfor**, syndrome métabolique et glycémie régulés..... p. 182
- **Resvera Sucres**, pour l'équilibre du métabolisme glucidique de tous les sucres..... p. 183
- **Tyrosine activée**, pour soutenir, relancer et réguler la thyroïde..... p. 185

Sans oublier...

- **Huile d'onagre**, pour le bien-être féminin p. 210

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Équilibre hormonal féminin



Réf. 1020

AIRELLE



*Je traverse des changements hormonaux, je veux réguler mes hormones.
Je veux réguler mes niveaux d'œstrogènes et atténuer les signes du syndrome prémenstruel.*

Airelle (*Vaccinium vitis-idaea*), jeunes pousses : Elle a une action **phyto-œstrogénique et antispasmodique**. Elle protège les cellules et tissus de l'oxydation. Elle contribue aussi au bien-être de la femme en période prémenstruelle ou ménopause.

Au niveau digestif, elle a aussi une action drainante et antimicrobienne intestinale.

Précautions d'emploi

• L'emploi chez les femmes enceintes et allaitantes est déconseillé.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)

Gemmo Féminin (réf. 1010)

Ménopause (réf. 114)

Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Troubles hormonaux



Régulation des œstrogènes



Douleurs menstruelles



Le saviez-vous ?

Cycles féminins, SPM et endométriose

Le **cycle féminin** dure en moyenne 28 jours, de la ménarche à la ménopause. Aujourd'hui, l'âge moyen des premières règles se situe autour de **12-13 ans**. Au total, on compte environ 400 à 500 cycles au cours d'une vie.

Le **syndrome prémenstruel** (SPM) touche près d'une femme sur deux. Des signes physiques et émotionnels surviennent en phase lutéale et disparaissent avec les règles : **irritabilité, anxiété, tristesse, fatigue, céphalées, tensions mammaires, ballonnements**, avec une intensité variable.

L'**endométriose** concerne environ **1 femme sur 10** en âge de procréer : des tissus semblables à l'endomètre se développent en dehors de l'utérus, provoquant douleurs pelviennes, règles très douloureuses, dyspareunie, troubles digestifs ou urinaires, et parfois infertilité.

Nos solutions :

Bien-être menstruel (réf. 154) ; **Gemmo Féminin** (réf. 1010) ; **Endo-femme** (réf. 181).





Réf. 154

B6

Zn



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules par jour du 12^e jour du cycle au 1^{er} jour des règles.

Conditionnement

100 gélules

Durée du pilulier

50 jours (pour 2 gél./jour).

Régule les cycles



Soulage le SPM (anti-inflammatoire)



Congestion du petit bassin



Réf. 302



Conseils d'utilisation

1 gélule par jour.

Conditionnement

100 gélules

Durée du pilulier

100 jours, soit plus de 3 mois (pour 1 gél./jour).

Limite les inconforts de la ménopause



Bouffées de chaleur



Équilibre nerveux



BIEN-ÊTRE MENSTRUEL



J'ai des cycles irréguliers.

J'ai des inconforts et gênes avant les règles.

Ce complément alimentaire a été spécialement pensé pour **soutenir le bien-être menstruel** grâce à sa synergie de plantes et d'actifs.

L'**alchémille** est appelée la « plante des femmes ». Elle est reconnue pour **atténuer les douleurs menstruelles** (crampes, tensions utérines). Elle régule aussi les cycles et soutient un équilibre hormonal naturel.

L'**hamamélis** est une plante **riche en tanins et flavonoïdes** qui apportent un **effet anti-inflammatoire et vasoprotecteur**. Elle favorise une bonne circulation veineuse, et soulage l'inconfort menstruel associé.

Le **gattilier** est la plante phare du confort féminin. Il agit au niveau de l'**axe hypothalamo-hypophysaire** : régule les fluctuations hormonales, diminue les signes du syndrome prémenstruel (irritabilité, tension mammaire, rétention d'eau, signes cutanés, etc.), et aide à rétablir des cycles réguliers.

Le **chardon-Marie** est connu pour soutenir le foie, l'**organe clé dans la détoxification des œstrogènes**. Il peut donc aider en cas de **SPM** lié à une dominance œstrogénique. Il lutte contre la congestion du petit bassin.

La **vitamine B6** est essentielle pour **réguler l'activité hormonale** et aide à réduire la fatigue souvent ressentie pendant les règles.

Le **zinc** est un minéral aux multiples fonctions : propriétés anti-inflammatoires, soutien du système reproducteur et **bonne santé de la peau** qui peut être affectée par les variations hormonales.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (gattilier, hamamélis)
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (gattilier, hamamélis).
- Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant (ou d'antécédents personnels ou familiaux de tels cancers), de tumeur hypophysaire à prolactine, ou d'antécédents de troubles hypophysaires (gattilier).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (gattilier).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Asteraceae (chardon-Marie).

Apport pour 2 gélules végétales

Alchémille vulgaire - partie aérienne, poudre <i>Alchemilla vulgaris</i>	200 mg
Hamamélis - feuille, poudre <i>Hamamelis virginiana</i>	135 mg
Gattilier - graine, poudre <i>Vitex agnus-castus</i>	94 mg
Chardon-Marie - graine, poudre <i>Silybum marianum</i>	60 mg
Vitamine B6	1,4 mg (14 % VNR)
Zinc (gluconate)	1,4 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Endo-femme (réf. 181)
Flore intime (réf. 219)
Gemmo Féminin (réf. 1010)

CIMICIFUGA



Je commence à être ménopausée et ressens des inconforts.

J'ai des bouffées de chaleur et je suis irritable.

Le **cimicifuga**, aussi connu sous le nom d'**actée à grappes noires** ou **black cohosh**, est une plante originaire d'Amérique du Nord, traditionnellement utilisée par les peuples autochtones pour traiter divers troubles féminins. Aujourd'hui, elle est surtout reconnue pour ses bienfaits sur le **confort hormonal des femmes**, notamment lors de la ménopause.

Ses effets sont bénéfiques pour **réduire les bouffées de chaleur**, **apaiser les troubles de l'humeur**, **atténuer la sécheresse vaginale** et **préserver la santé osseuse**. Il contribue à l'équilibre nerveux, améliore le sommeil et agit au niveau auditif (réduction des bourdonnements).

S'ajoute à la formule la présente de **lithothamne**, algue calcaire rouge, riche en calcium naturel, magnésium et oligo-éléments essentiels (fer, zinc, cuivre...). **Pendant la ménopause la baisse d'œstrogène fragilise la densité osseuse**, augmentant le risque d'ostéoporose. L'apport de minéraux permet de maintenir le capital osseux.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (cimicifuga).
- Déconseillé en cas de cancer hormono-dépendant, d'affection biliaire ou hépatique (cimicifuga).
- Déconseillé chez les personnes souffrant du foie.
- Demander l'avis d'un professionnel de santé (cimicifuga).

Apport pour 1 gélule végétale

Cimicifuga - rhizome, extrait <i>Actaea racemosa</i>	100 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	20 mg
Autres ingrédients : gomme d'acacia, sels de magnésium d'acide gras.	

Synergie avec :

Gemmo Féminin (réf. 1010)
Ménopause (réf. 114)
Millepertuis (réf. 323)



Réf. 181

ENDO-FEMME



Je souffre d'endométriose.
J'ai des douleurs utérines irradiantes importantes.

L'endométriose est une maladie inflammatoire chronique qui touche environ **1 femme sur 10 en âge de procréer en France**. Elle se caractérise par la présence de **tissu semblable à l'endomètre (muqueuse utérine) en dehors de l'utérus** — sur les ovaires, les trompes, le péritoine ou d'autres organes. Les signes sont variables mais souvent invalidants : douleurs pelviennes intenses, surtout pendant les règles ; fatigue chronique ; troubles digestifs ou urinaires ; infertilité dans certains cas.

À ce jour, les traitements sont souvent médicamenteux ou chirurgicaux, mais l'approche naturelle peut atténuer les signes, calmer l'inflammation et soutenir l'équilibre hormonal.

Endo-femme rassemble des actifs naturels qui agissent en synergie pour répondre aux principaux enjeux de l'endométriose : inflammation, douleurs, déséquilibres hormonaux, stress oxydatif et fatigue.

- **Achillée millefeuille** « herbe aux coupures » : **Régule les cycles menstruels**, soulage les douleurs utérines et spasmes, anti-inflammatoire naturel, hémostatique, spasmolytique et activité progestérone-like.
- **Griffe de chat** : Puissant **anti-inflammatoire** et immunomodulateur. Au Brésil, elle a fait l'objet d'étude sur les cellules de l'endométriose.
- **Alchémille vulgaire** « herbe des alchimistes » : Plante féminine par excellence, elle équilibre les hormones. **Effet progestérone-like**.
- **Grande camomille** : Apaise les **douleurs menstruelles** et les maux de tête ; propriétés anti-inflammatoires et calmantes.
- **Gattilier** : Régulateur hormonal naturel, **agit sur l'hypophyse pour lutter contre l'hyperœstrogénie**.
- **Magnésium** : Réduit la fatigue chronique, détend les muscles et les crampes.
- **Viorne** : Antispasmodique utérin puissant.
- **Huile essentielle de mandarinier** : Relaxante, sédative et antispasmodique.
- **Vitamine E** : Antioxydante.
- **Zinc** : Anti-inflammatoire naturel, régulation du système immunitaire.
- **Vitamine B6** : Soutient le métabolisme hormonal, réduit la fatigue.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (achillée millefeuille, grande camomille, HE mandarinier, gattilier).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (achillée millefeuille, grande camomille, HE mandarinier, gattilier).
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Asteraceae (achillée millefeuille, grande camomille, HE mandarinier).
- Déconseillé chez les femmes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein (gattilier).
- Il est recommandé de prendre l'attache d'un professionnel de santé avant la consommation d'huile essentielle.

Apport pour 4 gélules végétales

Alchémille millefeuille - sommité fleurie, poudre <i>Achillea millefolium</i>	360 mg
Griffe du chat - écorce, poudre <i>Uncaria tomentosa</i>	360 mg
Alchémille vulgaire - partie aérienne, poudre <i>Alchemilla vulgaris</i>	200 mg
Grande camomille - fleur, poudre <i>Tanacetum parthenium</i>	100 mg
Gattilier - fruit, poudre <i>Vitex agnus-castus</i>	94 mg
Magnésium (bisglycinate)	56,4 mg (15 % VNR)
Viorne, extrait <i>Viburnum opulus</i>	50 mg
Mandarinier - fruit, huile essentielle <i>Citrus reticulata</i>	15 mg
Vitamine E	12 mg (100 % VNR)
Zinc (picolinate)	10 mg (100 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Gemmo Endo 1 (réf. 1088)
Gemmo Endo 2 (réf. 1089)





Réf. 219

FLORE INTIME



*J'ai des infections vaginales à répétition.
J'ai une flore vaginale déséquilibrée.*

Les infections vaginales, notamment les mycoses (souvent dues à *Candida albicans*) et les vaginoses bactériennes, sont des troubles fréquents affectant la flore intime féminine. On estime que **3 femmes sur 4 souffriront d'au moins une infection vaginale au cours de leur vie**, et près de 40 % d'entre elles en feront l'expérience de manière récidivante.

Flore intime c'est l'association de :

- **8 souches de probiotiques** : Contribuent à **rééquilibrer la flore vaginale en soutenant la dominance des lactobacilles**, indispensables pour maintenir un **pH acide défensif** et limiter le développement des agents pathogènes. Elles aident à prévenir les récurrences en renforçant la barrière naturelle de l'écosystème intime.
- **Andrographis** : Plante chinoise et ayurvédique aux **propriétés immunostimulantes et antimicrobiennes**. Elle soutient les défenses naturelles de l'organisme et aide à réduire l'inflammation en cas d'infection. Prévention des cystites, infections virales (HPV, herpès).
- **Extrait de pépins de pamplemousse** : Reconnu pour ses **vertus antifongiques, antibactériennes**. Il contribue à inhiber la prolifération des germes responsables des déséquilibres de la flore.
- **Vitamine B2 (riboflavine)** : Essentielle au **maintien des muqueuses saines**, elle joue un rôle protecteur pour l'**épithélium vaginal**, contribuant à la régénération tissulaire et au bon fonctionnement immunitaire local.

Cette synergie d'actifs agit en profondeur pour restaurer, protéger et entretenir l'**équilibre intime féminin**, tout en limitant les risques de récurrence des **infections vaginales et urinaires**, surtout quand elles récidivent.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez les femmes enceintes et les personnes sous traitement anti-diabétique ou anticoagulant (andrographis).

Apport pour 2 gélules végétales

8 souches de probiotiques :	10 milliards d'UFC*
- <i>Lactobacillus rhamnosus</i> (2)	2,5 milliards
- <i>Lactobacillus casei</i>	1,25 milliard
- <i>Lactobacillus crispatus</i>	1,25 milliard
- <i>Lactobacillus fermentum</i>	1,25 milliard
- <i>Lactobacillus gasseri</i>	1,25 milliard
- <i>Lactobacillus paracasei</i>	1,25 milliard
- <i>Lactobacillus plantarum</i>	1,25 milliard
Andrographis - poudre	200 mg
Andrographis <i>paniculata</i>	
Pamplemousse - pépin, extrait	200 mg
<i>Citrus paradisi</i>	
Vitamine B2 (riboflavine)	1,4 mg (100 % VNR)

* Unité Formant Colonie

Synergie avec :

Synermyose (réf. 153)
Confort urinaire (réf. 156)



Réf. 1034

FRAMBOISIER



*Mon équilibre hormonal est perturbé et je veux retrouver une stabilité pendant mon cycle.
Je traverse des changements hormonaux. J'ai besoin de retrouver un équilibre.*

Framboisier (*Rubus idaeus*), jeunes pousses : C'est un **régulateur de la fonction ovarienne**. Il favorise l'équilibre hormonal, notamment en **régulant les niveaux d'œstrogènes et de progestérone**. Il est particulièrement reconnu pour agir sur les déséquilibres hormonaux à différents stades de la vie féminine, notamment en cas de retard pubertaire, de syndrome prémenstruel, de pré-ménopause et de ménopause.

Il permet de **régulariser les cycles menstruels**. Il agit au niveau de l'**axe hypothalamus/ hypophyse/ gonades** et stimule la **production d'œstrogènes et de progestérone** en fonction des besoins de la personne.

Il **aide à atténuer les signes hormonaux** tels que les bouffées de chaleur et les ménorragies. Grâce à ses **propriétés adaptogènes**, il soutient le bien-être émotionnel lié aux fluctuations hormonales et aide à stabiliser l'humeur.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

* Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).
Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)
Gemmo Féminin (réf. 1010)
Ménopause (réf. 114)

Tropisme émotionnel :

Framboisier « Je persévère dans mes projets et je vais jusqu'au bout. »



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation ovarienne



Syndrome prémenstruel



Bouffées de chaleur



* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 1088

Méthode
Plocher**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Endométriose**Régulation hormonale****Soutien ovarien**

GEMMO ENDO 1



*J'ai besoin de réguler mes hormones et apaiser les maux liés à l'endométriose.
Je veux retrouver un équilibre hormonal naturel.*

Le Gemmo Endo 1 est un complexe pour accompagner les femmes durant les déséquilibres hormonaux liés à l'endométriose les **14 premiers jours du cycle**.

Airelle (*Vaccinium vitis-idaea*), jeunes pousses : Protectrice contre le vieillissement et le ralentissement de l'activité ovarienne, l'airelle présente une action « œstrogène-like » et aide à réguler légèrement le taux de progestérone. Elle favorise aussi la dégradation des hormones sexuelles et est un puissant régulateur au niveau intestinal.

Framboisier (*Rubus idaeus*), jeunes pousses : Il équilibre les déséquilibres hormonaux féminins en première partie de cycle. Grâce à ses propriétés anti-scléreuses et antispasmodiques utérines, il favorise l'équilibre hormonal et agit comme un myorelaxant. Il stimule les ovaires en cas de déséquilibre œstro-progestatif.

Gui (*Viscum album*), jeunes pousses : Antispasmodique au niveau urogénital, le gui est également un anti-scléreux et régulateur des métrorragies.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (framboisier).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (airelle, framboisier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Endo-femme (réf. 181)

Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »
Framboisier « Je persévère dans mes projets et je vais jusqu'au bout. »
Genévrier « Je protège d'un mental surchargé. »



Réf. 1089

Méthode
Plocher**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures
ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours
(pour 15 ou 5 gouttes).

Endométriose**Régulation hormonale****Soutien ovarien**

GEMMO ENDO 2



*J'ai besoin d'un soutien naturel pour réguler mes hormones liées à l'endométriose.
J'ai des inconforts pelviens.*

Le Gemmo Endo 2 est un complexe pour accompagner les femmes durant les déséquilibres hormonaux liés à l'endométriose les **14 derniers jours du cycle**.

Gui (*Viscum album*), jeunes pousses : Connu pour son action antispasmodique, le gui agit sur le système urogénital, régule les métrorragies et soutient l'équilibre hormonal.

Pommier (*Malus domestica*), jeunes pousses : Il a un effet « progestérone-like » et anti-inflammatoire. Il régule les hormones sexuelles, aide à rétablir un équilibre hormonal et soutient l'équilibre émotionnel en cas d'irritabilité, de stress et de changements d'humeur liés aux fluctuations hormonales.

Tilleul (*Tilia tomentosa*), bourgeons : Le tilleul est un puissant anti-stress et un tranquillisant végétal qui intervient sur le système nerveux central. Il est également efficace contre les palpitations cardiaques et les phénomènes de spasmophilie, offrant ainsi un soulagement global.

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Endo-femme (réf. 181)

Tropisme émotionnel :

Gui « Je suis le symbole de l'immortalité, du pardon et de l'amour. »
Pommier « Je nettoie et améliore le mental. »
Tilleul « J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux. »



Réf. 1010

GEMMO FÉMININ



*Je fais face à des troubles hormonaux et je veux rééquilibrer mes niveaux d'œstrogènes.
Je ressens des gênes liées à mon cycle menstruel.*

Airelle (*Vaccinium vitis-idae*), jeunes pousses : Elle est reconnue pour son action hormonale qui va réguler les manifestations du **syndrome prémenstruel** et de la **ménopause** et son activité détoxifiante du système urinaire.

Framboisier (*Rubus idaeus*), jeunes pousses : Il agit au niveau de l'axe hypothalamus/hypophyse/gonades et **stimule la production d'œstrogènes et de progestérone** en fonction des besoins de la personne. En tant que régulateur, il corrige donc tous les troubles hormonaux féminins, de la puberté jusqu'à la ménopause.

Sorbier (*Sorbus aucuparia*), jeunes pousses : C'est un **tonique et anti-inflammatoire veineux**, il diminue la viscosité du sang et exerce donc une **action fluidifiante**. Il diminue les états de congestion et de blocages.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (framboisier).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (airelle, framboisier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)

Huile d'onagre (réf. 601)

Ménopause (réf. 114)

Tropisme émotionnel :

Airelle « Je laisse mes sentiments s'exprimer. »

Framboisier « Je persévère dans mes projets et je vais jusqu'au bout. »

Genévrier « Je protège d'un mental surchargé. »



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Troubles hormonaux féminins



Production d'œstrogène



Congestion pelvienne



Réf. 601

HUILE D'ONAGRE

Soutient la santé de la peau tout en favorisant l'harmonie du cycle féminin.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 210



Le saviez-vous ?

Ménopause et péri-ménopause

La **ménopause** correspond à l'arrêt définitif des règles, après 12 mois consécutifs d'aménorrhée, lié à l'épuisement folliculaire. Elle survient le plus souvent **entre 45 et 55 ans**, autour de 51 ans.

La **périménopause** précède cette étape. Elle commence le plus souvent **au milieu de la quarantaine**, typiquement **vers 45-47 ans**. Elle peut débuter plus tôt (40-44 ans : périménopause précoce) et, **avant 40 ans**, on parle plutôt d'**insuffisance ovarienne prématurée**. Elle dure en moyenne **4 ans** (±2-8 ans selon les femmes).

Signes d'entrée en périménopause : **cycles qui se rapprochent puis deviennent irréguliers**, variations d'intensité des règles, **bouffées de chaleur/sueurs nocturnes**, sommeil perturbé, irritabilité, baisse de la libido, anxiété, **état dépressif**, **brouillard cognitif**, sécheresse vaginale. Au niveau hormonal, cela correspond à une baisse de la progestérone, suivie des œstrogènes.

Facteurs associés à un début plus précoce : **tabagisme**, antécédents familiaux de ménopause précoce, **chirurgie/atteinte des ovaires** (ex. endométriose, kystes), **chimiothérapie/radiothérapie**.

Nos solutions :

Framboisier (réf. 1034) ; **Cimicifuga** (réf. 302) ; **Ménopause** (réf. 114).



Équilibre hormonal féminin

ÉQUILIBRE HORMONAL



Réf. 114

**Conseils d'utilisation**

2 à 4 gélules par jour.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

50 jours (pour 4 gél./jour).

Phyto-hormones pour atténuer les signes de la ménopause**Soutien l'équilibre hormonal global**

MÉNOPAUSE



*J'ai des bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, et je suis irritable.
Je suis en période de pré-ménopause ou ménopause.*

La **ménopause** marque la fin de la fertilité chez la femme, mais c'est souvent la pré-ménopause – ou péri-ménopause – qui constitue une période particulièrement délicate. Elle débute plusieurs années avant l'arrêt définitif des règles, et s'accompagne de **fluctuations hormonales importantes**. Ces déséquilibres peuvent entraîner des **bouleversements physiques et émotionnels** parfois très contraignants au quotidien :

- Bouffées de chaleur
- Troubles du sommeil, fatigue persistante
- Irritabilité, anxiété, et signes dépressifs pouvant affecter la qualité de vie
- Baisse de la libido, troubles de la concentration
- Prise de poids

Pour accompagner cette transition, voici une synergie d'actifs qui apporte des **phyto-hormones** :

- **Soja** (garanti sans OGM) : riche en isoflavones, des **phyto-œstrogènes**, contribuent à compenser la baisse hormonale et à atténuer les signes vasomoteurs (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes).
- **Houblon** : reconnu pour ses **effets apaisants**, il aide à améliorer le sommeil et à réduire l'irritabilité.
- **Yam** (igname sauvage), titré à 16 % de diosgénine : cette molécule d'origine végétale est un **précurseur d'hormones stéroïdiennes naturelles**, soutenant l'équilibre hormonal global.

Grâce à cette synergie d'actifs végétaux, ce type de complément peut représenter un soutien précieux pour mieux vivre la **pré-ménopause et la ménopause**, de manière naturelle, en limitant les inconforts au quotidien.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (houblon). Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (houblon).
- Déconseillé en cas d'antécédent personnel ou familial de cancer hormonodépendant (houblon, soja).
- La portion journalière recommandée ne doit pas conduire à une ingestion d'isoflavones supérieures à 1 mg/kg de poids corporel (exprimés comme aglycone du composant principal).

Apport pour 4 gélules végétales

Soja - graine, extrait à 10 % d'isoflavones <i>Glycine max</i>	400 mg
Houblon - fleur, poudre <i>Humulus lupulus</i>	320 mg
Yam - racine, extrait à 16 % de diosgénine <i>Dioscorea Oppositifolia</i>	200 mg

Synergie avec :

Cimicifuga (réf. 302)
Gemmo Féminin (réf. 1010)
Huile d'onagre (réf. 601)



Réf. 1045

Méthode
Plocher**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Progestérone-like**Régulation cycle menstruels****Changements d'humeur hormonaux**

POMMIER



*Mes cycles menstruels sont irréguliers, je cherche à rétablir mon équilibre hormonal.
Je suis en période de changements hormonaux et je cherche à réguler mes cycles et mes émotions.*

Pommier (*Malus domestica*), jeunes pousses : C'est est un **excellent régulateur hormonal féminin** grâce à son **action progestérone-like**. Il favorise l'équilibre hormonal et soutient la régulation des cycles menstruels en **stimulant l'action de la progestérone**, ce qui peut contribuer à atténuer les signes prémenstruels.

Il joue un rôle dans la **détoxification des hormones sexuelles féminines**, réduisant ainsi l'excès d'œstrogènes. Ce processus de détoxification est particulièrement bénéfique en **période de pré-ménopause et de ménopause**, où il aide à rétablir l'équilibre hormonal et à atténuer les signes physiques et émotionnels liés à ces fluctuations hormonales.

Le pommier a aussi un **impact positif sur le plan émotionnel**, en régulant les fluctuations hormonales, réduisant ainsi les changements d'humeur, l'irritabilité et les signes associés au stress hormonal.

Il s'associe parfaitement avec le **figuier et le tilleul**, qui agissent efficacement sur le système nerveux. Grâce à son effet sédatif, il aide à apaiser les angoisses et à induire une sensation de calme.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)
Framboisier (réf. 1034)
Intimité (réf. 111)

Tropisme émotionnel :

Pommier « Je nettoie et améliore le mental. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 313



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien hormonal (phytoœstrogène)



Régulation de la transpiration excessive



Apaisante



Réf. 317



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir : du 12^e jour du cycle au 1^{er} jour des règles. Ou 20 jours par mois en ménopause.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Accompagnement de la ménopause



Accompagnement du SPM



SAUGE



Je suis en périménopause et je souffre de bouffées de chaleur.

Je souhaite accompagner mon changement hormonal lié à la ménopause en douceur.

Utilisée depuis l'Antiquité, la **sauge** est une plante reconnue pour ses nombreuses vertus, notamment pour **accompagner les femmes pendant la ménopause**. Ses bienfaits principaux :

- **Réduction des bouffées de chaleur** : la sauge aide à réguler la **transpiration excessive** liée aux variations hormonales.
- **Soutien hormonal** : ses composés **phytoœstrogéniques** participent à rééquilibrer les effets liés à la baisse d'œstrogènes.
- **Tonique digestif et circulatoire**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante.

Apport pour 6 gélules végétales

Sauge - feuille, poudre <i>Salvia officinalis</i>	1080 mg
--	---------

Synergie avec :

Cimicifuga (réf. 302)

Gemmo Féminin (réf. 1010)

Ménopause (réf. 114)

YAM



Je souhaite un accompagnement naturel pour apaiser mon SPM.

Je souhaite un accompagnement naturel pour apaiser ma pré-ménopause.

Le **yam** sauvage, ou igname sauvage, est une plante originaire d'Amérique du Nord, traditionnellement utilisée pour le confort féminin. Son principal actif, la **diosgénine**, est une **saponine stéroïdique** qui a une structure proche de celle de certaines hormones sexuelles comme la progestérone.

Bienfaits pour le syndrome prémenstruel (SPM) :

- Aide à réduire les **douleurs abdominales** et les tensions mammaires.
- Participe à l'équilibre hormonal, en particulier chez les femmes sujettes aux **variations de progestérone**.
- Peut **atténuer l'irritabilité**, les sautes d'humeur et la fatigue cyclique.

Bienfaits pendant la pré-ménopause et la ménopause :

- Soutient la **production naturelle d'hormones** en période de déséquilibre hormonal.
- **Contribue au confort général** : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil.
- Favorise une **transition hormonale** plus douce, notamment en pré-ménopause où les variations sont instables.

La diosgénine ne se transforme pas directement en progestérone dans le corps humain, mais elle agit comme **précurseur** dans certaines préparations et exerce un effet équilibrant global sur le système hormonal féminin.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante.

Apport pour 6 gélules végétales

Yam - racine, poudre <i>Dioscorea villosa</i>	1200 mg
Autre ingrédient : Gomme d'acacia	

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)

Cimicifuga (réf. 302)

Ménopause (réf. 114)



Équilibre hormonal masculin



Réf. 100

Se



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Accompagnement de l'andropause



Gènes urinaires



Soutien prostatique



ANDROPAUSE



*J'ai des inconforts liés à la prostate et à l'andropause.
J'ai des gênes urinaires.*

Avec l'âge, les hommes peuvent ressentir les effets de l'andropause, une **baisse progressive de la testostérone** accompagnée de troubles du sommeil, fatigue, baisse de libido, ainsi que de gênes urinaires liées à la prostate (notamment l'hypertrophie bénigne de la prostate - HBP). Ce complément alimentaire a été formulé pour accompagner efficacement cette période de transition.

- **Ortie** : Reconnue pour **soutenir le confort urinaire** et limiter l'augmentation du volume de la prostate. Elle est riche en phytostérols pour une action hormonale.
- **Pollen** : Riche en nutriments, il **soutient la vitalité masculine** et contribue au bon fonctionnement de la sphère génito-urinaire.
- **Oignon** : Aux propriétés **antioxydantes et circulatoires**, il aide à réguler les fonctions métaboliques et le bon état des tissus prostatiques.
- **Lycopène** : Puissant antioxydant issu de la tomate, il protège les cellules contre le stress oxydatif, notamment au niveau de la **prostate**.
- **Vitamine E** : Protège les cellules contre le vieillissement oxydatif, notamment dans les tissus sensibles comme la prostate.
- **Zinc** : Minéral clé dans la **production de testostérone**, il contribue aussi au maintien d'une prostate en bonne santé.
- **Sélénium** : Oligo-élément antioxydant, il participe à la **fertilité masculine**, à la santé cellulaire et soutient le système immunitaire.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (ortie). Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (ortie, sélénium, zinc).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (ortie).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant (oignon).

Apport pour 6 gélules végétales

Ortie - racine, poudre <i>Urtica urens</i>	660 mg
Pollen - poudre	450 mg
Oignon - bulbe, poudre <i>Allium cepa</i>	150 mg
Lycopène - extrait	30 mg
Vitamine E nat.	10 mg (83 % VNR)
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)
Sélénium (L-sélénométhionine)	40 µg (73 % VNR)

Synergie avec :

Man 55 (réf. 148)
Gemmo Masculin (réf. 1009)
Grenade & Maca (réf. 815)

Le saviez-vous ?

L'andropause ne concerne pas tous les hommes

La ménopause est universelle chez les femmes, mais chez les hommes, il n'existe pas d'équivalent brutal : la **testostérone baisse lentement avec l'âge** et beaucoup restent asymptomatiques. Elle intervient chez certains hommes **après 45-50 ans** et peut entraîner fatigue, baisse de libido, troubles de l'érection, irritabilité, masse musculaire réduite et accumulation de graisse abdominale. En résumé : la ménopause, c'est pour toutes ; « l'andropause » touche une minorité.

Nos solutions :

Andropause (réf. 100) ; **Gemmo Masculin** (réf. 1009) ;
Grenade & Maca (réf. 815) ; **Man 55** (réf. 148).





Réf. 1029



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Asthénie sexuelle



Stimulation des glandes endocrines sexuelles



Stimulation surrénalienne



CHÊNE



Je veux soutenir ma vitalité sexuelle et renforcer mon équilibre hormonal masculin.

Je ressens une baisse de libido et je cherche à tonifier mon système hormonal et nerveux.

Chêne (*Quercus robur*), bourgeons : Il est reconnu pour ses **propriétés tonifiantes sexuelles** et est particulièrement adapté pour soutenir la force de vie masculine. Il exerce une **action stimulante sur les glandes endocrines sexuelles**, améliorant ainsi les fonctions physiologiques de l'appareil reproducteur, génital et urinaire.

Il soutient l'**axe hormonal masculin** (hypophysaire, surrénalien et gonadique), en ralentissant les effets du vieillissement hormonal et en renforçant la vitalité générale.

En agissant sur le système nerveux, il permet une tonification de l'énergie et un soutien pour le **bien-être nerveux**, particulièrement utile en période de fatigue et de stress.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Intimité (réf. 111)

Gemmo Masculin (réf. 1009)

Séquoia (réf. 1068)

Tropisme émotionnel :

Chêne « Je donne la force tranquille et la droiture. »



Réf. 1009



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Soutien des glandes surrénales



Fonction de la prostate



Fatigue sexuelle



GEMMO MASCULIN



Je veux renforcer mes glandes surrénales et stimuler ma fonction sexuelle.

Je cherche un soutien pour ma prostate.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : Il a une action stimulante des **glandes cortico-surrénales** de par son action « cortisone-like ». Il possède aussi des propriétés anti-inflammatoires, et antiallergiques.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*), jeunes pousses : Il possède une **action hépato-protectrice**, antioxydante et détoxifiante.

Séquoia (*Sequoiadendron giganteum*), jeunes pousses : Il est doté d'un **tropisme gonadique masculin** et **régénérateur des hormones androgènes**. Il agit aussi au niveau articulaire. Son action est lente et prolongée.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis et romarin).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis) et en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (romarin).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Andropause (réf. 100)

Densité osseuse (réf. 139)

Grenade & Maca (réf. 815)

Man 55 (réf. 148)

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Romarin « Je donne la motivation et résiste aux chocs. »

Séquoia « J'éveille à la maturité et j'assure la verticalité. »

Réf. 815



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

1 à 3 bouchons dans un verre d'eau ou dans 1 litre d'eau à boire dans la journée. À conserver de préférence au réfrigérateur après ouverture.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours
(pour 3 bouchons/jour).

Protection de la prostate



Stimulation de la libido



Tonus général



GRENADE & MACA



*Je ressens une baisse de tonus et je cherche un soutien hormonal.
Je veux préserver la santé de ma prostate.*

La **grenade** concentrée en polyphénols renferme en ses graines une substance très **antioxydante** : l'acide ellagique. Elle est reconnue pour ses propriétés **anti-inflammatoires** et **protectrices de la prostate**. Elle aide à ralentir l'activation de certaines voies métaboliques impliquées dans la croissance anormale des cellules prostatiques et participe à la réduction du stress oxydatif local.

La **maca** est racine adaptogène reconnue pour ses effets sur la **vitalité**, la **libido** et l'**endurance physique**. Elle favorise un équilibre hormonal global et agit positivement sur le **tonus mental et sexuel**, sans influence sur les taux d'hormones sexuelles circulantes.

Le **curcuma**, riche en curcuminoïdes, complète la formule par son **action anti-inflammatoire systémique**. Il soutient la **fonction hépatique**, améliore la **circulation prostatique** et contribue à limiter les inconforts urinaires associés à l'**hypertrophie bénigne de la prostate** (HBP).

Cette synergie d'actifs naturels permet une approche globale et bien tolérée de la santé masculine : elle cible à la fois la **prévention des déséquilibres prostatiques**, le soutien de la libido et le maintien du confort urinaire et de l'énergie physique.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire.
- Déconseillé chez les personnes sous traitement anticoagulant.

Apport pour 3 bouchons (30 ml*)

Curcuma	3,72 g
Grenade	0,51 g
Maca	0,51 g

Autres ingrédients : glycérine, arôme naturel fruits rouges, acide citrique, vitamine C, sorbate de potassium

Synergie avec :

Huile de pépin de courge (réf. 607)
Man 55 (réf. 148)

Réf. 607



Conseils d'utilisation

1 capsule matin, midi et soir.

Conditionnement

200 capsules

Durée du pilulier

Environ 2 mois
(pour 3 capsules/jour).

Soutien la prostate



Confort urinaire



Vermifuge



HUILE DE PÉPIN DE COURGE



*Avec l'âge ma prostate fatigue et a besoin d'être soutenue.
J'ai des envies trop fréquentes d'uriner à cause de ma prostate et de mon âge.*

Extraite des graines de la courge, l'**huile de pépin de courge** est riche en nutriments essentiels et en acides gras insaturés. Elle est naturellement **riche en phytostérols**, des composés végétaux dont la structure chimique est proche de celle des stéroïdes sexuels, notamment des androgènes et des œstrogènes. Cette similarité structurelle permet aux phytostérols d'agir à plusieurs niveaux, en particulier sur la **santé prostatique**.

- **Santé de la prostate et confort urinaire** : Aide à prévenir les troubles de la prostate, notamment l'**hypertrophie bénigne** (HBP), fréquente chez les hommes de plus de 50 ans.
- **Soutient le confort urinaire** : Diminution des envies pressantes ou nocturnes, amélioration du débit urinaire.
- **Action anti-inflammatoire et antioxydante** : Riche en phytostérols, qui contribuent à **moduler les inflammations** et à freiner la croissance excessive du tissu prostatique.
- **Contient des antioxydants naturels** (vitamine E, caroténoïdes) qui protègent les cellules du stress oxydatif.
- **Richesse en acides gras et en micronutriments** : Fournit des oméga-6 et oméga-9, bénéfiques pour le cœur, la peau et le système nerveux.

Apport pour 3 capsules

Huile de pépin de courge	1515 mg
<i>Cucurbita pepo</i>	
dont acide linoléique (Oméga-6)	600 mg

Synergie avec :

Andropause (réf. 100)
Gemmo Masculin (réf. 1009)
Man 55 (réf. 148)



Réf. 148

MAN 55



*J'ai des besoins fréquents d'uriner, surtout la nuit.
J'ai besoin de retrouver un confort urinaire et prostatique.*

Avec l'âge, les hommes peuvent être confrontés à des déséquilibres hormonaux, une baisse de vitalité, et surtout à des troubles prostatiques tels que **l'hypertrophie bénigne de la prostate** (HBP). Ce complément alimentaire associe des actifs reconnus pour leur action ciblée sur la santé masculine après 50 ans.

Les actifs végétaux puissants

- **Palmier de Floride** ou « Saw Palmetto » : Reconnu pour aider à maintenir un bon fonctionnement urinaire et à préserver la santé de la prostate, notamment en agissant sur la **conversion de la testostérone en DHT**, impliquée dans l'hypertrophie prostatique.
- **Curcuma** : Grâce à sa curcumine, il possède des **propriétés anti-inflammatoires** naturelles. Il aide à limiter l'inflammation chronique, en particulier au niveau des **tissus prostatiques** et articulaires.
- **Bromélaïne** : Enzyme extraite de l'ananas, elle renforce **l'action anti-inflammatoire** du curcuma, favorise la circulation, la digestion et aide à réduire les gonflements et tensions tissulaires.

Protection cellulaire et équilibre hormonal

- **Lycopène** : Puissant antioxydant naturel issu de la tomate, il **protège les cellules de la prostate** contre le stress oxydatif et soutient les mécanismes de réparation cellulaire.
- **Vitamine E** : Essentielle pour neutraliser les radicaux libres, elle contribue à ralentir le vieillissement cellulaire, particulièrement dans les tissus sensibles comme la prostate.
- **Zinc** : Minéral clé pour la **production de testostérone**, il participe au maintien d'une fonction reproductive normale et à la santé de la prostate. Il soutient aussi l'immunité et la qualité de la peau.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte et déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (curcuma, zinc).
- L'emploi chez les personnes sous anticoagulant, anticancéreux et immunosuppresseurs et souffrant de pathologies de voies biliaires est déconseillé (curcuma).
- Déconseillé en cas d'obstruction biliaire ou d'autres troubles de la fonction biliaire (curcuma).

Apport pour 6 gélules végétales

Palmier de Floride - fruit, poudre <i>Sabal serulata</i> ou <i>Serenoa repens</i>	600 mg
Curcuma - racine, poudre <i>Curcuma longa</i>	546 mg
Bromélaïne (2500 GDU/g)	300 mg
Vitamine E	12 mg (100 % VNR)
Zinc (Gluconate)	10 mg (100 % VNR)
Lycopène	0,6 mg

Synergie avec :

Andropause (réf. 100)
Gemmo Masculin (réf. 1009)
Huile de pépin de courge (réf. 607)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien de la prostate



Anti-inflammatoire



Confort urinaire



Le saviez-vous ?

Hypertrophie bénigne de la prostate

L'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) est une **augmentation non cancéreuse du volume de la prostate**, fréquente après 50 ans. Environ **55 % des hommes** dans la soixantaine et **85 % après 70 ans** présentent une hyperplasie. En grossissant autour de l'urètre, elle **gêne l'écoulement urinaire** et provoque un **jet faible**, des **besoins pressants**, des **levers nocturnes** ou une **sensation de vidange incomplète**. L'intensité des signes ne reflète pas toujours la taille de la prostate.

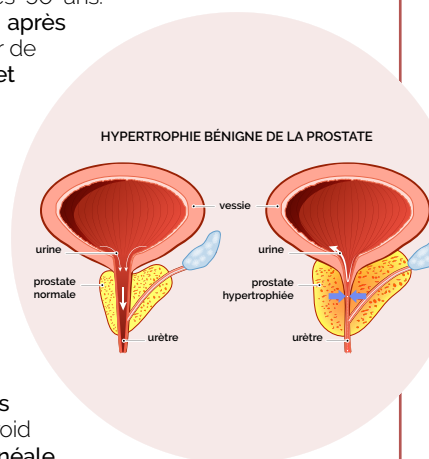
Les **facteurs de risque** incluent l'âge, l'hérédité, le surpoids, la sédentarité et certains médicaments. Le **bilan médical** recherche des signes d'alerte (sang, infection, rétention, atteinte rénale) et comprend **interrogatoire, toucher rectal, analyse d'urines, dosage du PSA et débitmétrie**.

L'approche naturelle recommande de **répartir l'hydratation** dans la journée, de **réduire caféine et alcool**, de **traiter la constipation**, d'adopter des **mictions programmées** et la **double vidange** si besoin. Éviter le froid et les vêtements serrés, pratiquer la **rééducation périnéale** et maintenir une **activité physique régulière** (marche rapide, renforcement musculaire) pour garder tonus et poids stable.

Consulter rapidement en cas de fièvre, sang dans les urines, douleur, blocage urinaire ou aggravation des troubles.

Nos solutions :

Huile de pépin de courge (réf. 607) ; **Man 55** (réf. 148) ; **Gemmo Masculin** (réf. 1009).



Équilibre hormonal masculin

ÉQUILIBRE HORMONAL



Systeme endocrinien

(thyroïde, cortisone/reins,
glycémie/diabète/pancréas)

Réf. 400

ALGUES

Participe à l'équilibre hormonal et au maintien d'un bon niveau d'énergie.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 196



Réf. 501

Cr

CHROME



J'ai des envies de sucres fréquentes au quotidien.

J'ai des antécédents familiaux de diabète et une tendance à manger trop sucré.

Ce complément associe deux actifs naturels agissant en synergie pour **réguler la glycémie**, **améliorer la tolérance au sucre** et **soutenir le système endocrinien**, en particulier le pancréas.

Levure de bière :

- Naturellement riche en chrome biodisponible, en vitamines B et en acides aminés essentiels.
- Elle participe au **métabolisme normal des sucres**, tout en nourrissant la flore intestinale, ce qui peut influencer positivement la gestion du poids et de l'appétit.
- Source complète de chrome organique, elle en optimise l'assimilation par l'organisme.

Chrome :

- Renforce l'efficacité de l'insuline, facilitant le transport du glucose vers les cellules.
- Aide à **stabiliser la glycémie** et à réduire les fringales sucrées.
- Favorise une meilleure tolérance au glucose, notamment en cas de résistance à l'insuline ou de fatigue pancréatique.

Synergie d'action : La levure de bière, en tant que source naturelle de chrome, potentialise les effets du chrome ajouté, tout en apportant des cofacteurs nutritionnels bénéfiques à l'**équilibre métabolique**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (chrome).

Apport pour 2 gélules végétales

Levure de bière	580 mg
Chrome (chlorure)	25 µg (65,25 % VNR)

Synergie avec :

Concept du sucre (réf. 134)

IMC Contrôle (réf. 190)

Resvera Sucres (réf. 198)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules par jour.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

Environ 3 mois
(pour 2 gél./ jour).

Renforce l'efficacité de l'insuline



Soutien le pancréas



Métabolisme des graisses



Le saviez-vous ?

Poids et hormones

Le poids dépend d'un **dialogue hormonal** fin (insuline, leptine, ghréline) qui régule faim et stockage. Quand le poids augmente, une résistance à l'insuline ou à la leptine peut s'installer, dérégulant l'appétit. Ce déséquilibre hormonal favorise alors des pathologies comme le **diabète de type 2**, le **syndrome métabolique** ou le **syndrome des ovaires polykystiques**, elles-mêmes aggravant la prise de poids. On obtient ainsi un cercle vicieux **poids-hormones-maladie** qu'il faut rompre par une prise en charge globale. Une bonne alimentation et une activité sportive régulière sont à intégrer au quotidien.

Nos solutions :

Concept du sucre (réf. 134) ; Resvera Sucres (réf. 198) ;
Gemma Glucides (réf. 1087).





Réf. 134

CONCEPT DU SUCRE



*J'ai pris du poids et cherche un soutien pour réduire mes envies de sucre.
Je souhaite soutenir mon organisme dans mon rééquilibrage alimentaire.*

Ce complément associe deux plantes traditionnellement utilisées en Asie pour soutenir la **régulation naturelle du sucre** et favoriser un meilleur métabolisme des glucides, tout en accompagnant les efforts de gestion du poids.

Banaba

- Riche en **acide corosolique**, un actif naturel qui améliore la **sensibilité à l'insuline** et facilite le transport du glucose vers les cellules.
- Contribue à **réduire la glycémie postprandiale** (après les repas).

Melon amer

- Plante reconnue pour ses **effets hypoglycémisants naturels** : Elle aide à réduire le taux de sucre dans le sang en mimant l'action de l'insuline.
- Soutient le pancréas et peut favoriser une meilleure tolérance au glucose.
- **Participe au contrôle du poids** en limitant les pics glycémiques, les fringales et le stockage des graisses.

Apport pour 6 gélules végétales

Banaba <i>Lagerstroemia speciosa</i>	1200 mg
Melon amer - extrait <i>Momordica charantia</i>	180 mg

Synergie avec :

Flore Mince (réf. 167)
IMC Contrôle (réf. 190)
Resvera Sucres (réf. 198)

Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Améliore la sensibilité à l'insuline



Limite les pics de glycémie et les fringales



Contrôle du poids



Réf. 1087

GEMMO GLUCIDES



*Je veux réguler naturellement ma glycémie.
J'ai besoin de maintenir un équilibre glycémique optimal.*

Gemmo Glucides est un complexe de bourgeons pour soutenir le contrôle glycémique.

Mûrier (*Morus nigra*), bourgeons : Il **stimule la sécrétion pancréatique** et aide à réguler la glycémie grâce à son action vasculotrope.

Myrtille (*Vaccinium myrtillus*), bourgeons : Riche en myrtilline, considérée comme une insuline végétale, la myrtille soutient la **régulation de la glycémie** et participe au métabolisme du glucose.

Olivier (*Olea europaea*), bourgeons : Il agit comme un **protecteur vasculaire, hypoglycémiant, fluidifiant et cholagogue**, apportant un soutien global à l'équilibre circulatoire et au métabolisme des graisses.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes (myrtille et olivier).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale (olivier).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Concept du sucre (réf. 134)
Nometfor (réf. 177)
Resvera Sucres (réf. 198)

Tropisme émotionnel :

Mûrier « Je symbolise la prudence et la chance. »
Myrtille « J'aide à garder la direction de ma vie. »
Olivier « J'apporte sagesse et sérénité. »



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation glycémique



Soutien métabolique



Santé vasculaire





Réf. 1086

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Hyperthyroïdie**Régulation hormonale**

GEMMO HYPERTI



*Je souhaite prévenir les problèmes d'hyperthyroïdie.
Je ressens un déséquilibre nerveux et hormonal.*

Aubépine (*Crataegus laevigata*), bourgeons : Elle est traditionnellement utilisée pour ses **vertus sédatives**, l'aubépine **calme le système nerveux central** contribuant à réguler les états d'anxiété. En agissant sur le système vago-sympathique, elle aide à rétablir l'équilibre nerveux.

Cornouiller (*Cornus sanguinea*), bourgeons : Particulièrement recommandé pour les dysfonctionnements thyroïdiens, il agit au **niveau glandulaire**. Il aide à prévenir la **formation de goitre** et **régule les déséquilibres hormonaux** associés tout en préservant la bonne santé du système vasculaire.

Viorne (*Viburnum lantana*), bourgeons : Elle agit sur l'axe **diencephalothyroïdien** influençant directement l'**hypothalamus** qui apporte un effet apaisant sur le système nerveux autonome. Elle est indiquée dans le cadre de la gestion de maladies auto-immunes comme la **maladie de Basedow**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes (aubépine).

Apport pour 15 gouttes : 12,5 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Apaisement de la tête (réf. 101)

BoostOptim (réf. 174)

Magoptimum (réf. 505)

Tropisme émotionnel :

Aubépine « J'aide à croire au bonheur et à l'amour. »

Cornouiller « Je vois loin vers l'avenir. »

Viorne « J'aide à ressentir plutôt qu'à mentaliser. La communication est plus facile. »



Réf. 1085

**Conseils d'utilisation**

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Hypothyroïdie**Déséquilibre métabolique****Fatigue**

GEMMO HYPOTI



*Je fais face à des troubles hormonaux qui perturbent mon quotidien.
Je souhaite réduire les impacts de l'hypothyroïdie sur mes lipides et ma vitalité.*

Amandier (*Prunus amygdalus*), bourgeons : Ce bourgeon stimule l'activité thyroïdienne et aide à **réguler les déséquilibres lipidiques**, tels que l'**hypercholestérolémie** et l'**hyperglycémie** souvent liées à une insuffisance hormonale thyroïdienne.

Bouleau pubescent (*Betula pubescens*), bourgeons : Il agit comme un **stimulant endocrinien** global, favorisant la vitalité et le bon fonctionnement de la thyroïde.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons : Grâce à son action « **cortisone-like** », il **soutient les glandes corticosurrénales** et aide à relancer l'activité thyroïdienne en cas d'hypothyroïdie secondaire, tout en régulant le métabolisme général.

Mélèze (*Larix decidua*), bourgeons : Ce **bourgeon glandulaire** agit particulièrement sur la thyroïde, apportant un soutien contre la fatigue chronique et renforçant les défenses face à certaines infections virales.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (cassis).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (bouleau, cassis).
- Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés en cas d'intolérance aux anti-inflammatoires non-stéroïdiens et chez les personnes sous traitement anticoagulant (bouleau).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse (cassis).

Apport pour 15 gouttes : 9,38 mg/bourgeon*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.
Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)

Magoptimum (réf. 505)

Plasma marin 3L (réf. 195)

Tropisme émotionnel :

Amandier « Je chasse le goût amer de la vie. »

Bouleau pubescent « Je chasse les pensées ressassées négatives. »

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »

Mélèze « Je suis le symbole du renouveau et du courage. »

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale

Réf. 835

IODE LIQUIDE

Un soutien pour votre thyroïde.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 200

Réf. 1076



Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Régulation glycémique



Sécrétion pancréatique



Système endocrinien



MÛRIER



Je veux stabiliser mon taux de sucre.

Mon système endocrinien a besoin d'un coup de pouce pour retrouver l'équilibre.

Mûrier (*Morus nigra*), jeunes pousses : Il agit en régulant la **sécrétion pancréatique d'insuline** et optimise la réponse glycémique. Il soutient le système endocrinien et favorise l'équilibre hormonal, en particulier dans la **prévention du diabète de type 2**.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°.

Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

Concept du sucre (réf. 134)

Nometfor (réf. 177)

Resvera Sucres (réf. 198)

Tropisme émotionnel :

Mûrier « Je symbolise la prudence et la chance. »



Système endocrinien

ÉQUILIBRE
HORMONAL

Réf. 177



Conseils d'utilisation

1 gélule par jour le matin à jeun.

Conditionnement

30 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 1 gél./jour).

Régulation glycémique



Prévention du vieillissement métabolique



Amélioration de la sensibilité à l'insuline



NOMETFOR



Je veux contrôler mon poids.
Je veux réguler ma glycémie.

Le **syndrome métabolique** caractérisé par la résistance à l'insuline, le surpoids abdominal, l'hyperglycémie, la stéatose hépatique et bien d'autres déséquilibres, constitue un terrain à haut risque de complications chroniques : **maladies cardiovasculaires, diabète, inflammations silencieuses, vieillissement prématuré...**

Nometfor® apporte une réponse naturelle et innovante pour agir en amont de ces troubles, en ciblant notamment le **phénomène de glycation**.

Zoom sur la glycation : un phénomène au cœur du vieillissement accéléré

La glycation est un processus naturel mais délétère : les sucres excédentaires se fixent sur les protéines du corps (collagène, enzymes, parois vasculaires...), formant des composés appelés **produits de glycation avancée (AGEs)**.

Ces molécules rigides et pro-inflammatoires perturbent la structure et la fonction des tissus, accélérant les phénomènes dégénératifs (diabète, cataracte, arthrose, etc.) et immuno-inflammatoires.

En neutralisant ce phénomène, **Nometfor®** agit à la racine du vieillissement métabolique et cellulaire.

Un actif breveté, le Glycoless®

Le cœur de la formule repose sur **Glycoless®**, un extrait breveté de caranine isolée du crustacé (*Carcinus maenas*), reconnu pour sa capacité à :

- **Inhiber la glycation des protéines**, freinant ainsi la formation d'AGEs et leurs conséquences sur les tissus.
- **Réactiver la sensibilité des récepteurs à l'insuline**, favorisant un meilleur contrôle de la glycémie.
- **Soutenir la fonction endothéliale**, réduire les rigidités vasculaires et prévenir certaines complications du diabète.

Sa biodisponibilité et son efficacité sont cliniquement démontrées. Il constitue un outil clé pour **ralentir les effets du sucre** sur la santé et maintenir un terrain métabolique sain.

Les cofacteurs essentiels : chrome et lithothamne

Chrome sous sa forme picolinate : un oligo-élément central de la **régulation de la glycémie**. Il agit en synergie avec l'insuline pour **faciliter la pénétration du glucose dans les cellules**. Sa forme picolinate est reconnue pour sa grande biodisponibilité.

Lithothamne : cette algue reminéralisante contribue à **rééquilibrer le terrain acido-basique**, souvent perturbé dans les profils insulino-résistants ou en contexte inflammatoire chronique.

Précautions d'emploi

- Déconseillé en cas d'allergie aux crustacés.
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (algue).
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé (chrome).

Apport pour 1 gélule végétale

Glycoless® (dichlorhydrate de caranine)	200 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	200 mg
Chrome (picolinate)	25 µg (62,5 % VNR)
Autre ingrédient : sels de magnésium d'acide gras	

Synergie avec :

Collagène hyaluronique (réf. 160)
Gemmo Glucides (réf. 1087)
Resvera Sucres (réf. 198)

Le saviez-vous ?

La caranine comme allié contre la glycation et le syndrome métabolique

La caranine, un **métabolite de la carnosine** (β -alanyl-histamine), possède des propriétés antioxydantes et antiglycation susceptibles de **soutenir l'équilibre glycémique et des marqueurs du syndrome métabolique**. Des données cliniques préliminaires (2 mois, 100 patients) rapportent, sous 60 mg/j, des diminutions de la glycémie, de l'HbA1c, de l'insuline et du cholestérol, ainsi qu'une baisse des produits de **glycation avancée (AGEs)**.

Palmieri B, Vadalà M. The role of Caranine treatment on glyco-lipidic imbalance of patients with altered blood glucose pattern. Clin Ter. 2023 Mar-Apr;174(2):195-202. doi: 10.7417/CT.2023.2519. PMID: 36920139.

Nos solutions :

Nometfor (réf. 177) ; **Glicorec** (réf. 178) ; **Resvera Sucres** (réf. 198).





Conseils d'utilisation

3 gélules par jour, 1 gélule avant chaque repas.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Régulation glycémique



Réduction des pics postprandiaux



Limitation des envies de sucre



RESVERA SUCRES



*Je grignote régulièrement trop de sucreries.
J'ai besoin de réguler mon métabolisme.*

Resvera Sucres est une formule complète et synergique pensée pour **rééquilibrer le métabolisme glucidique**, réduire l'impact des sucres alimentaires, préserver les cellules du stress oxydatif et soutenir l'ensemble des fonctions glyco-dépendantes de l'organisme.

REDUCOSE® : l'actif breveté au cœur de la régulation glycémique

REDUCOSE® est un extrait breveté de feuilles de mûrier blanc standardisé à 5 % en DNJ (1-désoxynojirimycine), une molécule puissante naturellement présente dans la plante. Il agit comme un **inhibiteur spécifique de l'enzyme alpha-glucosidase**, une enzyme clé du système digestif, responsable de la dégradation des glucides complexes (amidon, saccharose) en sucres simples absorbables (glucose). En tant qu'analogue du GLP-1, il **favorise la sécrétion d'insuline**, **réduit l'appétit** et **stimule la sensation de satiété**.

En inhibant partiellement cette enzyme, REDUCOSE® ralentit l'absorption des glucides dans l'intestin grêle et **réduit les pics glycémiques et insuliniques postprandiaux**, sans provoquer d'effet hypoglycémiant brutal. Il permet donc une meilleure gestion du taux de sucre sanguin après les repas et une réduction du stress métabolique associé aux sucres.

8 études cliniques démontrent son efficacité :

Les effets de REDUCOSE® ont été validés par plusieurs études cliniques¹ démontrant :

- jusqu'à -40 % de réduction de la réponse glycémique postprandiale à 30 minutes après ingestion.
- Diminution du pic insulinique sans altération du taux basal de sucre ou d'insuline.
- Amélioration de la sensibilité à l'insuline et du profil métabolique global.

Ces résultats ont été obtenus avec une dose journalière de **250 mg**, soit l'équivalent de trois gélules de Resvera Sucres, prise avant un repas principal.

Gymnema sylvestre : la plante anti-fringale

Utilisé en médecine ayurvédique, le gymnema est surnommé « le destructeur de sucre ». Il **réduit la perception du goût sucré** au niveau des papilles gustatives et contribue à **limiter l'envie de sucre**. Cliniquement étudié, il soutient un taux de sucre sanguin stable en complément d'un mode de vie équilibré.

Trans-Resvératrol : antioxydant protecteur

Issu de la **renouée du Japon**, le trans-resvératrol est un polyphénol végétal reconnu pour son **puissant pouvoir antioxydant**. Sa forme bioactive est jusqu'à 7 fois supérieure à celle du cis-resvératrol.

Il **protège les cellules contre le stress oxydatif**, et soutient la sphère cardio-métabolique souvent impactée par une consommation chronique de sucres.

Chrome et zinc : des oligo-éléments essentiels

Le chrome contribue au **maintien d'une glycémie normale**.

Le zinc soutient le métabolisme des glucides et **protège les cellules contre l'oxydation** en synergie avec le resvératrol.

(1) Résultat des études cliniques menées sur Reducose®-Phynova.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (renouée du Japon).
- Déconseillé chez les personnes sous traitement antidiabétique (gymnema, mûrier blanc) et chez les femmes enceintes et allaitantes (renouée du Japon).
- L'usage prolongé est déconseillé (renouée du Japon).

Apport pour 3 gélules végétales	
Gymnema - feuille, poudre <i>Gymnema sylvestris</i>	300 mg
Reducose® (mûrier - feuille, extrait) <i>Morus alba</i> titré en DNJ (1-désoxynojirimycine)	250 mg 12 mg
Gymnema - feuille, extrait <i>Gymnema sylvestris</i>	150 mg
Renouée du Japon - racine, extrait <i>Polygonum cuspidatum</i> titré en Resvératrol	29 mg 28,42 mg
Zinc (bisglycinate)	10 mg (100 % VNR)
Chrome (chlorure)	40 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Concept du sucre (réf. 134)
Gemmo Glucides (réf. 1087)
IMC Contrôle (réf. 190)
Nometfor (réf. 177)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Régulation hormonale



Protection thyroïdienne



Réduction de la fatigue



TIORÉGULATION



*Je suis toujours fatigué-e, même après une bonne nuit de sommeil...
J'ai froid tout le temps, je prends du poids sans raison et je suis au ralenti.*

Tiorégulation est une synergie végétale complète qui accompagne naturellement le **fonctionnement optimal de la thyroïde**, glande clé de la régulation hormonale, du métabolisme énergétique et de l'équilibre global de l'organisme.

Une formule à spectre large pour une action globale :

Guggul : Plante phare de la médecine ayurvédique, reconnue pour son action bénéfique sur le **métabolisme lipidique** et le soutien du **fonctionnement thyroïdien**, en particulier en cas d'hypothyroïdie subclinique. Elle favorise la stimulation de la production naturelle des hormones thyroïdiennes. elle augmente la conversion de l'hormone T4 en T3 active.

Éleuthérocoque : Adaptogène reconnu, il soutient la **résistance au stress**, un facteur aggravant fréquent dans les troubles thyroïdiens. Il améliore également la vitalité et la **résilience neuroendocrinienne**.

Germe de blé : Riche en **vitamine E** naturelle et en **acides gras essentiels**, il offre un soutien antioxydant et nutritif aux cellules thyroïdiennes, tout en participant à la régulation des fonctions hormonales.

Acérola : Source naturelle de **vitamine C**, elle soutient la fonction immunitaire et combat le stress oxydatif, souvent associé aux troubles thyroïdiens.

Précautions d'emploi

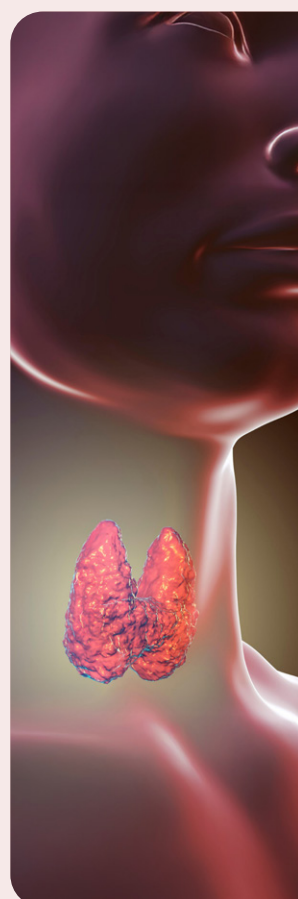
- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (éleuthérocoque).
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (éleuthérocoque, guggul).

Apport pour 6 gélules végétales

Guggul - gomme, poudre <i>Commiphora mukul</i>	900 mg
Éleuthérocoque - racine, poudre <i>Eleutherococcus senticosus</i>	598 mg
Germe de blé sans gluten - poudre <i>Triticum sativum</i>	210 mg
Acérola - fruit, extrait <i>Malpighia emarginata</i> dont vitamine C	90 mg 22,5 mg (28 % VNR)
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)
Sélénium (L-sélénométhionine)	50 µg (91 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo Hypoti (réf. 1085)
Iode liquide (réf. 835)
Tyrosine activée (réf. 172)



Le saviez-vous ?

Une petite glande avec un grand impact - la thyroïde

Petite glande en forme de papillon, la thyroïde pilote métabolisme, énergie, humeur et température. Les troubles thyroïdiens touchent environ **5-10 % de la population**, avec une forte prédominance féminine (les femmes sont 5 à 8 fois plus concernées). L'hypothyroïdie, souvent auto-immune (thyroïdite de Hashimoto), est la plus fréquente ; l'hyperthyroïdie (maladie de Basedow) atteint 1-2 %. Après l'accouchement, une thyroïdite transitoire touche **5-10 % des mères**. Les nodules augmentent avec l'âge jusqu'à 30-50 ans et sont visibles à l'échographie après 50 ans.

Les causes sont multiples : terrain **auto-immun**, statut en iode/sélénium, **stress chronique**, **grossesse**/post-partum, **médicaments** (amiodarone, lithium), **infections**, **perturbateurs endocriniens**, excès ou carence iodée.

Des approches naturelles existent (en complément du suivi médical) : **Alimentation riche en iode** adaptée au contexte (poissons, algues modérées), **sélénium** (noix du Brésil, poisson), zinc, vitamine D, oméga-3. Favoriser un **microbiote diversifié** (fibres, kéfir/yaourt), gérer le **stress** (respiration, yoga), dormir 7-8 h, bouger régulièrement. Limiter tabac, alcool, plastiques chauffés et pesticides. Toujours ajuster iode/soja/crucifères selon l'avis médical et le type de trouble, et surveiller les bilans hormonaux.

Nos solutions :

Gemmo Hyperti (réf. 1086) ; **Gemmo Hypoti** (réf. 1085) ; **Tiorégulation** (réf. 138) ; **Tyrosine activée** (réf. 172).





Réf. 172

TYROSINE ACTIVÉE



*Ma thyroïde s'épuise tout doucement.
Je me sens fatigué-e, ralenti-e et je prends du poids.*

Tyrosine Activée est une formule ciblée pour soutenir la fonction thyroïdienne, le métabolisme énergétique et l'équilibre neuro-hormonal, en particulier dans les cas de ralentissement métabolique fonctionnel, de fatigue chronique, ou de baisse de motivation.

Une synergie complète pour relancer l'axe thyroïdien et dopaminergique

Elle repose sur l'apport de **L-tyrosine**, un acide aminé précurseur essentiel des hormones thyroïdiennes (T3, T4), de la dopamine, de l'adrénaline et de la noradrénaline. C'est une molécule clés du système nerveux central et de la réponse au stress.

Le **bacopa** est une plante ayurvédique réputée pour son **effet tonique cérébral**. Elle soutient les fonctions cognitives, la mémoire et la concentration tout en réduisant l'anxiété liée au stress chronique.

La **laminaire** est une algue brune riche en iode naturel biodisponible, elle **stimule naturellement la production d'hormones thyroïdiennes**.

L'**éleuthérocoque** est une **plante adaptogène** majeure, il aide l'organisme à mieux faire face au stress prolongé, tout en soutenant le tonus physique et psychique.

Le **guggul** est une plante ayurvédique utilisée traditionnellement pour **activer la thyroïde** et soutenir le métabolisme lipidique et énergétique.

Le **magnésium**, le **zinc**, le **manganèse** et le **sélénium** (sous forme L-sélénométhionine) sont des **cofacteurs indispensables à la synthèse hormonale**, à la conversion de la T4 en T3 et à la protection contre le stress oxydatif.

Les **vitamines du groupe B** sont essentielles au métabolisme énergétique, au bon fonctionnement du système nerveux et à la lutte contre la fatigue.

La **vitamine E** est un antioxydant majeur, elle protège les membranes cellulaires et soutient la longévité cellulaire.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans (éleuthérocoque, manganèse).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (éleuthérocoque, guggul).
- Déconseillé aux personnes souffrant de troubles d'hyperthyroïdie (laminaire).
- Usage prolongé déconseillé (manganèse).

Apport pour 3 gélules végétales

Tyrosine	300 mg
Bacopa - feuille extrait <i>Bacopa monnieri</i> titré en bacosides	240 mg 48 mg
Éleuthérocoque - racine, poudre <i>Eleutherococcus senticosus</i>	140 mg
Laminaire - thalle, poudre <i>Laminaria digita</i> titré en iode	150 µg (100 % VNR)
Guggul - gomme, extrait <i>Commiphora mukul</i>	75 mg
Magnésium (bisglycinate)	60 mg (16 % VNR)
Vitamine E	12 mg (100 % VNR)
Zinc (picolinate)	10 mg (100 % VNR)
Manganèse (gluconate)	2 mg (100 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1	1,1 mg (100 % VNR)
Vitamine B9	200 µg (100 % VNR)
Sélénium (L-sélénométhionine)	55 µg (101 % VNR)
Vitamine B12	2,5 µg (101 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo Hypoti (réf. 1085)
Iode liquide (réf. 835)
Tirorégulation (réf. 138)



Système endocrinien

ÉQUILIBRE
HORMONAL



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules le matin, puis
1 le midi, en cure de 3 mois
minimum.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Stimulation thyroïdienne



Activation métabolique



Régulation neuro- endocrinienne



Observatoire Santé

Les cellules, au cœur de l'équilibre et de la vitalité



Constat

La vitalité et la santé globale reposent sur l'intégrité de nos cellules. Chaque jour, elles sont exposées à des agressions : **excès de radicaux libres**, **inflammation chronique de bas grade**, **déficit en nutriments essentiels**. Ces déséquilibres fragilisent les membranes, perturbent la communication cellulaire et accélèrent les processus de vieillissement.

Le **stress oxydatif** épuise progressivement les **défenses endogènes**. Parallèlement, l'**inflammation silencieuse**, favorisée par une hygiène de vie déséquilibrée ou une alimentation trop riche en oméga-6, contribue à l'émergence de **troubles métaboliques et dégénératifs**.

Enfin, les carences en **vitamines**, **minéraux et oligo-éléments**, accentuées par l'appauvrissement des sols et la consommation d'aliments transformés réduisent la capacité adaptative de l'organisme. Restaurer une nutrition cellulaire optimale constitue donc un levier majeur pour préserver l'**équilibre du terrain** et la santé à long terme.



Causes multiples

- **Excès de radicaux libres** : pollution, tabac, alimentation déséquilibrée.
- **Inflammation chronique** : liée au stress, à la sédentarité ou aux déséquilibres alimentaires.
- **Carences en micronutriments** : appauvrissement des sols, alimentation transformée, troubles digestifs.
- **Déséquilibre en acides gras** : excès d'oméga-6 pro-inflammatoires, déficit en oméga-3.
- **Vieillesse physiologique** : réduction des défenses antioxydantes endogènes.



Solutions naturelles

Hygiène de vie

- **Privilégier une alimentation anti-inflammatoire** : riche en légumes, fruits colorés, légumineuses, poissons gras et huiles de qualité (colza, lin, noix).
- **Limiter les aliments pro-inflammatoires** : sucres rapides, produits ultra-transformés, excès d'oméga-6 (huiles de tournesol, maïs) et graisses saturées.
- **Soutenir la fonction hépatique** : pour optimiser la détoxification des radicaux libres et des déchets métaboliques (légumes crucifères, hydratation régulière).
- **Favoriser une activité physique régulière** : l'exercice modéré stimule les défenses antioxydantes endogènes et améliore la sensibilité à l'insuline.
- **Réduire l'exposition au stress oxydatif** : arrêt du tabac, limitation de l'alcool, gestion du stress par des techniques respiratoires ou méditatives.
- **Préserver le sommeil** : un repos suffisant favorise la régénération cellulaire et la production de mélatonine, hormone à l'action antioxydante.



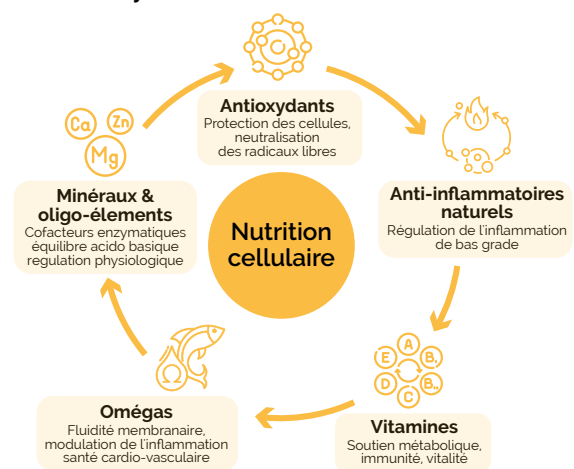
Étude scientifique – PEA

Réduction significative de la douleur chronique et amélioration de la qualité de vie dans le groupe PEA par rapport au placebo. L'étude confirme son effet anti-inflammatoire et neuroprotecteur.

Guida G. et al., Efficacy of palmitoylethanolamide in the treatment of chronic pain according to clinical trial data. Pain Physician, 2010.

- 636 participants
- 8 semaines
- Étude randomisée
- Groupe placebo
- Double aveugle
- Supplémentation en PEA (600 mg/jour)

Cycle de la nutrition cellulaire



Plantes & apports

- **Anti-inflammatoires naturels** : curcuma, boswellia, gingembre.
- **Antioxydants puissants** : resvératrol, quercétine, polyphénols.
- **Vitamines** : C, E, D, B pour l'immunité et la vitalité.
- **Oméga-3** : fluidité membranaire, régulation de l'inflammation.
- **Minéraux et oligo-éléments** : zinc, sélénium, magnésium, cuivre, indispensables aux réactions enzymatiques.





Nutrition cellulaire

Des nutriments clés pour protéger et régénérer l'organisme

La nutrition cellulaire constitue le socle de l'équilibre du terrain. Nos formules associent des extraits de plantes anti-inflammatoires, des antioxydants puissants, des vitamines, acides gras essentiels, minéraux et oligo-éléments, afin de protéger les cellules, soutenir leur métabolisme et renforcer la capacité adaptative de l'organisme.

Cette partie du catalogue se décline en plusieurs gammes complémentaires :

- **Anti-inflammatoires naturels** : pour limiter l'inflammation de bas grade et préserver l'intégrité tissulaire.
- **Antioxydants** : pour neutraliser les radicaux libres et protéger l'ADN, les lipides et protéines.
- **Minéraux & oligo-éléments** : pour optimiser les réactions enzymatiques et la régulation hormonale.
- **Oméga** : pour restaurer la fluidité membranaire, moduler l'inflammation et protéger le système cardio-vasculaire.
- **Vitamines** : pour soutenir l'immunité, l'énergie et la vitalité.

Nos Essentiels santé

Anti-inflammatoires naturels :

- **Boswellia Fort**, pour moduler les réactions inflammatoires chroniques p. 188
- **Cassis**, drainant et anti-inflammatoire pour apaiser les terrains sensibles p. 189
- **Curcuma Fort**, pour limiter l'inflammation de bas grade p. 189
- **Doliphyto**, pour lutter contre tous types de douleurs p. 190
- **PEA Fort**, pour réguler naturellement la douleur et l'inflammation p. 191

Antioxydants :

- **Glutathion Puissance 4**, pour soutenir la détoxification cellulaire p. 193
- **Ubiquinol Q10**, un soutien essentiel pour le cœur et la vitalité p. 194

Minéraux & oligo-éléments :

- **Acido-basique**, pour neutraliser l'excès d'acidité et restaurer l'équilibre digestif p. 195
- **Elf Repair**, une solution conçue pour accompagner les déséquilibres liés à l'exposition aux champs électromagnétiques artificiels p. 198
- **Hémoferrine**, le fer un oligoélément clé du métabolisme énergétique et cognitif p. 199
- **Magoptimum**, pour une assimilation optimale du magnésium p. 202
- **Nutribiote Base**, pour harmoniser la relation « cerveau-intestins » p. 203
- **Plasma marin**, un reminéralisant global pour soutenir la vitalité cellulaire p. 205
- **Zinc complexe**, pour renforcer l'immunité et protéger la peau p. 206

Oméga :

- **Huile d'onagre**, une source naturelle d'acides gras essentiels, alliée de la peau et de l'équilibre féminin p. 210
- **Oméga 3 sauvage**, pour l'équilibre lipidique et émotionnel p. 211
- **Oméga 3 végan**, riche en DHA extrait de la microalgue schizochytrium p. 211

Vitamines :

- **Vitamine C végétale**, pour renforcer l'immunité et réduire la fatigue p. 217
- **Vitamine D3 ++**, la vitamine aux nombreuses vertus p. 218
- **Vitamine D3 végétale**, une alternative végétale pour l'immunité et les os p. 218
- **Vitamine K2/D3**, pour une bonne assimilation du calcium p. 219
- **Vitamines & Minéraux**, pour stimuler la vitalité p. 220



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Anti-inflammatoires naturels



Réf. 175

BOSWELLIA FORT



J'ai des raideurs et gênes articulaires.

Je me sens limité-e par l'inflammation dans mes genoux, mes hanches.

Boswellia Fort combine deux puissants ingrédients naturels, le *Boswellia serrata* et le bambou tabashir, pour offrir un soutien optimal dans la **gestion de l'inflammation** et favoriser la régénération cellulaire.

Le **boswellia**, également connu sous le nom d'encens Indien, est reconnu pour ses puissantes **propriétés anti-inflammatoires**. Il agit en inhibant les enzymes responsables de l'inflammation, réduisant ainsi les douleurs et améliorant la mobilité, particulièrement en cas d'**inflammations chroniques** ou de **douleurs articulaires**. Cette plante est idéale pour soutenir les articulations et favoriser une meilleure souplesse, mais aussi au niveau pulmonaire et intestinal. Cette propriété vient de son actif le plus efficace : l'AKBA (Acide acétyl-11-kéto-betaboswellique).

Le **bambou tabashir**, quant à lui, est riche en silice et possède des **vertus régénérantes**. Il aide à maintenir la solidité des tissus conjonctifs et favorise la **santé des articulations**. Le bambou tabashir soutient également la santé des os.

Précautions d'emploi

- Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes (bambou).

Apport pour 3 gélules végétales

Boswellin® (Boswellia - gomme résine, extrait)	450 mg
<i>Boswellia serrata</i>	
titré en acides boswelliques	450 mg
Bambou - exsudat résine, poudre	300 mg
<i>Bambusa bambos</i>	

Autres ingrédients : sels de magnésium d'acides gras

Synergie avec :

Carticomplexe (réf. 165)

Cartilage (réf. 103)

Curcuma Fort (réf. 159)



Conseils d'utilisation

1 à 3 gélules par jour ou
1 gélule matin, midi et soir

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Douleurs articulaires



Inflammation intestinale



Inflammation pulmonaire



Réf. 142

BROMÉLASE-HARPAGO



Je veux réduire les douleurs liées à l'inflammation.

Mes articulations sont raides et douloureuses.

Bromelase-Harpago combine les propriétés anti-inflammatoires de l'harpagophytum, de la bromélaïne et du cassis pour agir sur la fonction articulaire et favoriser la régénération cellulaire.

L'**harpagophytum** également connu sous le nom de griffe du diable, est utilisé pour ses **propriétés anti-inflammatoires et analgésiques**. Il est particulièrement efficace pour **atténuer les raideurs articulaires**, les **rhumatismes** et les **inflammations chroniques** comme l'arthrose. Grâce à sa molécule active « l'harpagoside », il inhibe la synthèse des leucotriènes et agit de manière synergique avec la bromélaïne, qui facilite son action en permettant une meilleure pénétration dans les tissus cibles.

La **bromélaïne**, une enzyme protéolytique extraite de la tige d'ananas, est reconnue pour ses **effets anti-inflammatoires et décongestionnants**. Elle aide à réduire l'œdème, améliore la circulation sanguine, et **facilite l'élimination des toxines** et des déchets métaboliques. Elle soutient également la réparation des tissus endommagés et **améliore la récupération après l'effort**. De plus, la bromélaïne favorise la synthèse des prostaglandines bénéfiques et purifie l'organisme des déchets.

Le **cassis** possède des vertus **anti-inflammatoires** et soutient la régénération cellulaire. Il aide à réduire les signes des inflammations articulaires et agit comme désinfiltrant des tissus lésés, tout en soutenant l'action des **corticoïdes naturels** de l'organisme.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes, déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes (cassis, harpagophytum).
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale œdémateuse (cassis) et en cas d'ulcères (estomac ou duodénum) ou de calculs biliaires (harpagophytum).

Apport pour 6 gélules végétales

Harpagophytum - racine, poudre	1020 mg
<i>Harpagophytum procumbens</i>	
Bromélaïne (2500 GDU/g)	600 mg
Cassis - feuille, poudre	180 mg
<i>Ribes nigrum</i>	

Synergie avec :

Carticomplexe (réf. 165)

Cartilage (réf. 103)

Curcuma Fort (réf. 159)



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et
soir 1/2 heure avant les repas.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction douleurs articulaires



Œdèmes



Réduction de l'inflammation





Réf. 1026



Méthode Plocher

Conseils d'utilisation

5 à 15 gouttes par jour pures ou diluées dans un peu d'eau.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

Entre 40 et 120 jours (pour 15 ou 5 gouttes).

Amélioration santé articulaire



Régénération de l'énergie



Soutien antihistaminique



CASSIS



Je traverse une période de stress intense et je veux tonifier mon système surrénalien. J'ai besoin d'atténuer mes douleurs articulaires.

Cassis (*Ribes nigrum*), bourgeons: C'est un revitalisant et adaptogène puissant, idéal pour soutenir la vitalité et réduire les inflammations. En tant qu'adaptogène, il aide à relancer l'activité des glandes corticosurrénales en cas d'épuisement, contribuant ainsi à la **régénération de l'énergie** et au maintien d'une bonne vitalité.

Grâce à son action **anti-inflammatoire et drainante**, le cassis soutient la **santé des muscles et des articulations**. Il est particulièrement efficace pour atténuer les douleurs liées à l'arthrose en agissant comme un précieux **anti-rhumatismal**, réduisant l'inflammation articulaire et favorisant la régénération des tissus.

Sa richesse en **flavonoïdes** lui confère également des **propriétés antihistaminiques naturelles**, aidant à réduire les réactions allergiques et à renforcer l'immunité. De plus, ce bourgeon est reconnu pour sa **capacité à potentialiser l'effet d'autres bourgeons**, augmentant ainsi l'efficacité globale des traitements en gemmothérapie.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse.

Apport pour 15 gouttes : 37,5 mg*

*Équivalent en matière sèche (soit 10 kg à 17 kg de bourgeons bio pour 100 kg de macérat).

Macérat mère glyciné, Alcool 29-31°. Eau de source vitalisée par la méthode Plocher.

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)
Histamine tolérance DAO (réf. 231)
Pollens & Acariens (réf. 118)
Rhodiola + (réf. 328)

Existe aussi en macérat mère hydro-glyciné (réf. 1094).

Tropisme émotionnel :

Cassis « Je revitalise et je suis un facteur de longévité. »



Réf. 159



Conseils d'utilisation

1 gélule par jour au cours d'un repas.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

2 mois (pour 1 gél./jour).

Réduction douleurs articulaires



Amélioration de la mobilité



Amélioration de la digestion



CURCUMA FORT



Je souhaite apaiser mes articulations. J'ai des ballonnements et inconforts digestif.

Curcuma Fort combine deux puissants ingrédients naturels, le curcuma et le poivre. Ce duo synergique est particulièrement efficace pour **réduire les inflammations, soutenir les articulations et favoriser un système digestif sain**, tout en apportant un renfort à la vitalité générale.

Le **curcuma** est connu pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Il est présenté sous forme d'extrait **concentré à 95 % de curcumine**, la principale molécule active du curcuma qui aide à **inhiber les enzymes responsables de l'inflammation**. Cela permet de réduire la douleur et l'inflammation en cas d'arthrose, de rhumatismes et d'inflammations chroniques. Le curcuma soutient également la **santé des articulations, améliore la mobilité, et favorise la réparation des tissus endommagés**. De plus, il aide à la digestion en **favorisant l'activité des sucs gastriques**, réduisant les ballonnements et aidant à atténuer les dyspepsies. Il a également un effet bénéfique sur le foie, en soutenant la détoxification du corps.

Le **poivre noir** joue un rôle clé dans l'augmentation de l'**absorption de la curcumine**. Grâce à la **pipérine** sa principale molécule active, le poivre noir augmente la biodisponibilité de la curcumine (plus de 20 fois), maximisant ainsi ses **effets anti-inflammatoires et antioxydants**. En plus de son effet bénéfique sur la **digestion**, où il stimule la production des sucs gastriques, le poivre noir aide à stimuler la circulation sanguine, favorisant ainsi une meilleure distribution des nutriments dans tout le corps.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte et déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (curcuma).
- Déconseillé chez les personnes sous anticoagulant, anticancéreux et immunosuppresseurs et souffrant de pathologies des voies biliaires (curcuma).

Apport pour 1 gélule végétale

Curcuma - racine, extrait	200 mg
Curcuma longa titré en curcuminoides	190 mg
Curcuma - racine, poudre	97 mg
Curcuma longa	
Poivre noir - fruit, poudre	3 mg
Piper nigrum	

Autres ingrédients : sels de magnésium d'acides gras

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Bromélase Forte (réf. 158)
Cartilage (réf. 103)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 227

Mn

Conseils d'utilisation

1 gélule matin, midi et soir pendant les repas.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Douleurs ostéoarticulaires inflammatoires**Inflammations digestives ou uro-gynécologiques****Inflammation neurogène ou cutanée**

DOLIPHYTO



*Je souffre de douleurs persistantes qui me gênent dans mon quotidien.
Je cherche à atténuer rapidement mes douleurs, sans effets secondaires.*

Doliphyto est un complexe associant **trois extraits naturels riches en triterpènes** agissant sur les **processus inflammatoires multisystémiques**, responsables de douleurs qu'elles soient articulaires, neurogènes, cutanées, digestives ou uro-gynécologiques.

- Le **Protium heptaphyllum** est une plante amazonienne riche en triterpènes, reconnu pour ses **effets anti-inflammatoires et antalgiques**. Il agit principalement en réduisant la libération de médiateurs pro-inflammatoires et en limitant la propagation de l'inflammation dans les tissus conjonctifs et musculo-squelettiques.
- Riche en acides boswelliques, le **boswellia** contient notamment l'AKBA, la molécule la plus active de cette famille. L'AKBA est **deux fois plus puissante que les autres acides β -boswelliques pour inhiber sélectivement la 5-lipoxygénase (5-LOX)**, une enzyme clé dans la production des leucotriènes, médiateurs majeurs des processus inflammatoires chroniques. Grâce à cette action spécifique, le boswellia est reconnu pour ses effets bénéfiques dans l'**arthrose, les douleurs tendineuses et les inflammations intestinales**.
- Le **shilajit** est une substance minérale adaptogène naturellement riche en **acides fulviques (20 %)**, triterpènes, oligoéléments, vitamines, acides aminés et **plus de 85 minéraux**. Il favorise la biodisponibilité des nutriments, optimise les fonctions mitochondriales et régule le stress oxydatif. Son rôle est central dans la **récupération cellulaire**, la réparation tissulaire et l'amélioration du terrain inflammatoire.

Le **manganèse** complète cette formule en participant à la **neutralisation des radicaux libres et au maintien de l'intégrité des tissus**. Il soutient les processus enzymatiques de défense cellulaire et potentialise l'action antioxydante de la formule.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes
- Les femmes enceintes ou allaitantes, et les personnes sous traitement médicamenteux doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (manganèse).

Apport pour 3 gélules végétales

Protium heptaphyllum - résine, poudre	300 mg
Boswellin® (boswellia - gomme résine, extrait)	300 mg
Boswellia serrata titré en acides boswelliques	225 mg
titré en AKBA	30 mg
Shilajit - extrait	210 mg
titré en acides fulviques	42 mg
Manganèse	2 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Curcuma Fort (réf. 159)
PEA Fort (réf. 218)



Réf. 322

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Douleurs articulaires**Rhumatismes****Muscles et tendons**

HARPAGOPHYTUM



J'ai des douleurs chroniques dans les articulations.

L'**harpagophytum** est une plante des déserts sud-africains reconnue pour ses puissantes **propriétés anti-inflammatoires et analgésiques**. La racine de cette plante des déserts sud africains est traditionnellement utilisée pour le confort des articulations. Son nom de « griffe du diable » vient de ses fruits munis d'épines en formes de crochets. Les racines d'harpagophytum sont très riches en gluco-iridoïdes : l'**harpagoside** et le **procumbide**.

L'harpagophytum est un allié efficace contre les **inflammations et les raideurs articulaires**. Ce complément est particulièrement recommandé pour les personnes souffrant de **rhumatismes, d'arthrose, ou de douleurs articulaires chroniques**. Il aide à réduire les inflammations et à atténuer les douleurs associées aux troubles ostéoarticulaires, tout en favorisant une meilleure mobilité.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et en cas d'ulcères (estomac ou duodénum) ou de calculs biliaires.

Apport pour 6 gélules végétales

Harpagophytum - racine, poudre	1800 mg
Harpagophytum procumbens	

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Bromélase Forte (réf. 158)
Curcuma Fort (réf. 159)



Réf. 187

NEURO PEA



*Je souffre de douleurs nerveuses chroniques.
J'ai des sensibilités récurrentes et pesantes au quotidien.*

Les douleurs chroniques peuvent avoir diverses origines. D'origine **inflammatoire**, elles touchent souvent les articulations dans des conditions telles que l'arthrose ou la polyarthrite. Lorsque les douleurs sont liées à des **affections nerveuses**, comme la **sciatique** ou plus généralement les **névralgies**, cela résulte souvent du fait qu'un nerf est lésé, pincé ou comprimé, provoquant des douleurs aiguës ou chroniques.

Le **PEA** est un composé naturel qui aide à réguler l'inflammation en agissant directement sur le système **endocannabinoïde**. Il est particulièrement bénéfique pour atténuer les **douleurs neuropathiques** et réduire les **inflammations chroniques**. Le PEA joue également un rôle dans la protection des neurones et le soutien des fonctions cognitives.

L'**hydne hérisson** est un champignon médicinal réputé pour ses **propriétés neuroprotectrices** et sa capacité à **stimuler la synthèse du NGF** (Nerve Growth Factor), une protéine essentielle pour la **régénération des neurones**. Ce champignon aide à améliorer la mémoire, la concentration et soutient la réparation des tissus nerveux.

Les **vitamines B6** et **B1** jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement optimal du système nerveux en soutenant la **production de neurotransmetteurs** essentiels et en réduisant la fatigue mentale. La vitamine B6 est également impliquée dans le métabolisme des protéines et des acides aminés, contribuant ainsi à une meilleure régénération cellulaire.

Précautions d'emploi

• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamines).

Apport pour 3 gélules végétales

PEA (Palmitoylethanolamide)	390 mg
Hydne hérisson, poudre <i>Hericum erinaceus</i>	360 mg
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1	1,1 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Curcuma Fort (réf. 159)



Réf. 218

PEA FORT



J'ai des douleurs localisées ou diffuses dans tout le corps.

PEA Fort est un complément hautement dosé en **PEA**, un composé naturel puissant qui agit sur une **large sphère de douleurs chroniques**, notamment les douleurs **neuropathiques**, **musculosquelettiques** et les troubles liés aux **terains atopiques** comme les allergies et le zona. Il est également efficace pour atténuer les douleurs uro-gynécologiques telles que celles causées par l'endométriose, ainsi que les migraines.

Le PEA est un produit **sans risque pour l'estomac** et **sans effets secondaires**. Il ne présente aucun risque d'interférence avec les médicaments antalgiques et ne crée pas de dépendance. PEA Fort est **spécialement micronisé** pour optimiser sa biodisponibilité, ce qui garantit une meilleure absorption par l'organisme et une efficacité accrue. **Issu de l'huile d'olive**, il offre une solution naturelle et sûre pour traiter diverses **douleurs chroniques et inflammations** sans effets indésirables.

Apport pour 3 gélules végétales

PEA (Palmitoylethanolamide)	900 mg
-----------------------------	--------

Synergie avec :

Boswellia Fort (réf. 175)
Curcuma Fort (réf. 159)

Conseils d'utilisation
1 à 3 gélules par jour avant les repas.

Conditionnement
90 gélules

Durée du pilulier
30 jours (pour 3 gél./jour).

Douleurs neuropathiques
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Douleurs musculosquelettiques
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Inflammations chroniques
● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



Antioxydants



Réf. 140



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Vieillessement cellulaire prématuré



Stress oxydatif



Fatigue chronique



Synergie avec :

Glutathion Puissance 4 (réf. 184)

Longue vie et vision (réf. 112)

Ubiquinol Q10 (réf. 163)

ANTI-ÂGE VÉGÉTAL



Je veux ralentir le vieillissement cellulaire naturellement.

Je me sens fatigué-e, avec un teint terne et un organisme qui récupère moins bien qu'avant.

Anti-âge végétal est une formule complète de nutrition cellulaire antioxydante, conçue pour lutter contre le vieillissement prématuré, le stress oxydatif chronique et les déséquilibres liés à l'inflammation silencieuse. Il associe un spectre large de 22 plantes, fruits, légumes, épices et nutriments sélectionnés pour leur richesse en polyphénols, flavonoïdes, sulforaphanes, caroténoïdes et minéraux essentiels. Cette synergie végétale agit sur plusieurs axes clés du vieillissement cellulaire :

- Antioxydation cellulaire globale

Grâce à des plantes comme le **thé vert**, la **myrtille**, le **marc de raisin** ou encore l'**acérôla**, une source naturelle de vitamine C, la formule agit directement sur la **neutralisation des radicaux libres** responsables de la **dégradation des membranes cellulaires** et des protéines fonctionnelles.

- Réduction de l'inflammation de bas grade

Le **curcuma**, le **poivre noir** (pipérine), le **gingembre**, le **romarin** ou l'**ail** sont connus pour **moduler les voies de signalisation inflammatoire** et inhiber les médiateurs pro-inflammatoires tels que les prostaglandines ou les cytokines. L'action combinée de ces épices permet de **réduire l'inflammation systémique**, contribuant ainsi à freiner les mécanismes silencieux du vieillissement.

- Support des systèmes d'élimination et de détoxication

Les crucifères (**chou**, **céleri**), riches en sulforaphane et glucosinolates agissent sur la phase II de la détox hépatique, **favorisant l'élimination des toxines endogènes**. Associés à des plantes comme le **persil**, la **papaye** ou le **shii-ta-ke**, ils **soutiennent l'activité enzymatique digestive**, la **santé intestinale** et le **drainage général**.

- Renforcement cellulaire et micronutrition active

Des ingrédients comme le **germe de blé** (riche en vitamine E), la **carotte** (β-carotène), ou l'**oignon** apportent des nutriments essentiels à la **régénération cellulaire** et au **maintien des membranes**.

Grâce à sa richesse en composés phytoactifs, le complexe agit en profondeur sur les **mécanismes du vieillissement**, tout en apportant un soutien général à la vitalité, à la clarté mentale et à l'équilibre métabolique. Il s'intègre dans des contextes de **fatigue chronique**, **baisse immunitaire**, **stress prolongé**, **terrain inflammatoire** ou **troubles liés à l'âge**.

Précautions d'emploi

- Réservé à l'adulte (ail, basilic, curcuma, gingembre, menthe, myrtille, thé vert)
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (ail, curcuma, menthe, myrtille, thé vert).
- Déconseillé en cas de reflux gastro-œsophagien, d'ulcère gastro-duodénal (curcuma, thé vert), d'hyperthyroïdie (thé vert), de gastrite (menthe), de troubles cardiaques (thé vert) ou de troubles biliaires ou hépatiques (curcuma, menthe).
- Déconseillé en cas de traitement anticoagulant (basilic, curcuma), anticancéreux et immunosuppresseurs (curcuma).
- Les personnes ayant une hypothyroïdie ou un traitement de la thyroïde doivent consulter leur praticien de santé (chou).
- Ne pas utiliser pendant des périodes prolongées (basilic).
- Pour le thé vert : Surveiller les interactions médicamenteuses suivantes : Diminution de l'effet des médicaments sédatifs ; Augmentation des effets indésirables des médicaments sympathomimétiques (comme l'adrénaline, la dobutamine, la dopamine, la dopexamine, l'isoprénaline, la noradrénaline, la phényléphrine).

Apport pour 6 gélules végétales

Curcuma – racine, poudre <i>Curcuma longa</i>	600 mg	Gingembre – racine, poudre <i>Zingiber officinale</i>	42 mg	Oignon – bulbe, poudre <i>Allium cepa</i>	42 mg
Poivre noir – graine, poudre <i>Piper nigrum L.</i>	60 mg	Papaye – fruit, poudre <i>Carica papaya L.</i>	42 mg	Céleri – feuille, poudre <i>Apium graveolens</i>	42 mg
Menthe – feuille, poudre <i>Mentha piperita L.</i>	48 mg	Myrtille – fruit, poudre <i>Vaccinium myrtillus L.</i>	42 mg	Shii-ta-ke – entier, poudre <i>Lentinula edodes</i>	42 mg
Thé vert – feuille, extrait <i>Camellia sinensis L.</i>	48 mg	Carotte – racine, poudre <i>Daucus carota L.</i>	42 mg	Marc de raisin – poudre <i>Vitis vinifera</i>	42 mg
Marjolaine – feuille, poudre <i>Origanum majorana L.</i>	42 mg	Chou – feuille, poudre <i>Brassica oleracea L.</i>	42 mg	Germe de blé – poudre <i>Triticum sativum</i>	42 mg
Basilic – feuille, poudre <i>Ocimum basilicum L.</i>	42 mg	Origan – plante, poudre <i>Origanum vulgare L.</i>	42 mg	Acérôla – fruit, extrait titré à 25 % en vitamine C <i>Malpighia emarginata</i>	42 mg
Ail – bulbe, poudre <i>Allium sativum L.</i>	42 mg	Romarin – feuille, poudre <i>Salvia rosmarinus</i>	42 mg		
Persil – feuille, poudre <i>Petroselinum crispum</i>	42 mg				



Réf. 301

CHRYSANTHELLUM AMERICANUM



*J'ai besoin de protéger mes cellules du vieillissement.
Mon foie est régulièrement sollicité.*

Le **chrysanthellum** est une plante reconnue pour ses puissantes propriétés antioxydantes qui jouent un rôle clé dans la protection des cellules contre les radicaux libres.

- Protection des cellules

Il aide à protéger les cellules du stress oxydatif, un facteur majeur du vieillissement cellulaire. Grâce à ses propriétés antioxydantes, il **neutralise les radicaux libres**, ce qui permet de maintenir l'intégrité des membranes cellulaires et de préserver les fonctions cellulaires normales. Cette action est bénéfique pour **prévenir les dommages liés à l'âge** et soutenir une vieillesse en bonne santé.

- Santé digestive et protection du foie

Il joue également un rôle important dans la **santé digestive**. Il protège le foie des effets nocifs des **excès de graisses et de l'alcool** qui peuvent entraîner une **surcharge de toxines** et une altération de la fonction hépatique. Grâce à ses propriétés antioxydantes, il aide à **détoxifier le foie**, à améliorer son fonctionnement et à favoriser une digestion optimale.

- Soutien à la circulation sanguine

En plus de ses effets sur la protection cellulaire et le foie, le chrysanthellum favorise également une **circulation sanguine saine**. Il agit sur les vaisseaux sanguins en améliorant leur élasticité et en soutenant la **microcirculation**, ce qui contribue à un meilleur apport en oxygène et en nutriments aux tissus. Cela est particulièrement bénéfique pour prévenir les **problèmes circulatoires liés au vieillissement** ou à un mode de vie sédentaire.

Apport pour 6 gélules végétales

Chrysanthellum - partie aérienne, poudre <i>Chrysanthellum indicum afroamericanum</i>	1500 mg
--	---------

Synergie avec :

Chardon-Marie (réf. 319)
Desmodium Ascendens - liquide (réf. 809)
Protection du foie - gélules (réf. 321)



Réf. 184

GLUTATHION PUISSANCE 4



*Je suis exposée à des produits chimiques et à la pollution.
Je prends des médicaments régulièrement et mon organisme est en surcharge toxique.*

Glutathion Puissance 4 est un complément qui combine quatre puissants ingrédients antioxydants : glutathion, N-acétyl cystéine (NAC), sélénium et chardon-Marie. Cette synergie offre un soutien optimal pour la **détoxification et la protection cellulaire**.

Le **glutathion** est **tripeptide**. C'est l'un des antioxydants endogènes les **plus puissants et les plus essentiels** pour protéger les cellules contre les **dommages des radicaux libres**. Il soutient le système immunitaire et aide à **détoxifier le corps**, en particulier en neutralisant les toxines et en soutenant la fonction hépatique. Son action permet de **prévenir l'oxydation cellulaire** et de maintenir une bonne santé cellulaire.

La **N-acétyl cystéine** (NAC) est un **dérivé de l'acide aminé cystéine** et constitue le **précurseur du glutathion**. Essentielle à la production de glutathion, la NAC joue un rôle clé dans le renouvellement de ce puissant antioxydant. Reconnue principalement pour ses **propriétés mucolytiques**, elle aide à fluidifier les sécrétions bronchiques, facilitant ainsi la respiration. En plus de favoriser l'élimination des toxines, la NAC soutient la régénération cellulaire et **protège les cellules contre les dommages oxydatifs**, tout en contribuant à la santé respiratoire.

La **L-sélénométhionine** est la forme de sélénium la plus facilement assimilable par l'organisme et joue un rôle clé dans la **neutralisation des radicaux libres**. En tant qu'oligo-élément essentiel, le sélénium renforce l'action des antioxydants dans le corps, protégeant ainsi les cellules contre le stress oxydatif.

Le **chardon-Marie** est une plante riche en **silymarine**, elle est réputée pour ses **propriétés hépatoprotectrices**. Elle soutient la fonction hépatique et favorise la **détoxification du foie**, un organe clé dans l'élimination des toxines.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Asteraceae (chardon-Marie).

Apport pour 3 gélules végétales

NAC (N-Acétyl-L-Cystéine)	499 mg
Glutathion	300 mg
Chardon-Marie - fruit, extrait <i>Silybum marianum</i>	150 mg
Sélénium (L-sélénométhionine)	55 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Desmodium Ascendens - liquide (réf. 809)
Draineur général (réf. 807)
Protection du foie - gélules (réf. 321)
Xeoderm (réf. 185)



Conseils d'utilisation

1 à 3 gélules par jour avant les repas.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 3 gél./jour).

Réduction des effets de la surcharge toxique



Protection contre les effets des polluants environnementaux



Soutien la fonction hépatique



Réf. 815

GRENADE & MACA

Favorise l'harmonie hormonale tout en protégeant les cellules du stress oxydatif.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 176

Réf. 112

LONGUE VIE ET VISION

Pour préserver la jeunesse cellulaire et la vision.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 71

Réf. 216

MACULA

Une protection ciblée des yeux, de la peau et des cellules contre les radicaux libres.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 72

Réf. 141

Q10 CARDIO-VASCULAIRE

Pour lutter contre le stress oxydatif et préserver l'énergie du cœur.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 63

Réf. 198

RESVERA SUCRES

Pour préserver le métabolisme glucidique.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 183

Réf. 163



Conseils d'utilisation

1 gélule midi et soir pendant le repas.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

30 jours (pour 2 gél/jour).

Problèmes cardiovasculaires



Prise de statines



Faiblesse mitochondriale



UBIQUINOL Q10



J'ai des problèmes cardiovasculaires

Je prends des statines pour le cholestérol.

Kanéka - Forme biodisponible de la **Coenzyme Q10**

Le Kanéka Ubiquinol est la **forme active de la coenzyme Q10** (ubiquinol), un antioxydant puissant qui soutient la production d'énergie cellulaire (mitochondriale). Il aide à maintenir l'intégrité des cellules et à **réduire les dommages oxydatifs**, tout en soutenant le **système cardiovasculaire**. Son apport est recommandé en raison de la diminution de sa métabolisation liée à l'âge, au stress, ou encore à l'exposition aux toxines. L'ubiquinol Kanéka est facilement absorbé par l'organisme, offrant ainsi une action rapide et efficace.

Le **germe de blé** est une excellente **source de vitamine E**, un puissant antioxydant qui aide à protéger les cellules des radicaux libres. Il est également **riche en acides gras essentiels** et en vitamines du groupe B, contribuant ainsi à la régénération cellulaire et au maintien d'une peau saine et d'un **système immunitaire fort**.

La **L-sélénométhionine** est une forme de sélénium hautement assimilable qui aide à neutraliser les radicaux libres et renforce l'action des antioxydants dans l'organisme. Elle soutient la fonction thyroïdienne et protège les cellules contre le stress oxydatif. En synergie avec le Kanéka Ubiquinol, elle aide à optimiser la détoxification cellulaire et à préserver la santé des tissus.

Précautions d'emploi

• Réservé aux enfants de plus de 10 ans. Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation.

Apport pour 2 gélules végétales

Ubiquinol Kanéka™	334 mg
dont ubiquinol microencapsulé	100 mg
Blé - germe, poudre	255 mg
Sélénium (L-sélénométhionine)	55 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Bergor Cholestérol (réf. 183)

Magoptimum (réf. 505)

Phycocyanine bleue (réf. 824)



Minéraux & Oligo-éléments



Réf. 133



Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction de l'acidité tissulaire



Amélioration de la récupération



Déminéralisation



ACIDO-BASIQUE



*Je souhaite retrouver un équilibre acido-basique.
Je fais du sport régulièrement et j'ai du mal à récupérer.*

Acido-basique est une formule de nutrition cellulaire minérale pour **rééquilibrer le terrain acido-basique** et soutenir l'organisme face aux déséquilibres métaboliques induits par un excès d'acidité.

Le maintien du pH physiologique est essentiel à l'**activité enzymatique**, à la **détox hépatique**, à l'**équilibre neuromusculaire** et à la **récupération cellulaire**. En cas de surcharge acide (alimentation acidifiante, stress, sédentarité), l'organisme puise dans ses réserves minérales, fragilisant les os, muscles et tissus conjonctifs.

Cette acidose tissulaire métabolique latente se manifeste par des signes au niveau articulaire, digestif, urinaire, cutané et nerveux et s'accompagne d'une **déminéralisation progressive** (os, dents, cheveux, ongles), d'une perte de vitalité et d'un terrain propice à l'inflammation chronique. Elle stimule notamment deux médiateurs clés de la **réponse inflammatoire** : l'interleukine-6 (IL-6) et la prostaglandine E2 (PGE2) contribuant ainsi à entretenir un état inflammatoire de bas grade.

Dolomite et lithothamne : sources naturelles de calcium et de magnésium

La dolomite est une roche minérale riche en calcium et magnésium sous forme **carbonatée**, parfaitement assimilables. Elle contribue à la **régulation neuromusculaire**, à la **solidité osseuse** et à la **gestion du stress métabolique**. Le lithothamne est une algue riche en calcium, elle est particulièrement riche en carbonate de calcium et en oligo-éléments. Il est reconnu pour son pouvoir **alcalinisant naturel** et son excellente tolérance.

Jus d'herbe d'orge : végétal à haute densité minérale

Il est riche en sels minéraux alcalins, enzymes et chlorophylle. Il participe à la **reminéralisation**, au soutien hépatique et à la **régulation du pH intracellulaire**, tout en apportant une légère action détoxifiante douce.

Le **jus de pomme de terre** est reconnu pour son action anti-acide. Le **citrate de magnésium** sous forme de sel alcalin va **neutraliser l'acidité tissulaire**.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 6 gélules végétales

Dolomite	900 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	636 mg
Magnésium (citrate)	600 mg
Jus d'herbe d'orge	42 mg
Jus de pomme de terre	42 mg
Total calcium	216 mg (27 % VNR)
Total magnésium	115 mg (30 % VNR)

Synergie avec :

Draineur général (réf. 807)
Gemmo Depur (réf. 1015)
Perméabilité zéolite (réf. 149)
Protection du foie - gélules (réf. 321)



Le saviez-vous ?

L'alimentation, un facteur clé de l'équilibre acido-basique

L'**acidose** résulte d'un excès d'acidité dans l'organisme, souvent causé par une alimentation trop riche en **protéines animales**, **sucres raffinés** ou **aliments transformés**. Elle favorise fatigue, inflammations et déminéralisation. Pour rétablir l'équilibre acido-basique, il est conseillé d'adopter une **alimentation alcalinisante** : privilégier légumes verts, fruits frais, graines, amandes, eau riche en minéraux et limiter café, alcool, viande rouge et produits industriels.

Nos solutions :

Acido-basique (réf. 133) ; **Dolomite** (réf. 404) ; **Lithothamne** (réf. 406).



NUTRITION
CELLULAIRE



Réf. 400

**Conseils d'utilisation**

1 gélule par jour avant un repas.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

6 mois et 20 jours (pour 1 gél./jour).

Soutien de la fonction thyroïdienne**Reminéralisation****Vitalité et tonus**

ALGUES



*Je me sens fatigué-e.
J'ai un métabolisme lent.*

Le **fucus** est une algue brune riche en minéraux, oligo-éléments, mucilages et iode. Il contribue à la **reminéralisation cellulaire**, au **soutien de la fonction thyroïdienne** et à l'**amélioration du transit digestif**, tout en s'intégrant dans une approche de nutrition cellulaire régulatrice.

Le fucus est une excellente source de **calcium**, **magnésium**, **potassium**, **fer** et iode sous forme organique, idéale pour renforcer les réserves minérales, notamment en cas de **fatigue**, **convalescence** ou **terrain acidifié**. Son iode naturel **stimule en douceur la fonction thyroïdienne** en cas de baisse de tonus ou de métabolisme ralenti.

Riche en **mucilages**, il agit également comme une **fibres prébiotique douce**, soutenant le **transit** et la **détoxification légère** via une meilleure élimination intestinale.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas de pathologies cardiaques, rénales, d'hyperthyroïdies ou chez les personnes sous traitement anticoagulant.
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un praticien de santé.

Apport pour 1 gélule végétale

Fucus sp. - thalle, poudre	280 mg
Fucus vesiculosus dont iode	150 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Gemmo Hypoti (réf. 1085)
Iode liquide (réf. 835)
Tirorégulation (réf. 138)

Réf. 411

ANTI-ACIDE

Neutralise l'acidité, protège la muqueuse et favorise un confort digestif.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 111



Réf. 176

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 cuillères doseuses (1 à 2 g) par jour dans un verre d'eau. À conserver de préférence au réfrigérateur.

Conditionnement

60 g

Durée du pilulier

30 jours (pour 2 cuillères doseuses/jour).

Soutien de l'immunité**Réparation des muqueuses digestives****Reminéralisation et revitalisation cellulaire**

COLOSTRUM LAIT D'ÂNESSE



*J'ai une immunité fragile et je tombe facilement malade.
J'ai l'intestin sensible et souvent inflammé.*

Alliance entre colostrum, lait d'ânesse, lithothamne et fibres d'acacia, cette formule vise à renforcer les défenses naturelles, **réparer les muqueuses** (digestives et ORL) et **reminéraliser en profondeur**, dans une approche globale de régénération cellulaire.

Colostrum : facteur immunitaire et trophique

Issu des premières sécrétions lactées, le colostrum est naturellement riche en immunoglobulines (IgG), facteurs de croissance, lactoferrine, vitamines, oligo-éléments et minéraux. Il est ici concentré et **séché par lyophilisation** afin de conserver toutes les propriétés actives. Il soutient l'immunité innée, module les **réponses inflammatoires** et favorise la réparation des tissus. Il est particulièrement indiqué en cas de **fatigue chronique**, **fragilité immunitaire**, **troubles intestinaux** ou suite d'infections à répétition.

Lait d'ânesse : nutrition douce et équilibrée

D'une grande tolérance digestive, le lait d'ânesse est reconnu pour sa richesse en oligo-éléments, enzymes, vitamines, oméga-3 et 6, alkylglycérols et son **profil proche du lait maternel**. Il exerce une **action apaisante sur les muqueuses**, **favorise la vitalité cellulaire** et **apporte une nutrition complète et équilibrée**, notamment utile chez les personnes affaiblies, les enfants ou les personnes âgées.

Lithothamne et acacia : reminéralisation et prébiotique doux

Le lithothamne est une algue riche en calcium, qui offre un apport naturel en calcium, magnésium et oligo-éléments, soutenant le terrain **acido-basique intestinal**, la **fonction neuromusculaire** et la **régénération osseuse**. Les fibres d'acacia quant à elles, agissent comme un **prébiotique doux** et soutiennent l'équilibre du microbiote sans effet fermentescible.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 2 cuillères doseuses

Acacia - fibres, poudre	666 mg
Acacia senegal	
Lithothamne - thalle, poudre	666 mg
Lithothamnium calcareum	
Colostrum	432 mg
Lait d'ânesse	232 mg

Synergie avec :

Imu-Mico (réf. 180)
Perméalistique Fort (réf. 217)



Conseils d'utilisation
1 gélule matin, midi et soir.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction de la fatigue nerveuse et musculaire



Amélioration de l'équilibre minéral



Gestion du terrain acide



DOLOMITE



*Je suis souvent fatigué-e et tendu-e.
J'ai des crampes et des tensions musculaires.*

La **dolomite** est une **roche sédimentaire naturelle** composée principalement de **carbonate de calcium et de magnésium**, dans un rapport équilibré et biodisponible. Elle constitue une source minérale douce idéale pour **soutenir l'équilibre acido-basique, la fonction neuromusculaire et reminéraliser l'organisme** sans irriter la sphère digestive.

Le calcium intervient dans la contraction musculaire, la transmission nerveuse, la coagulation et le maintien osseux. Le magnésium quant à lui, est essentiel à la détente musculaire, la gestion du stress, la production d'énergie (ATP) et la régulation enzymatique.

Grâce à sa forme carbonatée, la dolomite agit comme un **modulateur du pH** et participe à la **neutralisation de l'acidose tissulaire fonctionnelle**, souvent associée à la fatigue, aux douleurs chroniques ou à la déminéralisation osseuse.

Apport pour 3 gélules végétales

Dolomite - poudre	2400 mg
-------------------	---------

Synergie avec :

Densité osseuse (réf. 139)
Silicium organique (réf. 814)

Le saviez-vous ?

Dolomite : un minéral marin aux vertus reminéralisantes et apaisantes

La **dolomite** est une roche minérale naturelle composée principalement de **carbonate de calcium et de magnésium**, deux éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Elle tire son nom du géologue français Déodat de Dolomieu, qui la découvrit au XVIII^e siècle dans les Alpes italiennes, région aujourd'hui appelée les **Dolomites**. Ce minéral se forme au fil des millénaires par précipitation dans les fonds marins, où il résulte de la transformation de sédiments calcaires au contact de l'eau riche en magnésium.

Sur le plan nutritionnel, la dolomite constitue une **source naturelle et équilibrée** de calcium et de magnésium biodisponibles. Ces deux minéraux agissent en synergie pour **renforcer les os et les dents, soutenir la fonction musculaire et préserver l'équilibre nerveux**. Le magnésium joue également un rôle majeur dans la **gestion du stress, la production d'énergie** et la **régulation du rythme cardiaque**.

La dolomite est particulièrement recommandée en cas de fatigue chronique, de crampes musculaires, d'acidose ou de troubles nerveux légers. Son action alcalinisante contribue à rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme, souvent perturbé par une alimentation trop acidifiante.

Sous forme de gélules, la dolomite s'intègre facilement à une cure minéralisante, notamment lors des changements de saison ou des périodes de stress. Naturelle et bien tolérée, elle aide à **revitaliser le corps, apaiser le mental** et **prévenir la déminéralisation**, soutenant ainsi la vitalité globale et la santé à long terme.

Nos solutions :

Acido-basique (réf. 133) ; Dolomite (réf. 404) ; Vitamines & Minéraux (réf. 127).



Minéraux &
Oligo-éléments

NUTRITION
CELLULAIRE



Réf. 833

**Conseils d'utilisation**

Prendre 3 bouchons de 10 ml par jour dans un verre d'eau ou à diluer dans 1 litre d'eau à répartir dans la journée. Agiter avant emploi.

Le flacon est à mettre au réfrigérateur après ouverture, à consommer dans les 2 mois.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

16 jours

(pour 3 bouchons/jour).

Réparation cellulaire post-exposition électromagnétique**Protection antioxydante****Accompagnement de l'électrosensibilité fonctionnelle**

ELF REPAIR



*Je suis souvent fatigué-e, nerveux-se et sensible aux ondes.
Je travaille toute la journée sur écran et je ressens un brouillard mental.*

ELF Repair est une solution innovante spécifiquement formulée pour répondre aux déséquilibres biologiques liés à l'exposition chronique aux **champs électromagnétiques artificiels (CEMA)**. Développé en collaboration avec **Comosystems**, spécialiste reconnu de la protection électromagnétique, ELF Repair agit sur la **réparation cellulaire**, la **réduction du stress oxydatif** et la **restauration de l'homéostasie globale**.

Il agit à deux niveaux complémentaires : via une synergie d'actifs nutritionnels pondéraux et une information vibratoire ciblée intégrée dans la formulation.

Actifs pondéraux physiques : réparation & protection cellulaire

La formule associe **7 actifs antioxydants et protecteurs**, sélectionnés pour limiter les effets documentés des CEM sur l'organisme :

- **N-acétylcystéine (NAC)** : précurseur du glutathion, puissant détoxifiant cellulaire. Elle protège le foie, les reins, les tissus nerveux et soutient les capacités de régénération cellulaire.
- **L-carnitine** : soutient le **métabolisme énergétique mitochondrial**, souvent altéré par le stress électromagnétique. Elle favorise l'endurance cellulaire et réduit la fatigue neuro-musculaire.
- **EGCG de thé vert** : polyphénol neuroprotecteur qui freine la **neuro-inflammation** et préserve les cellules cérébrales du stress oxydatif.
- **Vitamines A, C, E** : triade antioxydante essentielle qui **protège les membranes cellulaires**, le matériel génétique et les fonctions cognitives.
- **Sélénium** : cofacteur enzymatique clé de la **glutathion peroxydase**, essentiel pour contrer l'oxydation et soutenir la fonction immunitaire.

Cette combinaison agit sur les dommages induits par les CEM : excès de radicaux libres, perturbation calcique, altération de la barrière hémato-encéphalique, inflammation de bas grade, apoptose cellulaire.

Actifs informationnels : rééquilibrage vibratoire cellulaire

En complément, ELF Repair contient une **empreinte informationnelle intégrée** selon un **protocole de dynamisation spécifique** : vortex et impulsions électromagnético-sonores, développé en partenariat avec Comosystems, expert des biofréquences correctrices.

Cette **empreinte vibratoire** vise à **restaurer l'homéostasie électromagnétique cellulaire**, **réinformer les tissus exposés** et **rééquilibrer les échanges ioniques perturbés**. Elle renforce l'action physique des actifs et s'adresse aux personnes souffrant de **troubles fonctionnels liés à l'électrosensibilité** : fatigue inexplicable, troubles du sommeil, migraines, palpitations, anxiété.

Grâce à sa **double approche nutritionnelle et informationnelle**, ELF Repair offre une réponse complète douce et progressive aux déséquilibres induits par une **surexposition aux ondes** : hypersensibilité électromagnétique, fatigue chronique, troubles du sommeil, troubles cognitifs mais aussi à tout **individu surexposé** : travail de bureau, environnement technologique dense.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (thé).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (sélénium, thé, vitamine C).
- Déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodénal ou de troubles cardiaques (arythmie, hypertension), ou d'hyperthyroïdie (thé).
- Déconseillé en cas de prise concomitante de médicaments sédatifs ou sympathomimétiques (thé).
- Ne pas consommer à jeun.
- Ne pas consommer une quantité quotidienne de 800 mg ou plus d'EGCG, si vous prenez le même jour d'autres produits contenant du thé vert.

Apport pour 3 bouchons (30 ml)

NAC (N-Acétyl-L-Cystéine)	600 mg
Thé - feuille, extrait <i>Camellia sinensis</i> dont théanine	400 mg
dont EGCG	160 mg
Vitamine C	300 mg (375 % VNR)
Carnitine	200 mg
Vitamine E	15 mg (127 % VNR)
Vitamine A	750 µg (94 % VNR)
Sélénium	100 µg (182 % VNR)

Synergie avec :

GABAxiété (réf. 186)

Gemma Calm - spray (réf. 1091)



Réf. 502



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction de la fatigue



Amélioration de l'oxygénation cellulaire



Soutien de l'hématopoïèse



Réf. 228

Fe



Conseils d'utilisation

1 gélule par jour, de préférence le soir avant le repas, pendant 2 mois minimum.

Conditionnement

60 gélules

Durée du flacon

2 mois (pour 1 gél./jour).

Carence en fer



Réduction de la fatigue



Stimulation des défenses immunitaires



FER COMPLEXE



Je suis en manque de fer pendant les cycles menstruels ou pendant la grossesse. J'ai besoin d'un coup de boost physique et mental.

Fer complexe associe des sources naturelles de fer biodisponible à des cofacteurs physiologiques indispensables à son absorption et à son métabolisme. Cette synergie optimise la formation des globules rouges, soutient l'oxygénation cellulaire et lutte contre les états de fatigue chronique ou carencielle.

Riche en **fer organique non hémnique**, la **spiruline** est bien tolérée et peu oxydante. Elle est également source de protéines, chlorophylle, antioxydants et minéraux, renforçant l'action tonique et régénérante de la formule.

L'**acérola**, naturellement riche en **vitamine C**, potentialise l'absorption du fer intestinal en réduisant sa forme oxydée tout en protégeant les tissus contre le stress oxydatif lié au métabolisme du fer.

Vitamines B9 et B12 : cofacteurs clés de l'hématopoïèse

Ces deux vitamines sont indispensables à la **formation des globules rouges et au transport de l'oxygène**. Elles soutiennent également la **fonction neuropsychique**, la **synthèse de l'ADN et l'équilibre nerveux**, particulièrement chez les personnes carencées, végétarien-ne-s, femmes enceintes ou convalescent-e-s.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (spiruline).
- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé (vitamines).

Apport pour 6 gélules végétales

Spiruline - poudre <i>Arthrospira platensis</i>	1356 mg
Acérola - fruit extrait <i>Malpighia glabra</i> dont vitamine C	318 mg
Fer (gluconate)	80 mg (100 % VNR)
Vitamine B9 (acide folique)	14 mg (100 % VNR)
Vitamine B12 (cobalamine)	200 µg (100 % VNR)
	2,5 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Hémoferrine (réf. 228)
Lapacho (réf. 326)
Plasma marin (réf. 194, 195, 196)
Spiruline (réf. 410)

HÉMOFERRINE



J'ai des règles abondantes, je suis souvent fatigué-e, j'ai besoin de recharger mes réserves en fer. Je suis végétarien-ne et j'ai besoin d'un apport en fer bien assimilé naturellement.

Hémoferrine est une formule synergique de nouvelle génération qui combine deux formes de fer hautement assimilables et bien tolérées : la **lactoferrine Proferrin®**, une lactoferrine native de haute qualité, issue de lait frais français et le **bisglycinate de fer** une forme chélatée non irritante.

La **lactoferrine** est une glycoprotéine naturellement présente dans les muqueuses jouant un rôle central dans le **transport, la régulation et la protection du fer**. Elle facilite son absorption intestinale sans provoquer de surcharge, limite le stress oxydatif, **soutient l'intégrité des muqueuses et renforce les défenses immunitaires** via l'activation des lymphocytes T (CD4+ et CD8+). Elle possède également des propriétés **antimicrobiennes** par privation de fer aux pathogènes.

La **Proferrin®** utilisée dans Hémoferrine est la **lactoferrine française la plus pure du marché**. Issue de **lait frais collecté dans les Hauts-de-France** auprès de fermes à taille humaine, elle est produite selon une démarche durable en lien avec la coopérative Prospérité Fermière engagée dans la transition écologique et le bien-être animal.

Son procédé de fabrication repose sur une **microfiltration douce à basse température (< 50 °C)**, garantissant une **pureté ≥ 95 %** et la préservation complète de la structure active de la molécule. Sa **forme native non saturée en fer (apolactoferrine, < 9 % de saturation)** lui confère une capacité optimale de **fixation du fer** et une **bioactivité maximale**.

Le **bisglycinate de fer**, forme de 2^e génération liées à deux molécules de glycine, offre une **absorption optimale** sans effets indésirables (constipation, nausées, lourdeur digestive) même à doses élevées. Il permet une supplémentation douce et bien tolérée, y compris chez les personnes polymédicamenteuses ou sensibles.

Hémoferrine convient aux **profils carencés ou à risque** : femmes réglées, sportifs, végétariens, personnes âgées, personnes souffrant de troubles digestifs ou d'inflammations chroniques. Il contribue à la **formation des globules rouges et de l'hémoglobine**, à la **réduction de la fatigue**, au **soutien du métabolisme énergétique** et à la **protection immunitaire**.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux personnes souffrant de maladies ayant pour conséquence une accumulation anormale de fer (hémochromatose, polyglobulie...).
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (fer).

Apport pour 1 gélule végétale

Lactoferrine - Proferrin®	150 mg
Fer (bisglycinate)	14 mg (100 % VNR)

Synergie avec :

Fer complexe (réf. 502)
Lapacho (réf. 326)
Vitamine C végétale (réf. 126)



Réf. 835

**Conseils d'utilisation**

5 à 25 ml par jour à prendre pur ou dilué dans un verre d'eau, 15 ml avant un repas ou le soir au coucher. Agiter avant emploi. Mettre à l'abri du soleil et conserver à température ambiante.

Conditionnement

500 ml

Durée du flacon

20 jours
(pour 25 mL/jour).

Soutien de la thyroïde**Soutien énergétique****Contrôle du poids**

IODE LIQUIDE



Je suis fatigué-e, démotivé-e et j'ai souvent froid.

Je prends du poids facilement malgré une alimentation équilibrée.

Découvrez **Iode liquide**, une formule naturelle réunissant **extrait de *Fucus vesiculosus*** et **iode** pour un soutien optimal de la thyroïde, véritable centre de régulation de l'organisme. Le fucus, riche en iode biodisponible, contribue à la production des hormones thyroïdiennes indispensables au maintien d'un métabolisme équilibré (T3 et T4).

L'**iode** est essentiel à une thyroïde performante. Ses hormones interviennent dans la **production d'énergie**, la **régulation de la température**, la **fonction cognitive**, mais aussi dans des processus vitaux : **développement du cerveau**, **croissance osseuse**, **développement des tissus pendant la grossesse**, **fonction cardiaque**, **équilibre nerveux et musculaire**, ainsi que la **reproduction**.

Une **carence en iode** peut entraîner fatigue, frilosité, ralentissement métabolique, troubles de la concentration, peau sèche ou baisse de moral. Restaurer un apport suffisant permet de préserver l'harmonie hormonale et le bon fonctionnement global du corps.

Iode liquide offre une solution simple, assimilable et efficace pour nourrir votre thyroïde et renforcer votre vitalité.

Le ***Fucus vesiculosus*** est une algue brune de Bretagne qui apporte de nombreux oligoéléments.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (fucus).
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes (fucus).
- Déconseillé aux personnes sous traitement anticoagulant (fucus).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (fucus).
- Déconseillé en cas de pathologies cardiaques et rénales (fucus).
- En cas de traitements médicamenteux, demander conseil à un professionnel de santé (fucus).

- La dose journalière de 150 µg (25 ml : gobelet plein) correspond à la dose adulte (100 % AR).

- La dose de 30 µg (5 ml) correspond à la dose de l'enfant de plus de 3 ans.

- Pour les femmes enceintes, il est recommandé d'apporter entre 200 et 250 µg par jour pour soutenir le développement fœtal.

Apport pour 25 ml*

Fucus – extrait	2,5 mg
<i>Fucus vesiculosus</i>	
soit iode	25 µg
Iode (iodure de potassium)	125 µg
Potassium	38 µg
Total iode	150 µg (100 % d'AR)

Autres ingrédients : eau vitalisée par la méthode Plocher, arôme naturel fruits rouges, acide citrique, sorbate de potassium.

Synergie avec :

Algues (réf. 400)
Gemma Hypoti (réf. 1085)
Tirorégulation (réf. 138)
Tyrosine activée (réf. 172)



Réf. 405

**Conseils d'utilisation**

1 à 2 gélules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Soutien immunitaire et équilibre cutané**Reminéralisation et apaisement digestif****Réduction du vieillissement prématuré de la peau**

LAIT D'ÂNESSE + LITHOTHAMNE



Je suis souvent fatigué-e et mon corps a besoin de se reminéraliser

Je veux renforcer mes défenses naturelles tout en prenant soin de ma peau.

Lait d'ânesse + Lithothamne apporte une **synergie naturelle** de minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels, enzymes et vitamines, pour soutenir la **reminéralisation**, la vitalité cellulaire, les défenses naturelles et l'équilibre cutané.

Lait d'ânesse : nutrition complète, réponse immunitaire et équilibre neurocutané

Naturellement riche en acides aminés, immunoglobulines, enzymes, vitamines (A, D, E, C...), minéraux, oligoéléments et acides gras essentiels. Il ne contient ni caséine coagulable ni bêta-lactoglobuline. Il est donc digeste et accessible aux personnes allergiques au lait de vache. Le lait d'ânesse joue un rôle actif dans la **réponse immunitaire** et le **renforcement des défenses naturelles**, notamment au niveau des muqueuses et du terrain digestif.

Sa richesse en **acides gras essentiels** contribue également à **lutter contre le vieillissement cutané**, en nourrissant les tissus en profondeur et en améliorant l'élasticité de la peau. De plus, son **action apaisante sur le système nerveux** aide à **réguler les manifestations cutanées d'origine nerveuse** (eczéma, dermatite, poussées inflammatoires), souvent liées au stress chronique.

Lithothamne : reminéralisation et équilibre acido-basique

Le lithothamne est une algue rouge calcaire, c'est une source naturelle de **calcium**, **magnésium** et **oligo-éléments**. Grâce à sa forme carbonatée, il contribue à **rééquilibrer le terrain acide**, tout en soutenant la **santé osseuse**, les **fonctions musculaires** et le **confort digestif**, notamment en cas d'acidité gastrique fonctionnelle.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 6 gélules végétales

Lait d'ânesse	900 mg
Lithothamne - thalle, poudre	780 mg
<i>Lithothamnium calcareum</i>	

Synergie avec :

Crème apaisante au lait d'ânesse (réf. 912)
Klamastim (réf. 151)
Perméalistique Fort (réf. 217)

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 406

Conseils d'utilisation
3 à 5 gélules par jour.

Conditionnement
200 gélules

Durée du pilulier
40 jours (pour 5 gél./jour).

Rééquilibrage du terrain acide



Soutien digestif



Reminéralisation



Réf. 503

Conseils d'utilisation
3 à 5 gélules par jour
réparties aux différents repas.

Conditionnement
200 gélules

Durée du flacon
40 jours (pour 5 gél./jour).

Gestion du stress et de la fatigue



Réduction des tensions musculaires



Amélioration de l'équilibre minéral



LITHOTHAMNE



*Je cherche à me reminéraliser sans aggraver ma digestion.
Je sens que mon organisme manque de minéraux, je veux rééquilibrer mon terrain.*

Le **lithothamne** est une algue rouge calcaire reconnue pour sa teneur exceptionnelle en **minéraux sous forme carbonatée** : calcium, magnésium ainsi que de nombreux oligo-éléments (fer, zinc, iode, cuivre...). Grâce à sa biodisponibilité élevée et son excellente tolérance digestive, elle constitue une solution naturelle de reminéralisation.

Le **calcium** et le **magnésium** présents dans le lithothamne contribuent à la **solidité osseuse**, à la **fonction musculaire**, à la **transmission nerveuse** et à la **prévention de la déminéralisation**. Leur action est renforcée par un ensemble d'oligo-éléments essentiels au métabolisme cellulaire.

Sa richesse en **sels carbonatés** donne au lithothamne un pouvoir **tampon naturel**, qui aide à neutraliser les **excès d'acidité** d'origine alimentaire, métabolique ou liée au stress chronique. Il est particulièrement utile en cas de **terrain acide**, troubles articulaires, fatigue chronique ou troubles digestifs fonctionnels.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).

Apport pour 5 gélules végétales

Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	1900 mg
--	---------

Synergie avec :

Acido-basique (réf. 133)
Anti-acide (réf. 411)
Densité osseuse (réf. 139)

MAGNÉSIUM MARIN



*Je suis souvent stressé-e, fatigué-e, nerveux-se et agité-e, cela me rend irritable.
J'ai des tensions musculaires et du mal à récupérer.*

Magnésium marin est un complexe synergique à base de magnésium issu de produits marins, enrichi en vitamine B6 pour une assimilation optimale. Cette combinaison vise à restaurer les réserves intracellulaires de magnésium, à apaiser le système nerveux, et à réduire les tensions musculaires et la fatigue chronique tout en soutenant l'équilibre minéral global.

Magnésium carbonate d'origine marine : haute biodisponibilité et tolérance digestive

Contrairement aux formes irritantes (oxyde, chlorure...), le carbonate de magnésium marin offre une **libération progressive**, douce pour la muqueuse gastrique. Il participe à plus de **300 réactions enzymatiques**, régulant les systèmes nerveux, musculaire, immunitaire et énergétique. Le magnésium contenu dans l'eau de mer est le mieux **adapté aux besoins cellulaires** du fait de la similitude entre la composition de l'eau de mer et celle du plasma marin.

Le magnésium est ici associé à d'autres minéraux essentiels naturellement présents dans la **dolomite** source de calcium et de magnésium, dans le **lithothamne** à l'action alcalinisante et dans l'**eau de mer désodée** riche en oligo-éléments. Cette combinaison favorise une meilleure absorption, une action prolongée et renforce l'équilibre acido-basique.

La **vitamine B6** potentialise l'assimilation **cellulaire** du magnésium et agit en synergie sur les **troubles neurofonctionnels** : nervosité, irritabilité, fatigue mentale, troubles du sommeil, syndrome prémenstruel, etc.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).
• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (magnésium, vitamine B6).

Apport pour 5 gélules végétales

Magnésium (carbonate)	900 mg
Dolomite	500 mg
Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	300 mg
Eau de mer désodée	50 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,1 mg (83 % VNR)

Synergie avec :

Gestion des émotions (réf. 135)
Magoptimum (réf. 505)
Sérénité & Sommeil (réf. 119)
Sommeil récupérateur (réf. 157)



Réf. 505



Conseils d'utilisation

1 gélule matin, midi et soir.
Un apport fractionné est plus efficace qu'un apport massif.

Conditionnement

90 gélules

Durée du flacon

30 jours (pour 3 gél./jour).

Réduction de la fatigue nerveuse



Soutien des fonctions neuropsychiques et cognitives



Amélioration de l'équilibre minéral et neuromusculaire



MAGOPTIMUM



Je suis tendu-e, stressé-e, irritable...

Je me sens vidé-e mentalement et physiquement.

Magoptimum est un complexe de magnésium hautement biodisponible associé à de la taurine et les vitamines du groupe B. Il est conçu pour réduire le stress, améliorer l'équilibre nerveux, réduire la fatigue chronique et soutenir la performance mentale et physique.

Magoptimum apporte **deux formes de magnésium complémentaires**, physiologiquement actives et très bien tolérées :

Le **citrate de magnésium** est un sel organique de **2^e génération reconnu** pour sa solubilité élevée et sa biodisponibilité supérieure aux formes inorganiques (oxyde, carbonate, chlorure). L'acide citrique de faible poids moléculaire, favorise l'absorption intestinale du magnésium en augmentant sa solubilité. Bien toléré même chez les profils sensibles, il est idéal en cas de déficit chronique ou de besoins accrus.

Le **bisglycinate de magnésium** est une forme chélatée de **3^e génération**, où le magnésium est **lié à deux molécules de glycine** (acide aminé). Cette structure stable facilite un passage cellulaire optimisé et prévient les effets laxatifs associés à d'autres formes. Hautement assimilable, il offre une absorption constante même à doses élevées, sans agression digestive. Il contient environ 20 % de magnésium élémentaire, avec une biodisponibilité nettement supérieure à celle des formes classiques.

La **taurine** agit en synergie avec le magnésium en **facilitant sa rétention intracellulaire**. Elle possède également une **action neuroprotectrice**, stabilise l'activité électrique des membranes cellulaires et participe à la régulation de l'excitabilité neuronale et musculaire.

Les **vitamines B1, B3, B5, B6 et B9** soutiennent la **production d'ATP**, la **synthèse des neurotransmetteurs** (GABA, dopamine, sérotonine) et contribuent à la **résilience au stress**, à la **concentration** et à la **gestion de la fatigue physique et psychique**.

Précautions d'emploi

• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (magnésium, vitamine B).

Apport pour 3 gélules végétales

Magnésium (bisglycinate et citrate)	300 mg (80 % VNR)
Taurine	30 mg
Vitamine B3 (niacinamide)	16 mg (100 % VNR)
Vitamine B5 (acide panthothénique)	6 mg (100 % VNR)
Vitamine B6 (niacinamide)	1,4 mg (100 % VNR)
Vitamine B1 (thiamine)	1,1 mg (100 % VNR)
Vitamine B9 (acide folique)	200 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)

Fatigue (réf. 802)

Phycocyanine bleue (réf. 824)

Le saviez-vous ?

Le magnésium : un minéral essentiel contre le stress et la fatigue

Le **magnésium** est un minéral essentiel impliqué dans plus de **300 réactions enzymatiques** de l'organisme. Pourtant, près de **70 % des Français** en manqueraient selon certaines études. Ce déficit, fréquent dans les pays industrialisés, s'explique par une **alimentation appauvrie** en minéraux, la **consommation excessive de produits raffinés**, le **stress chronique**, la **prise de certains médicaments** (diurétiques, contraceptifs, antiacides) et la **pollution environnementale**.

Le magnésium joue un rôle central dans la **production d'énergie**, la **transmission nerveuse**, la **contraction musculaire**, la **régulation du rythme cardiaque** et la **gestion du stress**. Une carence peut se manifester par de la **fatigue**, de l'**irritabilité**, des **crampes musculaires**, des **troubles du sommeil** ou des **palpitations**.

Pour maintenir un bon équilibre, il est conseillé de consommer régulièrement des **aliments riches en magnésium** : fruits secs (amandes, noix, noisettes), légumes verts, légumineuses, céréales complètes, chocolat noir et eau minérale magnésienne. En période de fatigue ou de stress intense, une **supplémentation naturelle** peut être utile, notamment sous forme de magnésium marin ou bisglycinate, mieux assimilé.

Retrouver un bon statut en magnésium aide à **stabiliser l'humeur**, **renforcer la vitalité** et **améliorer la résistance au stress**, favorisant ainsi un équilibre global du corps et de l'esprit.

Nos solutions :

Magoptimum (réf. 505) ; **Magnésium marin** (réf. 503) ; **Stress** (réf. 122).



Réf. 825



Méthode Plocher



Fabrication Pianto
Produit fermenté

Conseils d'utilisation

10 ml par jour, à diluer dans un grand verre d'eau chaude ou froide, ou de jus de légumes (250 ml)
Bien agiter avant utilisation.

Conditionnement

200 ml

Durée du flacon

20 jours (pour 10 ml/jour).

Régulation de l'axe intestin-cerveau



Réduction du stress digestif et émotionnel



Stimulation enzymatique



NUTRIBIOTE BASE



*J'ai le foie sur-sollicité, j'ai le transit paresseux.
Je veux apaiser mon ventre et mon esprit.*

Gamme de compléments alimentaires liquides utilisant le procédé exclusif de **fabrication Pianto** associé à une eau vitalisée par la **méthode PLOCHER**, signature des Laboratoires Herbolistique. L'intérêt nutritionnel de la **fermentation** est aujourd'hui largement reconnu pour son **impact positif sur le microbiote intestinal**, avec des répercussions systémiques majeures : **immunité, équilibre nerveux, gestion de l'inflammation...**

Nutribiote Base est un nutribiotique de haute valeur biologique, qui agit comme un **régulateur enzymatique**. Grâce à sa biodisponibilité optimale, il contribue à restaurer l'équilibre acido-basique, stimulant ainsi l'énergie, l'immunité et la vitalité cellulaire.

Le double procédé Pianto + PLOCHER permet de libérer des **micronutriments à haute signature électromagnétique**, favorisant une assimilation profonde et un effet cellulaire de terrain.

Une synergie fermentée au service de la communication « cerveau-intestins »

La fermentation de la **betterave** associée à une base végétale concentrée, produit des métabolites bioactifs qui participent à la **régulation du microbiote, au renforcement des muqueuses intestinales et à la modulation de la réponse neuro-immunitaire**.

Ce lien fondamental entre cerveau et intestin joue un rôle clé dans la gestion du stress, des troubles du sommeil, des troubles digestifs fonctionnels et de l'équilibre émotionnel.

Acides aminés et cofacteurs neuroactifs

Les acides aminés présents : **méthionine, tyrosine, lysine, glycine**, participent à la **synthèse des neurotransmetteurs** (dopamine, noradrénaline, GABA) au soutien des fonctions cognitives et à la stabilité émotionnelle.

Ils sont accompagnés de **vitamines B1, B6 et B8**, essentielles à la transmission nerveuse, au métabolisme énergétique et à la protection du système nerveux central, en particulier en période de fatigue, de stress ou de surcharge mentale.

Minéraux essentiels et procédé d'activation cellulaire

Le **magnésium** et le **manganèse** soutiennent les **fonctions neuromusculaires, énergétiques et enzymatiques**. Leur assimilation est optimisée par le procédé Pianto et par l'utilisation d'eau vitalisée selon la méthode Plocher, qui visent à améliorer la biodisponibilité des nutriments et à stimuler le terrain cellulaire.

Précautions d'emploi

• Déconseillé chez les femmes enceintes (betterave) et allaitantes (HE céleri), aux enfants de moins de 12 ans (manganèse, HE basilic). Usage prolongé déconseillé (manganèse).

Apport pour 10 ml

Betterave fermentée - extrait <i>Betula vulgaris</i>	6 g
Magnésium	357 mg
Méthionine	24,8 mg
Tyrosine	21,5 mg
Lysine	18,6 mg
Glycine	12,4 mg
Manganèse	1 mg
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,7 mg (50 % VNR)
Vitamine B1 (thiamine)	0,55 mg (50 % VNR)
Vitamine B8 (biotine)	25 µg (50 % VNR)

Antioxydants : *acide ascorbique et alpha-tocophérol*
Autres ingrédients : *eau vitalisée par la méthode Plocher, fibres de carotte et mélèze, HE de basilic, laurier, céleri et fenouil.*

Synergie avec :

BoostOptim (réf. 174)
Plasma marin (réf. 194, 195, 196)
Z Psychobiotic (réf. 169)





Réf. 309



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Reminéralisation profonde



Soutien articulaire



Réduction de la fatigue



Réf. 504



Conseils d'utilisation

1 à 2 gélules matin, midi et soir

Conditionnement

200 gélules

Durée du flacon

33 jours (pour 6 gél./jour).

Reminéralisation osseuse et dentaire



Soutien des fonctions cognitives et nerveuses



Optimisation du métabolisme phosphocalcique



ORTIE



Je suis souvent fatigué-e.

Je cherche une solution pour soutenir mes articulations et ma vitalité.

L'**ortie** est une plante **riche en minéraux biodisponibles** (fer, calcium, magnésium, silice, potassium, zinc). Elle agit comme un remède **reminéralisant** naturel, idéal pour les terrains fatigués, carencés ou en phase de reconstruction.

Ses **propriétés anti-inflammatoires douces et drainantes** soutiennent le confort articulaire et favorisent l'élimination rénale. Grâce à sa **richesse en fer et silice**, elle participe également à la vitalité globale, à la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

L'ortie est un soutien de fond bien toléré à intégrer dans toute démarche de nutrition cellulaire et de régénération naturelle.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.
- Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse.

Apport pour 6 gélules végétales

Ortie piquante - parties aériennes, poudre Urtica dioica	1320 mg
---	---------

Synergie avec :

Collagène hyaluronique (réf. 160)
Silicium organique (réf. 814)
Trisilicium (réf. 182)

PHOSPHORE MARIN



Je veux soutenir mon cerveau, ma mémoire et mon énergie mentale.

Je veux renforcer mes os et mes dents.

Le phosphore est l'un des **minéraux les plus abondants de l'organisme**, présent uniquement sous forme de phosphates. Un corps adulte en contient environ **700 g, dont 85 % sont associés au calcium** au sein des tissus osseux et dentaires. Il joue un rôle central dans la minéralisation, mais aussi dans l'assimilation du calcium, le fonctionnement cellulaire et l'équilibre nerveux.

Phosphore marin associe du **phosphate dicalcique et d'épine dorsale de poisson**, une source naturelle de minéraux marins et de composés bioactifs. Cette synergie vise à soutenir à la fois les **fonctions cognitives, la vitalité mentale et la solidité des os**.

Le phosphore est un élément essentiel à la **transmission nerveuse, à la production d'ATP et à la mémoire**. Il intervient aussi dans le métabolisme cellulaire énergétique, en synergie avec le calcium.

L'épine dorsale de poisson, naturellement riche en minéraux marins, contient des composés bioactifs soutenant la **structure osseuse, la minéralisation et la récupération neuropsychique**.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un praticien de santé avant toute complémentation (phosphore).

Apport pour 6 gélules végétales

Phosphate dicalcique	2 460 mg
Épine dorsale de poisson	240 mg
Total phosphore	582 mg (83 % VNR)

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)
Densité osseuse (réf. 139)



Réf. 194

Réf. 195

Réf. 196

Conseils d'utilisation

Dilution isotonique : 1 dose hypertonique + 3 doses d'eau de source

Exemple : 10 ml hypertonique + 30 ml eau de source = 40 ml isotonique

Soluté hypertonique à prendre pur ou dilué, de préférence à jeun, en laissant tourner en bouche au moins 30 secondes avant d'avaler (action optimale en sublingual).

Il est recommandé de boire 10 à 60 ml par jour de soluté hypertonique. À diluer.

Après ouverture, les solutés hypertoniques peuvent se conserver plusieurs mois dans un endroit sombre et frais. Le soluté isotonique peut se conserver plusieurs jours à température ambiante.

Conditionnement

1 L | 3 L | 20 x 20 ml

Fatigue profonde et terrain carencé



Réhydratation cellulaire et reminéralisation



Drainage, récupération et revitalisation



PLASMA MARIN - 1 L PLASMA MARIN - 3 L PLASMA MARIN - 20 x 20 ml



Je suis fatigué-e, épuisé-e, surmené-e...

Je suis sportif-ve et je veux optimiser ma récupération et mon équilibre minéral.

L'origine de l'eau de mer, un critère de qualité primordial

L'eau présente dans le **plasma marin** est puisée dans une zone protégée de la mer d'Alboran, au large des côtes espagnoles à plus de 1300 mètres de la côte pour éviter le trafic maritime et à 38 mètres de profondeur à marée haute pour éviter tout polluant. Cette mer, classée réserve de la biosphère par l'UNESCO depuis 1997 est particulièrement riche en minéraux, grâce à la présence de 7 volcans sous-marins actifs qui libèrent en permanence des éléments issus du magma terrestre. Sa biodiversité locale est due à une forte activité planctonique : phytoplancton (algues microscopiques) et zooplancton (organismes vivants microscopiques).

Située dans une zone de vortex naturel, la mer d'Alboran est animée par des courants froids d'origine Atlantique. Ce mouvement perpétuel garantit une eau pure, vivante, riche en minéraux (39 g/L) et en oligo-éléments biodisponibles, tels que le magnésium (104 mg/60 ml) et l'iode (4,6 µg/60 ml).

Une signature biologique proche du plasma sanguin

Cette solution hypertonique présente une similitude avec le plasma sanguin comme l'a démontré René Quinton, pionnier de la thérapie marine. Elle agit comme une cure de thalasso intérieure, permettant de reminéraliser, réhydrater, dynamiser et drainer l'organisme en profondeur.

Une synergie minérale complète et 100 % naturelle

Composée naturellement de magnésium bioassimilable (104 mg/60 ml), calcium, sodium, potassium, prébiotiques marins et de nombreux oligo-éléments, Plasma Marin apporte une densité minérale équilibrée (39 g/L). Elle contribue au rééquilibrage du terrain, à la régénération cellulaire ainsi qu'au soutien des fonctions neuro-musculaires et métaboliques.

Notre méthode de filtration : microfiltration à froid

L'eau n'est pas chauffée mais microfiltrée à 0,2 micron sans aucun traitement thermique ni additif, cette eau conserve toute sa structure ionique, sa vitalité biologique et sa biodisponibilité minérale optimale. Il faut bien noter que cette mer d'Alboran n'est pas située sur les sites d'enfouissement des bombes chimiques, faisant suite à la convention de Genève.

Certification et garanties

- ISO 9001, 14001, 22000 : qualité, environnement, sécurité produit

- Sans additif ni conservateur

- Garanti sans métaux lourds, herbicides, pesticides ou polluants chimiques

Plasma marin est particulièrement adapté aux personnes surmenées, en fatigue profonde, aux convalescentes, ou dans les cas de carence minérale sévère. Il s'intègre parfaitement à une cure de revitalisation globale ou de drainage cellulaire doux, aux sportifs et suite d'accouchement.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.

• Déconseillé dans le cadre d'un régime sans sel (sodium).

• Déconseillé en cas d'hyperthyroïdie (iode).

• Ne jamais boire le soluté hypertonique pur en grande quantité, ni sur de longues périodes.

Synergie avec :

Magoptimum (réf. 505)

Phycocyanine bleue (réf. 824)

Comment préparer la dilution isotonique ?

1 dose hypertonique + 3 doses d'eau de source

Ex : 10 ml hypertonique + 30 ml d'eau de source = 40 ml d'isotonique à boire en plusieurs prises dans la journée

Comment utiliser la dilution isotonique ?

Cure du débutant (1 mois)

1^{re} semaine :

commencer par boire 10 ml d'isotonique par jour.

2^e semaine :

continuer avec 20 ml/jour.

3^e semaine :

Passer à 30 ml/jour et atteindre 40 à 50 ml/jour à la fin du mois.

Cure d'entretien

(de 3 à 6 mois)

Boire 2x50 ml d'isotonique par jour durant 1 semaine (ex : 1 dose le matin + 1 dose le midi).

Chaque semaine, augmenter la dose de 50 ml d'isotonique par jour jusqu'à 6x50 ml soit un verre de 300 ml par jour (en 1 ou plusieurs prises par jour).

Cure sportive

(amateurs ou professionnels)

La cure d'entretien est complétée par la prise de soluté hypertonique lors des efforts sportifs.

Boire une gorgée d'hypertonique avant l'entraînement et durant l'activité physique intense.





Réf. 500

Conseils d'utilisation
1 à 2 gélules par jour.

Conditionnement
200 gélules

Durée du flacon
100 jours (pour 2 gél./jour).

Protection contre le stress oxydatif



Renforcement immunitaire et tissulaire



Amélioration de la peau et des phanères



Réf. 700



Réf. 506

Conseils d'utilisation
1 gélule le soir pendant le repas.

Conditionnement
60 gélules

Durée du flacon
60 jours (pour 1 gél./jour).

Carence en zinc



Déficit immunitaire



Fragilité cutanée et phanères



SÉLÉNium



*Je veux protéger mes cellules du stress oxydatif.
Ma peau, mes cheveux et mes ongles sont fragiles.*

Le **sélénium** est un cofacteur des enzymes glutathion peroxydases, essentielles à la neutralisation des radicaux libres. Il joue un rôle crucial dans la protection de l'ADN, la santé mitochondriale et le fonctionnement immunitaire. Il participe aussi à la détoxification des métaux lourds et soutient la thyroïde.

Associée au sélénium, la vitamine E renforce la stabilité des membranes cellulaires et protège les lipides contre l'oxydation. Cette association est idéale pour prévenir le vieillissement prématuré et maintenir la qualité des tissus cutanés, capillaires et nerveux.

La levure de bière apporte naturellement des vitamines B, des acides aminés et des oligo-éléments, qui soutiennent le métabolisme cellulaire, la régénération des tissus et renforcent l'action antioxydante du sélénium.

Précautions d'emploi

• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un praticien de santé avant toute complémentation (sélénium, vitamine E).

Apport pour 2 gélules végétales

Levure de bière	488 mg
Vitamine E nat.	7,4 mg (83 % VNR)
Sélénium	40 µg (73 % VNR)

Synergie avec :

Anti-âge végétal (réf. 140)
Glutathion Puissance 4 (réf. 184)
Longue vie et vision (réf. 112)

TISANE ANTI-ACIDE

Une tisane reminéralisante et drainante pour neutraliser les excès d'acidité.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 23

ZINC COMPLEXE



*Je me sens fatigué-e et plus sensible aux infections.
J'ai une peau réactive, des ongles cassants et je me sens fatigué-e.*

Zinc complexe est une formule complète associant deux formes hautement biodisponibles de zinc à du lithothamne, du sélénium et de la vitamine B6, pour un soutien ciblé de la fonction immunitaire, de la santé de la peau, des phanères et du métabolisme cellulaire.

Deux formes de zinc biodisponible : picolinate et bisglycinate

Le **zinc picolinate** et le **zinc bisglycinate** sont des formes hautement assimilables, bien tolérées et efficaces même à faible dose. Le picolinate, chélaté à l'acide picolinique, favorise une absorption intestinale rapide, tandis que le bisglycinate, forme chélatée à deux molécules de glycine, permet une assimilation progressive sans irritation digestive.

Le zinc est indispensable à plus de 300 réactions enzymatiques, impliqué dans le bon fonctionnement du système immunitaire, la réparation tissulaire, la synthèse de l'ADN et de nombreuses hormones, la cicatrisation, au maintien d'une peau, ongles, cheveux et ossature normaux et le bon équilibre hormonal.

Synergie antioxydante : sélénium et vitamine B6

Le **sélénium** agit en synergie avec le zinc pour protéger les cellules contre le stress oxydatif. La **vitamine B6**, cofacteur du métabolisme du zinc, renforce également l'équilibre neuro-immunitaire et la régulation hormonale, en particulier chez les femmes (peau, cycle, fatigue).

Lithothamne : base reminéralisante et alcalinisante

Le **lithothamne** est riche en calcium et magnésium, il favorise la reminéralisation et l'équilibre acido-basique, tout en renforçant l'action du zinc sur les tissus (peau, ongles, muqueuses).

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (lithothamne).
• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (zinc, vitamine, sélénium).

Apport pour 1 gélule végétale

Lithothamne - thalle, poudre <i>Lithothamnium calcareum</i>	302,5 mg
Zinc (bisglycinate et picolinate)	15 mg (150 % VNR)
Vitamine B6	1,4 mg (100 % VNR)
Sélénium (L-sélénométhionine)	55 µg (100 % VNR)

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)
Respimmu (réf. 188)
Vitamine D3+ (réf. 150)



Oméga

Réf. 610

ALKYGLYCÉROLS

Un concentré lipidique pour la vitalité des cellules et la réponse immunitaire.

Pour en savoir plus, découvrez ce produit page 88

Réf. 603



Conseils d'utilisation

1 à 3 capsules par jour. À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

200 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

60 jours (pour 3 caps./jour).

Inflammation chronique



Santé cutanée et équilibre hormonal féminin



Équilibre nerveux et cardiovasculaire



COMPLEXE OMÉGA 3+6



J'ai la peau sèche.

Je veux soutenir mon cerveau et mon cœur.

Complexe Oméga 3+6 associe deux huiles : l'huile de poissons, naturellement riche en EPA et DHA et l'huile de bourrache source d'acide gamma-linolénique (GLA). Cette synergie est enrichie en vitamine E.

Huile de poissons, des oméga 3 pour le cœur, le cerveau et l'inflammation

Riche en EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque), cette huile marine contribue au bon fonctionnement cardiovasculaire, au soutien des fonctions cognitives, à la régulation des processus inflammatoires et assure l'équilibre hormonal féminin. Sa pureté est garantie par l'absence de métaux lourds ou contaminants environnementaux.

Huile de bourrache, des acides gras essentiels pour la peau et l'équilibre hormonal

Obtenue par 1^{re} pression à froid, l'huile de bourrache est une des sources végétales les plus riches en GLA (acide gamma-linolénique), un oméga-6 à fort pouvoir anti-inflammatoire. Elle soutient la souplesse et l'élasticité de la peau, aide à réduire les troubles inflammatoires cutanés et favorise l'équilibre hormonal, notamment chez les femmes (syndrome prémenstruel, peau sèche, inflammation chronique).

Apport pour 3 capsules

Huile de poissons	1200 mg
dont EPA (oméga-3)	216 mg
dont DHA (oméga-3)	144 mg
Huile de bourrache	300 mg
<i>Borago officinalis</i>	
dont acide gamma-linolénique (oméga-6)	60 mg

Synergie avec :

Collagène Sublime (réf. 829)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)
Ubiquinol Q10 (réf. 163)



Le saviez-vous ?

Les acides gras essentiels : piliers de la santé cellulaire et du bien-être

Les acides gras essentiels, principalement oméga-3 (ALA, EPA, DHA) et oméga-6 (LA), sont indispensables car l'organisme ne les synthétise pas. Ils participent à la fluidité membranaire, à la modulation de l'inflammation, au fonctionnement cardiovasculaire, cérébral et visuel. Privilégiez poissons gras, huile de colza, noix, graines de lin et de chia ; réduisez l'excès d'oméga-6 pour un équilibre dans l'assiette quotidienne.

Nos solutions :

Complexe oméga 3+6 (réf. 603) ; Oméga 3 sauvage (réf. 609) ; Omég-ADE (réf. 199).



NUTRITION CELLULAIRE



Réf. 193

HERBOMÉGA 3



Je veux soutenir mon cerveau, ma vision et mon cœur.

Herboméga 3 est un complément végétal 100 % oméga-3, formulé à base d'**huile d'algue Schizochytrium**, une microalgue naturellement **riche en DHA** (acide docosahexaénoïque). Ce produit constitue une **alternative végétane idéale** à l'huile de poisson, tout en offrant une biodisponibilité optimale et une pureté garantie.

DHA végétal : une alternative hautement assimilable

Les oméga-3 sont reconnus pour leurs nombreux bienfaits. Ils sont les constituants essentiels des membranes cellulaires et permettent d'assurer leur fluidité et leur stabilité. Le DHA est un acide gras oméga-3 essentiel à la **fonction cérébrale***, à la **vision*** et à la **fonction cardiaque normale****. Chez les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes, un apport régulier est crucial pour le **développement du cerveau et de la rétine*****.

Herboméga 3 apporte **257 mg de DHA pour 13 gouttes**, soit une couverture optimale des besoins en entretien.

Une qualité nutritionnelle validée

L'huile d'algue utilisée est garantie par un **indice TOTOX faible d'environ 2**, garantissant une **stabilité oxydative et une qualité lipidique**. Elle est désodorisée avec un arôme naturel de citron, sans goût de poisson et bien tolérée digestivement même chez les plus jeunes.

La formule est enrichie en tocophérols naturels (**vitamine E**) et en **extrait de romarin**, pour renforcer sa stabilité oxydative.

Pour toute la famille !

Sa forme liquide permet une adaptation facile des doses, notamment pour les enfants à partir de 3 ans, les adultes végétariens ou végétaliens, les personnes allergiques au poisson, ou en cas de prévention cardiovasculaire et soutien cognitif.

* Effets bénéfiques obtenus par la consommation journalière d'au moins 250 mg de DHA

** Effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA et d'EPA (Acide Eicosapentaénoïque)

*** Effets bénéfiques obtenus par la consommation journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation journalière d'acides gras oméga-3 recommandée pour les adultes, soit 250 mg de DHA et d'EPA.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (algue).

Apport pour 13 gouttes

Huile d'algue (Schizochytrium)	585 mg
dont DHA (oméga-3)	257 mg
dont EPA (oméga-3)	8,2 mg

Autres ingrédients : mélange naturel de tocophérols (vit. E) et extrait de romarin, arôme naturel de citron.

Synergie avec :

Gemmo Calm - gouttes (réf. 1006)

MacuLA (réf. 216)

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)



Réf. 600

HUILE DE BOURRACHE



*Je veux protéger mes cellules du stress oxydatif.
Ma peau, mes cheveux et mes ongles sont fragiles.*

L'**huile de bourrache** est l'une des sources végétales les plus riches en **acide gamma-linolénique (GLA)**, un oméga 6 essentiel participant activement à la **régénération cellulaire** et à la **souplesse des tissus**. Elle est ici obtenue par **première pression à froid**, garantissant la préservation intégrale des acides gras et leur biodisponibilité.

GLA, un oméga-6 rare aux effets anti-inflammatoires et réparateurs

Le GLA joue un rôle essentiel dans la production des prostaglandines de type 1, aux **propriétés anti-inflammatoires, régulatrices et protectrices**. Il soutient particulièrement la **peau sèche, sensible, mature ou sujette à l'inconfort cutané**, et contribue à l'équilibre hormonal féminin, notamment lors de cycles irréguliers, syndrome prémenstruel ou troubles de la ménopause.

La **vitamine E** est ajoutée pour protéger l'huile de l'oxydation, tout en renforçant ses **effets anti-âge cellulaires**. Elle contribue à préserver la membrane des cellules, en particulier celles de la **peau** et des **muqueuses**, contre le stress oxydatif.

Précautions d'emploi

• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamine E).

Apport pour 3 capsules

Huile de bourrache	1500 mg
<i>Borago officinalis</i>	
dont Acide gamma-linolénique (oméga-6)	300 mg
Vitamine E naturelle	10 mg (83 % VNR)

Synergie avec :

Collagène hyaluronique (réf. 160)

Collagène Sublime (réf. 829)

Crème apaisante au lait d'ânesse (réf. 912)



Conseils d'utilisation

1 à 3 capsules par jour. À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

200 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

2 mois (pour 3 caps./jour).

Peau sèche, inconfort cutané



Soutien anti-âge cellulaire



Équilibre hormonal féminin



Oméga

NUTRITION CELLULAIRE

* Équivalent plante sèche
VNR : Valeur Nutritionnelle de Référence
UI : Unité internationale



Réf. 606



Conseils d'utilisation

1 à 3 capsules par jour.

À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

200 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

2 mois (pour 3 caps/jour).

Résistance osseuse



Immunité



Santé de la peau



HUILE DE FOIE DE MORUE



*Je veux renforcer mon système immunitaire et préserver mes os et ma vision.
Je cherche un apport naturel en vitamine D avec des oméga-3.*

L'**huile de foie de morue** est reconnue pour sa **richesse naturelle** en vitamine A, D, E et **acides gras oméga-3**. Elle offre une triple action sur l'immunité, la vision et le métabolisme osseux, tout en soutenant les fonctions cardiovasculaires et cognitives.

Riche en vitamine D naturelle, elle participe à **l'absorption du calcium et au maintien d'une ossature normale**, contribuant ainsi à la croissance et à la résistance osseuse notamment lors des phénomènes de **décalcification** (âge, ménopause, croissance, sédentarité...).

La vitamine A soutient le **système immunitaire**, la **vision** et l'intégrité des **muqueuses**.

Les oméga-3 (EPA et DHA) soutiennent les fonctions : **neurocognitives**, **cardiovasculaires** et **inflammatoires** en agissant sur la fluidité membranaire et la régulation des médiateurs lipidiques.

Grâce à la présence combinée de vitamine A, vitamine D et d'oméga-3, l'huile de foie de morue inhibe certains radicaux libres, contribuant à **préserver les cellules du vieillissement prématuré**. Elle a ainsi une action bénéfique sur la **peau**, les **phanères** et le **tissu conjonctif**.

Précautions d'emploi

• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamines).

Apport pour 3 capsules

Huile de foie de morue	1500 mg
dont DHA (oméga-3)	135 mg
dont EPA (oméga-3)	120 mg
dont vitamine E	30 mg (250 % VNR)
dont vitamine A	270 µg (899 UI) (34 % VNR)
dont vitamine D	3,2 µg (128 UI) (64 % VNR)

Synergie avec :

Densité osseuse (réf. 139)
Silicium organique (réf. 814)
Trisilicium (réf. 182)



Réf. 612



Conseils d'utilisation

2 à 4 capsules par jour au cours des repas.

À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

60 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

15 jours (pour 4 caps/jour).

Inflammation articulaire



Régulation lipidique



Équilibre hormonal féminin



HUILE DE KRILL



*Je veux un soutien global : cerveau, cœur, articulations... avec une action anti-inflammatoire.
Je suis sujet·te à un syndrome prémenstruel inconfortable.*

Le krill est un petit crustacé, *Euphausia superba*, dont la taille varie entre 0,6 et 10 cm. Son corps est translucide et ses organes sont luminescents, ce qui le rend particulièrement visible dans l'océan. Il se trouve essentiellement dans les eaux polaires de l'Antarctique. Les biomolécules actives sont extraites à froid grâce à un procédé innovant breveté.

L'**huile de krill** est une source marine complète d'**oméga-3 EPA/DHA**, naturellement liés à des **phospholipides** et enrichie en **astaxanthine**, un puissant antioxydant. Cette composition unique lui confère une **biodisponibilité élevée** et des **propriétés physiologiques multiples**.

Contrairement aux huiles de poisson classiques, les oméga-3 contenus dans l'huile de krill sont **liés à des phospholipides**, composants naturels des membranes cellulaires. Cette forme permet une **absorption digestive facilitée**, **sans effet secondaire**, pas de reflux ni d'odeur de poisson et une incorporation directe au niveau des **tissus nerveux, vasculaires et articulaires**.

Grâce à sa synergie naturelle :

- Elle favorise le **bon fonctionnement du système cardiovasculaire**, en contribuant à **réguler les taux de cholestérol et de triglycérides**.
- Elle soutient la **fonction cérébrale et l'équilibre émotionnel**, notamment dans le syndrome prémenstruel.
- Elle possède une **action anti-inflammatoire**, idéale en cas d'**articulations sensibles ou d'inflammations de bas grade**.
- Elle offre une **photoprotection cellulaire** (peau, yeux) face aux rayons UVB, grâce à l'**astaxanthine**.

Apport pour 4 capsules

Huile de krill	2000 mg
dont phospholipides	800 mg
dont phosphatidylcholine	600 mg
dont EPA (oméga-3)	240 mg
dont DHA (oméga-3)	168 mg
dont choline naturelle	100 mg
dont astaxanthine	200 µg

Synergie avec :

Bergor Cholestérol (réf. 183)
Bien-être menstruel (réf. 154)
Boswellia Fort (réf. 175)
MacuLA (réf. 216)



Réf. 602



Conseils d'utilisation

1 à 4 capsules par jour au cours des repas.
À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

200 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

1 mois et demi (pour 4 caps/jour).

Protection cardiovasculaire



Inflammations chroniques



Soutien cognitif



Réf. 601



Conseils d'utilisation

1 à 4 capsules par jour au cours des repas.
À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

200 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

1 mois et demi (pour 4 caps/jour).

Équilibre hormonal féminin



Peau et muqueuses sèches



Protection cardiovasculaire



HUILE DE SAUMON



Je veux prendre soin de mon cœur et de ma circulation.

L'**huile de saumon** est une source concentrée et équilibrée d'oméga-3 EPA et DHA, deux acides gras essentiels reconnus pour leur rôle dans le **soutien cardiovasculaire**. Elle contribue activement à **protéger le cœur et les vaisseaux en régulant les taux de cholestérol et de triglycérides**, en préservant la souplesse vasculaire et en limitant l'agrégation plaquettaire. Elle participe ainsi à la prévention des problèmes athéromateux, en particulier chez les personnes présentant des facteurs de risque (sédentarité, stress, alimentation déséquilibrée..).

Les oméga-3 de l'huile de saumon agissent favorablement sur d'autres systèmes clés de l'organisme. Ils réduisent les **processus inflammatoires chroniques**, soutiennent la mobilité articulaire, améliorent les fonctions cognitives et contribuent à l'équilibre du système nerveux. Le DHA en particulier est un composant structurel majeur des membranes neuronales et rétiniennes.

L'huile de saumon est exempte de métaux lourds et autres polluants.

Précautions d'emploi

• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamine E).

Apport pour 4 capsules

Huile de saumon	2000 mg
dont EPA (oméga-3)	237 mg
dont DHA (oméga-3)	356 mg
Vitamine E naturelle	40 mg (333 % VNR)

Synergie avec :

Bacogit (réf. 173)
CD36 Atéromase (réf. 215)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

HUILE D'ONAGRE



*J'ai des déséquilibres hormonaux, notamment avant ou pendant mes règles.
Ma peau est sèche, réactive, en manque de souplesse.*

L'**huile d'onagre** est une huile végétale exceptionnelle, riche en acide gamma-linolénique (GLA), un oméga-6 aux propriétés régulatrices, anti-inflammatoires et nourrissantes. Extraite par **pression à froid** pour préserver ses actifs, elle est particulièrement recommandée en soutien du système hormonal féminin et de la santé cutanée. Elle participe à la régulation des lipides et la protection cardiovasculaire.

Soutien hormonal féminin et confort du cycle

Le GLA intervient dans la synthèse des **prostaglandines de type 1**, régulatrices des déséquilibres hormonaux. Il agit favorablement sur :

- le **syndrome prémenstruel** : irritabilité, tension mammaire, douleurs, fatigue ;
- les **troubles du cycle** : irrégularité, déséquilibre ;
- les **signes de la ménopause** : bouffées de chaleur, nervosité, sécheresse.

Peau sèche, inconfort cutané et vieillissement prématuré

L'huile d'onagre participe à la **restauration de la barrière cutanée** et au maintien de l'hydratation de la **peau**. Elle est indiquée en cas de :

- sécheresse cutanée, irritations, eczéma léger ;
- perte d'élasticité, teint terne ;
- peau mature, rides précoces.

Précautions d'emploi

• Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes et allaitantes (onagre).
• Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamine E).

Apport pour 4 capsules

Huile d'onagre	2000 mg
<i>Oenothera biennis</i>	
dont acide gamma-linolénique (oméga-6)	200 mg
dont vitamine E naturelle	20 mg (167 % VNR)

Synergie avec :

Bien-être menstruel (réf. 154)
Cimicifuga (réf. 302)
Collagène Sublime (réf. 829)
Gemmo Grat (réf. 1055)
Ménopause (réf. 114)



Conseils d'utilisation

1 à 2 capsules matin, midi et soir.

Conditionnement

200 capsules huileuses (glycérine et gélatine marine)

Durée du flacon

1 mois (pour 6 caps./jour).

Prévention cardiovasculaire



Soutien des fonctions cognitives et cérébrales



Entretien des articulations



Conseils d'utilisation

1 capsule par jour.

Conditionnement

60 capsules végétales - carraghénanes d'algue, huile de tournesol, amidon modifié, glycérine, phosphate de sodium, vitamine E (tocophérols)

Durée du flacon

60 jours (pour 1 caps./jour).

Neuroprotection



Concentration mentale



Soutien de la vision



OMÉGA 3 SAUVAGE



J'ai une déficience en oméga-3 (EPA).

J'ai besoin de maintenir mon équilibre nerveux.

Oméga 3 Sauvage est une huile de haute qualité issue exclusivement de **sardines et d'anchois sauvages**, petits poissons naturellement riches en EPA et DHA, les deux oméga-3 à longue chaîne les plus actifs sur le plan physiologique. Grâce à leur faible position dans la chaîne alimentaire et leur cycle de vie court, ces espèces présentent une faible bioaccumulation des métaux lourds, garantissant une pureté optimale de l'huile.

Cette huile marine contribue à la **protection cardiovasculaire**, en **soutenant la fonction cardiaque**, la **souplesse vasculaire** et la **régulation du profil lipidique**. Elle agit également sur les **fonctions cérébrales** et le **système nerveux**, en favorisant la concentration, la mémoire et l'équilibre émotionnel*. Sa richesse en oméga-3 en fait également un soutien naturel aux processus **anti-inflammatoires**, bénéfique en cas de douleurs articulaires, de raideur ou d'inflammation chronique.

Les capsules sont adaptées aux profils cardiovasculaires à risque, aux personnes actives, aux seniors ou en cas de déséquilibre inflammatoire persistant.

*L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

Apport pour 6 capsules

Huile d'anchois et de sardines sauvages	3000 mg
dont EPA (Oméga-3)	540 mg
dont DHA (Oméga-3)	360 mg

Synergie avec :

CD36 Atéromase (réf. 215)
Gemma Calm (réf. 1006)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)

OMÉGA 3 VÉGAN



J'ai un déséquilibre en oméga-3 (DHA).

J'ai besoin de maintenir mon équilibre lipidique et émotionnel.

Oméga 3 végan est une **alternative 100 % végétale** aux huiles de poisson, formulée à partir de l'**huile d'algue Schizochytrium**, naturellement riche en DHA.

Le DHA est un acide gras oméga-3 essentiel à la **fonction cérébrale**, à la **vision** et au maintien d'une **fonction cardiaque normale**. Il est particulièrement important dans les périodes de **croissance**, de **grossesse**, ou en cas de **déclin cognitif** ou de fatigue mentale. Il contribue au développement du fœtus et du nourrisson.

La **capsule 100 % végan** par jour apporte 250 mg de DHA et **couvre l'ensemble des besoins recommandés pour tous**.

Oméga 3 végan constitue ainsi une solution complète pour les personnes ayant un **régime végan ou végétariens** tout en bénéficiant d'un profil lipidique protecteur et anti-inflammatoire.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (algue).
- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamine).

Apport pour 1 capsule

Huile de schizochytrium	332 mg
dont DHA (oméga-3)	250 mg
Vitamine D3	20 µg (400 % VNR)

Synergie avec :

Gemma Calm - spray (réf. 1091)
MacuLA (réf. 216)
Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)



Réf. 615

OMÉGA 7 ARGOUSIER



*J'ai la peau sèche, les yeux secs, les muqueuses fragiles.
Ma peau est réactive, je veux la nourrir et la protéger de l'intérieur.*

Oméga 7 Argousier est une huile issue de la graine d'**argousier** cultivée sur les hauts plateaux du Tibet. Elle est obtenue par **extraction supercritique au CO₂**. Ce procédé doux permet de préserver l'intégrité des acides gras, sans solvant ni oxydation. Notre huile de **qualité Omegia™** est gage de pureté et de traçabilité.

Unique source végétale **concentrée en oméga-7** (acide palmitoléique), l'huile d'argousier présente un **profil complet en acides gras essentiels** : oméga-3, 6, 7 et 9, associés à des phytostérols, caroténoïdes et vitamine E. Cette synergie favorise une action ciblée sur les muqueuses et les tissus cutanés.

Elle contribue à :

- **hydrater** durablement la **peau** et les **muqueuses** (intestinale, buccale, vaginale, oculaire) ;
- **réduire l'inflammation** de bas grade, en modulant l'expression d'IL-6 et TNF-alpha ;
- stimuler la **production endogène de collagène** ;
- ralentir le **vieillessement cutané** ;
- favoriser la **cicatrisation** et renforcer la **barrière épithéliale** ;
- et **protéger le système cardiovasculaire** en régulant triglycérides, cholestérol et tension artérielle.

Résultat clinique Omegia™

Une étude clinique en double aveugle (2024, Journal of Functional Foods) menée sur 40 volontaires a montré qu'une prise quotidienne de **500 mg** d'huile d'argousier Omegia™ pendant 12 semaines :

- améliorait significativement **l'élasticité, l'hydratation et la texture de la peau**,
- réduisait les signes de **sécheresse oculaire et vaginale**,
- augmentait les **taux de HDL** (bon cholestérol),
- et renforçait **l'activité des enzymes antioxydantes** sériques.

Ce complément est particulièrement recommandé en cas :

- de **terrain sec généralisé** (peau, muqueuses),
- pour **accompagner les troubles hormonaux féminins** (ménopause, candidose, sécheresse intime),
- dans une **stratégie anti-âge et de régénération cutanée**.

Apport pour 11 gouttes

Huile d'argousier, label Omegia™	500 mg
dont oméga-7	150 mg

Synergie avec :

Complexe oméga 3+6 (réf. 603)
Crème apaisante au lait d'ânesse (réf. 912)
Flore intime (réf. 219)

Conseils d'utilisation
11 gouttes par jour au moment des repas en cure de 1 à 3 mois.

L'huile d'argousier peut être appliquée directement sur la peau pour une hydratation locale et le traitement des zones sèches ou irritées.

Adapté au régime végétan.

Conditionnement
30 ml

Durée du flacon
1 mois et demi
(pour 11 gouttes/jour).

Hydratation des muqueuses et de la peau



Régulation inflammatoire



Prévention du vieillissement cutané



Le saviez-vous ?

Déficiência en oméga-3 : un déséquilibre silencieux aux conséquences majeures

La **déficiência en oméga-3** est aujourd'hui très répandue dans les pays industrialisés. Selon certaines études, **plus de 80 % de la population** présenterait un **déséquilibre entre oméga-6 et oméga-3**, avec un ratio souvent supérieur à 15:1, alors qu'il devrait idéalement se situer autour de **4:1**. Cette carence provient principalement d'une **alimentation moderne trop riche en produits transformés**, en huiles végétales raffinées (tournesol, maïs) et en graisses saturées, au détriment des sources naturelles d'oméga-3 comme les poissons gras ou les graines.

Les conséquences sont multiples : **inflammation chronique, fatigue, baisse de concentration, troubles de l'humeur ou risques cardiovasculaires accrus**. Ce déséquilibre altère la fluidité des membranes cellulaires, perturbe la communication nerveuse et affaiblit les défenses immunitaires.

Pour y remédier, il est conseillé d'**augmenter la consommation d'oméga-3** : poissons gras (sardine, maquereau, saumon), huiles de colza, lin ou noix, graines de chia et de chanvre. Une **supplémentation en huile de poisson ou en microalgues** peut être utile, notamment pour les personnes végétariennes. Restaurer cet équilibre contribue à une **meilleure santé cardiovasculaire, cognitive et émotionnelle**, tout en réduisant l'inflammation et le stress oxydatif.

Nos solutions :

Oméga 3 sauvage (réf. 609) ; Oméga 3 végétan (réf. 614) ; Omég-ADE (réf. 199).





Réf. 199



Conseils d'utilisation

12 gouttes 2 fois par jour, à utiliser pures ou mélanger à l'alimentation (salades, etc.). À prendre de préférence pendant ou après un repas. À conserver de préférence au frais.

Conditionnement

60 ml

Durée du flacon

50 jours
(pour 24 gouttes/jour).

Protection cardiovasculaire



Protection de la vue



Protection immunitaire



OMÉG-ADE



*Je souhaite protéger mon cœur et mes vaisseaux.
Mes yeux sont fatigués.*

Omég-ADE combine une **huile de poissons sauvages** de haute qualité, naturellement riche en oméga-3 EPA et DHA, avec trois vitamines liposolubles fondamentales : **A, D3 et E**.

L'huile provient de **sardines, maquereaux et anchois**, espèces à cycle de vie court et faible bioaccumulation. Elle est extraite selon le **procédé Quality Silver®**, garantissant une **stabilité lipidique optimale**, une résistance accrue à l'oxydation et une **concentration élevée** en acides gras essentiels tout en étant respectueuse de l'environnement. Elle ne contient ni métaux lourds ni autres polluants.

Sa pureté est attestée par un **indice TOTOX inférieur à 10**, indicateur clé de la faible oxydation de l'huile et donc de la **qualité et de l'intégrité des oméga-3** qu'elle contient.

La formule Omég-ADE agit en synergie :

- La **vitamine A** soutient les **défenses immunitaires**, la **vision**, l'**équilibre des muqueuses** et la **régénération cutanée**.
- La **vitamine D3** favorise l'**absorption du calcium**, le **renforcement osseux** et participe à l'**équilibre neuromusculaire et immunitaire**.
- La **vitamine E**, antioxydante lipidique, protège les **membranes cellulaires** et limite l'oxydation des oméga-3, tout en contribuant à la **prévention du vieillissement cellulaire**.

Omég-ADE est particulièrement indiqué chez les personnes fatiguées, carencées, sujettes aux **fragilités osseuses**, immunitaires, cardiovasculaires, de la vision, du cerveau ou souhaitant **renforcer leur terrain cutané et inflammatoire**. Elle convient aux enfants de plus de 3 ans, à toute la famille et aux sportifs.

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamines).

Apport pour 24 gouttes

Huile de poisson	1080 mg
dont DHA (oméga-3)	329 mg
dont EPA (oméga-3)	257 mg
Vitamine E (tocophéryl acétate)	7 mg (7 UI) (58 % VNR)
Vitamine A (palmitate)	300 µg (1000 UI) (37,5 % VNR)
Vitamine D3 (cholecalciférol)	5 µg (200 UI) (58 % VNR)

Autres ingrédients : antioxydant : extrait de romarin, arôme naturel de citron.

Synergie avec :

MaculA (réf. 216)

Q10 cardio-vasculaire (réf. 141)





Vitamines



Réf. 191

B9



Conseils d'utilisation

1 gélule par jour au cours d'un repas.
Les femmes enceintes ou allaitantes peuvent prendre jusqu'à 3 gélules par jour.

Conditionnement

60 gélules

Durée du pilulier

2 mois (pour 1 gél./ jour).

Prévention des déficits en folates



Stimulation de la fertilité et du développement embryonnaire



Régulation hormonale et thyroïdienne



CONCEPTOLIQUE B9



*Je suis enceinte ou j'allaite, je veux éviter les carences en folates.
Je souhaite avoir un bébé.*

Conceptolique B9 est une formule complète pensée pour les périodes de préconception, **grossesse, allaitement et post-partum**, grâce à l'association de colostrum, lait d'ânesse, algue laminaire et vitamine B9 Quatrefolic® de 4^e génération, directement assimilable.

Une forme de vitamine B9 déjà active, pour une assimilation immédiate

La **vitamine B9 Quatrefolic®** ou Méthyltétrahydrofolate sous forme de sel de glucosamine : 5-méthyltétrahydrofolate glucosamine correspond à la forme physiologiquement active de la vitamine B9, c'est-à-dire celle directement utilisée par l'organisme.

Lorsque l'on consomme de l'acide folique (forme classique de B9), celui-ci doit être métabolisé en vitamine B9 active via deux enzymes, DHFR et MTHFR. Or, **près d'un tiers de la population européenne présente une activité enzymatique réduite**, limitant cette conversion. Résultat : risque d'accumulation d'acide folique non métabolisé, associé à des effets délétères (altération immunitaire, troubles neuropsychiques...).

L'intérêt du Quatrefolic® réside dans sa biodisponibilité directe : il agit immédiatement sans transformation enzymatique, pour une efficacité optimale dès la première prise.

Une vitamine B9 de nouvelle génération :

Conceptolique B9 repose sur Quatrefolic®, une **forme brevetée de B9** obtenue par **biofermentation**, fixée sur un support de **glucosamine** pour une meilleure stabilité. La vitamine B9 Quatrefolic®, sous forme de **5-MTHF est un folate de 4^e génération associé à un sel de glucosamine**. Cette forme permet de contourner l'étape de bioconversion de l'acide folique, tout en offrant une stabilité nettement supérieure aux générations précédentes.

Cette structure unique :

- permet une **absorption intestinale** rapide,
- offre une **biodisponibilité maximale**,
- évite les effets d'accumulation de l'acide folique synthétique.

La **vitamine B9 est reconnue pour les bienfaits suivants** : elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire ; elle participe au processus de division cellulaire ; elle contribue à réduire la fatigue ; elle favorise la synthèse optimale des acides aminés ; elle contribue à des fonctions psychologiques optimales ; elle participe à la formation normale du sang ; elle soutient le métabolisme de l'homocystéine ; elle favorise la croissance des tissus maternels durant la grossesse.

La vitamine B9 a aussi une action sur l'infertilité, la ménopause, le métabolisme du fer et porte un intérêt chez les sportifs et les seniors.

Une synergie ciblée autour des besoins maternels

Conceptolique B9 combine trois sources naturelles complémentaires :

Colostrum : « sérum naturel » concentré en immunoglobulines, **facteurs de croissance**, acides aminés et vitamines, pour soutenir l'immunité, la vitalité et la récupération.

Lait d'ânesse : traditionnellement utilisé pour ses effets fortifiants et revitalisants, **proche du lait maternel**.

Algue laminaire : essentielle à la fonction thyroïdienne, au **développement cérébral du fœtus** et au métabolisme énergétique. C'est un oligo-élément important pour la future mère et pour tous ceux qui présentent une faiblesse thyroïdienne.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (algue).
- Les femmes enceintes et allaitantes doivent consulter un professionnel de santé avant toute complémentation.

Apport pour 1 gélule végétale

Colostrum	100 mg
Lait d'ânesse	50 mg
Laminaire - thalle, poudre <i>Laminaria digitata</i> dont iode	432 mg
	50 µg (33 % VNR)
Vitamine B9 Quatrefolic®	400 µg (200 % VNR)

Synergie avec :

Omég-ADE (réf. 199)
Vitamines & Minéraux (réf. 127)



Réf. 192



Conseils d'utilisation

1 à 2 gummies par jour
à mâcher à croquer

Conditionnement

60 gummies

Durée du flacon

1 mois (pour 2 gummies/jour).

Réduction de la fatigue



Soutien des défenses immunitaires



Maintien du développement et des fonctions cognitives



VITALITÉ GUMMIES



Je me sens fatigué-e au quotidien, j'ai besoin d'un coup de boost.

Mes enfants ne prennent pas facilement les compléments, je cherche une solution pour leur faire suivre leur cure de vitamines.

Vitalité Gummies est une formule multivitaminée complète apportant **10 vitamines** et **2 minéraux** essentiels dans un format ludique, sans gélatine animale et sans sucres ajoutés (sans xylitol, ni édulcorant). Adaptée à tous, elle convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants dès 3 ans et aux seniors, convient aux végétariens.

Une réponse simple et efficace aux déficits multicausalitaires modernes

Les carences en micronutriments sont de plus en plus répandues en particulier chez les **jeunes actifs**, les **sportifs**, les **personnes âgées** et les **enfants en croissance**. Elles sont souvent liées à une alimentation appauvrie (produits transformés, raffinés), à la baisse de qualité nutritionnelle des aliments, à certains traitements médicamenteux ou encore à des troubles de l'absorption intestinale.

Grâce à sa teneur en **vitamines du groupe B** et en **vitamine C**, Vitalité Gummies soutient la production d'énergie, le métabolisme cellulaire et aide à **réduire la fatigue** passagère, notamment lors des **périodes de stress** ou de **forte sollicitation physique ou mentale**.

Le **zinc**, le **sélénium**, la **vitamine C** et la **vitamine D3** jouent un rôle clé dans le **fonctionnement normal du système immunitaire**, la protection contre le stress oxydatif, le maintien des fonctions cognitives, et le soutien global de la vitalité.

Précautions d'emploi

- Déconseillé en cas de prise d'anticoagulants (vitamine K).
- L'emploi est déconseillé chez les femmes enceintes ou désireuses de l'être (vitamine A).
- La supplémentation en vitamines des enfants de moins de 3 ans doit faire l'objet d'un encadrement médical (Vitamine A).
- Une consommation excessive peut avoir un effet sur le transit (accélération).

Apport pour 2 gummies

Vitamine C (acide ascorbique)	24 mg (30 % VNR)
Vitamine B3 (Nicotinamide)	4,8 mg (30 % VNR)
Vitamine E (acétate de dl-alpha-tocophéryle)	3,6 mg (30 % VNR)
Zinc (citrate)	3 mg (30 % VNR)
Vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine)	0,42 mg (30 % VNR)
Vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine)	0,33 mg (30 % VNR)
Vitamine A (acétate de rétinol)	200 µg (25 % VNR)
Vitamine B9 (acide ptéroylmonoglutamique)	60 µg (30 % VNR)
Vitamine K (phyloquinone)	22,5 µg (30 % VNR)
Sélénium (sélénite de Sodium)	16,5 µg (30 % VNR)
Vitamine B8 (biotine)	15 µg (30 % VNR)
Vitamine B12 (cyanocobalamine)	0,75 µg (30 % VNR)

Autres ingrédients : maltitol, pectine de fruits, acide citrique, arômes naturels concentrés de carotte et de cassis, citrate de sodium, cire de carnauba.

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf 106)

Vitamine D3+ (réf 424)

Zinc complexe (réf 506)

Le saviez-vous ?

Subcarences vitaminominérales : des déficits discrets mais aux effets réels sur la santé

Les subcarences vitaminominérales **correspondent à des déficits légers mais persistants en vitamines et minéraux**, insuffisants pour provoquer une carence avérée, mais assez importants pour altérer le bien-être.

Causes fréquentes : alimentation industrialisée, pauvreté en végétaux, cuisson prolongée, alcool, tabac, stress, médicaments, troubles d'absorption, périodes exigeantes (croissance, grossesse, sport).

Signes possibles : fatigue, irritabilité, crampes, ongles cassants, peau terne, baisse d'immunité, troubles de la concentration. **À long terme, ces manques entretiennent l'inflammation de bas grade et diminuent la résilience métabolique.**

Prévenir et corriger passe par une **assiette colorée et variée**, riche en légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, oléagineux, poissons, eaux minérales. Privilégier des cuissons douces, l'exposition au soleil raisonnée pour la vitamine D, et une hydratation suffisante.

Nos solutions :

Vitalité Gummies (réf. 192) ; Vitamines & Minéraux (réf. 127) ; Vitamine K2/D3 (réf. 425).



Vitamines

NUTRITION
CELLULAIRE



Réf. 179

Conseils d'utilisation

1 gélule par jour.

Conditionnement

90 gélules

Durée du pilulier

3 mois (pour 1 gél./ jour).

Réduction de la fatigue



Soutien cognitif



Renforcement de l'immunité cellulaire



VITAMINE B12 VÉGAN



Je suis souvent fatiguée, j'ai besoin de retrouver de l'énergie.

Je suis végétarien-ne ou végétan et je veux éviter les carences en vitamine B12.

La vitamine B12 joue un rôle fondamental dans l'organisme : fonctionnement du système nerveux, production des globules rouges, division cellulaire, métabolisme énergétique... Or, elle est naturellement absente du monde végétal, et l'humain ne peut la produire.

Longtemps associée aux régimes végétariens et véganes, la carence en B12 touche aussi de nombreux seniors, les fumeurs, les personnes stressées, alcooliques, ou sous certains traitements (IPP, pilule, metformine, antiépileptiques...).

Vitamine B12 Végan est une synergie de 3 actifs complémentaires, sélectionnés pour leur biodisponibilité optimale, leur efficacité physiologique et leur compatibilité avec un mode de vie végétarien ou végétan.

Méthylcobalamine - la forme la plus active et la plus assimilable de vitamine B12

La méthylcobalamine est la **forme coenzymée bioactive** de la vitamine B12, directement assimilable sans transformation hépatique. Elle est la forme dominante de B12 dans le plasma et les tissus nerveux.

- Elle soutient un **métabolisme énergétique normal**, aide à la formation des globules rouges et au fonctionnement normal du système nerveux.
- Elle contribue à la **réduction de la fatigue**, au **maintien des fonctions psychologiques** et à la **régulation du métabolisme de l'homocystéine**.
- Essentielle dans le cycle de méthylation, elle intervient dans la **synthèse de neurotransmetteurs, d'ADN et d'hormones**, mais aussi dans la dégradation de composés toxiques comme l'homocystéine.
- Elle est particulièrement indiquée en cas de carence liée à l'âge, à un stress prolongé, ou pour les personnes suivant un régime végétarien ou végétan.

Quatrefolic® - vitamine B9 active

Quatrefolic® est une **forme brevetée de 5-méthyltétrahydrofolate (5-MTHF)**, biodisponible et stabilisée sur un sel de glucosamine, qui contourne la voie enzymatique souvent défaillante chez de nombreux individus porteurs d'une mutation du gène MTHFR.

- Contrairement à l'acide folique classique, la Quatrefolic® est immédiatement disponible pour l'organisme.
- Elle participe à la **synthèse de l'ADN**, à la **formation du sang**, au **développement du système nerveux** et à la **croissance des tissus maternels pendant la grossesse**.
- Elle joue un **rôle synergique avec la B12** dans la régulation de l'homocystéine et dans le processus de division cellulaire.

Spiruline

La spiruline est une micro-algue particulièrement riche en nutriments biodisponibles, qui vient renforcer l'action tonique et reminéralisante de la formule.

- Elle apporte naturellement du **fer**, des **protéines**, des **vitamines du groupe B**, des **pigments antioxydants** (phycocyanine, chlorophylle) et des **oligo-éléments**.
- Elle soutient l'immunité, l'oxygénation cellulaire et la vitalité générale, notamment en cas de fatigue chronique, de convalescence, ou de stress oxydatif.

Précautions d'emploi

- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (spiruline).
- Déconseillé aux enfants et aux adolescents (fer).
- Déconseillé aux fumeurs (bêta-carotène).
- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamines).

Apport pour 1 gélule végétale

Spiruline - poudre	250 mg
<i>Arthrospira platensis</i>	
Vitamine B12 (méthylcobalamine)	1000 µg (40 000 % VNR)
Vitamine B9 Quatrefolic®	300 µg (150 % VNR)

Synergie avec :

Magoptimum (réf 505)
Phycocyanine Bleue (réf 824)





Réf. 126

VITAMINE C VÉGÉTALE



Je suis fatigué-e, en manque d'énergie.

Besoins accrus : sportifs, seniors, régimes restrictifs.

La vitamine C est une **vitamine hydrosoluble** essentielle que l'organisme ne peut ni produire ni stocker. Elle doit donc être apportée quotidiennement par l'alimentation ou la complémentation. Cette vitamine **Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, du système nerveux et des fonctions psychologiques normales.** La vitamine C contribue aussi à la **formation normale de collagène** pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins, cartilage et des phanères.

Vitamine C Végétale est issue exclusivement de **plantes naturellement riches en vitamine C** : acérola, cynorrhodon et camu-camu, pour une biodisponibilité optimale, un effet synergique et une meilleure tolérance digestive que la vitamine C de synthèse.

Les 3 plantes sources de vitamine C :

Acérola : Fruit amazonien parmi les plus riches en vitamine C naturelle. Il apporte également des polyphénols, caroténoïdes et vitamines du groupe B, renforçant l'action antioxydante globale. Il est reconnu pour son **effet tonique, son soutien immunitaire et ses propriétés antivirales.**

Cynorrhodon : Fruit de l'églantier, très concentré en **vitamine C et flavonoïdes.** Il est traditionnellement utilisé pour **stimuler les défenses naturelles**, prévenir les infections hivernales et réduire les états inflammatoires, notamment articulaires.

Camu-camu : Originaire du Pérou, ce petit fruit présente l'un des taux les plus élevés de vitamine C au monde. Il est aussi source de tanins, anthocyanes, bêta-carotène et minéraux, utiles pour **renforcer les muqueuses, tonifier l'organisme et protéger les cellules du stress oxydatif.**

Précautions d'emploi

- Les femmes enceintes et allaitantes doivent prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation (vitamines).

Apport pour 6 gélules végétales

Cynorrhodon - fruit, poudre <i>Rosa canina</i>	780 mg
Acérola - fruit, poudre <i>Malpighia glabra</i> dont vitamine C	540 mg 135 mg (169 % VNR)
Camu-camu - baies, extrait <i>Myrciaria dubia</i> dont vitamine C	180 mg 90 mg (113 % VNR)
Total vitamine C	225 mg (281 % VNR)

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)
Magoptimum (réf. 505)
Vitamine D3+ (réf. 424)



Réf. 150

VITAMINE D3+ - COMPRIMÉS



Je veux renforcer mes os pendant la croissance.

Je veux stimuler l'immunité.

Vitamine D3+ est une formule en comprimé alliant la **vitamine D3 naturelle** ou cholécalciférol qui est extraite de la lanoline (la laine de moutons tondue puis exposée aux rayons UV, reproduisant ainsi le mécanisme naturel de synthèse cutanée) et un extrait de **chardon-Marie** aux propriétés hépatoprotectrices.

La vitamine D3 est la **forme la plus assimilable** de cette vitamine liposoluble. Elle joue un rôle central dans la **fixation du calcium**, le **maintien d'une ossature** et d'une **dentition** normales, le soutien du **système immunitaire** et la **fonction musculaire**. Elle est naturellement synthétisée par la peau sous l'effet du soleil, mais cet apport endogène peut devenir insuffisant en période de faible ensoleillement, avec l'âge, ou en cas de carence nutritionnelle.

L'ajout de chardon-Marie dans la formule **favorise la métabolisation hépatique de la vitamine D**, une étape indispensable pour qu'elle soit activée et pleinement fonctionnelle dans l'organisme. Cette synergie végétale contribue à **optimiser l'absorption** et à **soutenir les fonctions détoxifiantes** du foie, améliorant ainsi l'efficacité globale du complément.

Vitamine D3+ s'intègre facilement dans une routine santé quotidienne pour **renforcer les os, prévenir les carences et soutenir l'immunité naturelle.**

Précautions d'emploi

- Déconseillé pour les enfants de moins de 10 ans.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Asteraceae et aux femmes enceintes ou allaitantes (chardon-Marie).
- Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

Apport pour 5 comprimés

Chardon-Marie	75 mg
Vitamine D3 (lanoline)	25 µg (1000 UI) (500 % VNR)
Autres ingrédients : sorbitol, fructose, arôme ananas, sels de magnésium d'acide gras	

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)
Densité osseuse (réf. 139)
Magoptimum (réf. 505)



Conseils d'utilisation

1 à 5 comprimés par jour.

Conditionnement

200 comprimés

Durée du pilulier

20 jours (pour 5 comp/ jour).

Renforcement du capital osseux



Stimulation des défenses immunitaires





Réf. 424

Réf. 427

Réf. 426



Conseils d'utilisation

1 à 2 gouttes par jour pour les adultes et les adolescents.
1 goutte maximum pour les enfants de 10 ans ou moins.
À prendre le soir de préférence pures ou sur un support alimentaire.
Un apport fractionné est plus efficace qu'un apport massif.

1 pulvérisation par jour, à prendre directement dans la bouche ou sur un support alimentaire.

Conditionnement

30 ml

Durée du flacon

300 jours, soit 10 mois (pour 2 gouttes/jour).

Environ 7 mois (pour 1 pulvérisation par jour).

Soutien de la minéralisation osseuse et musculaire



Stimulation de l'immunité



Soutien du métabolisme hépatique



VITAMINE D3++ - GOUTTES

VITAMINE D3++ - SPRAY

VITAMINE D3 VÉGÉTALE



*Je suis souvent fatigué-e, avec une immunité en baisse, surtout l'hiver.
Je veux prévenir les carences et protéger mes os.*

Une vitamine D3 hautement assimilable, indispensable à la santé osseuse et immunitaire

La **vitamine D3** ou cholécalciférol est une vitamine **liposoluble** essentielle à l'équilibre osseux, musculaire et immunitaire. Elle intervient dans plus de 200 fonctions de l'organisme et est indispensable pour :

- l'absorption et la fixation du calcium et du phosphore,
- le maintien d'une ossature solide,
- la prévention des carences fréquentes, notamment en hiver ou chez les seniors,
- le bon fonctionnement du système immunitaire.

Une action renforcée par le **chardon-Marie**

Ces trois formules sont enrichies en chardon-Marie, plante reconnue pour ses **propriétés hépatoprotectrices**. Sa richesse en silymarine favorise :

- le **métabolisme hépatique** de la vitamine D (activation via le foie),
- la **détoxification** générale de l'organisme,
- une meilleure **assimilation et transformation hormonale** de la D3.

Cette association renforce l'efficacité globale de la vitamine D en ciblant le terrain fonctionnel : digestion, foie, inflammation, fatigue chronique.

Trois formats pour s'adapter à chacun

- **Vitamine D3++** : issue de **lanoline**, source classique et naturelle de D3, hautement assimilable.
- **Vitamine D3++ Spray** : formule identique à la D3++, mais en **spray** pour une prise pratique, rapide et nomade.
- **Vitamine D3 Végétale** : D3 issue de **lichen boréal**, une alternative 100 % végétale, idéale pour les régimes végan ou les personnes cherchant une origine non animale.

Précautions d'emploi

- Déconseillé pour les enfants de moins de 10 ans.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Asteraceae et aux femmes enceintes ou allaitantes (chardon-Marie).
- Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

Apport pour 2 gouttes / 1 pulvérisation de Vitamine D3++

Chardon-Marie	5,8 mg*
Vitamine D3 (lanoline)	50 µg (2 000 UI) (1 000 % VNR)
Autre ingrédient : macérat huileux (huile de colza)	

Apport pour 2 gouttes de Vitamine D3 Végétale

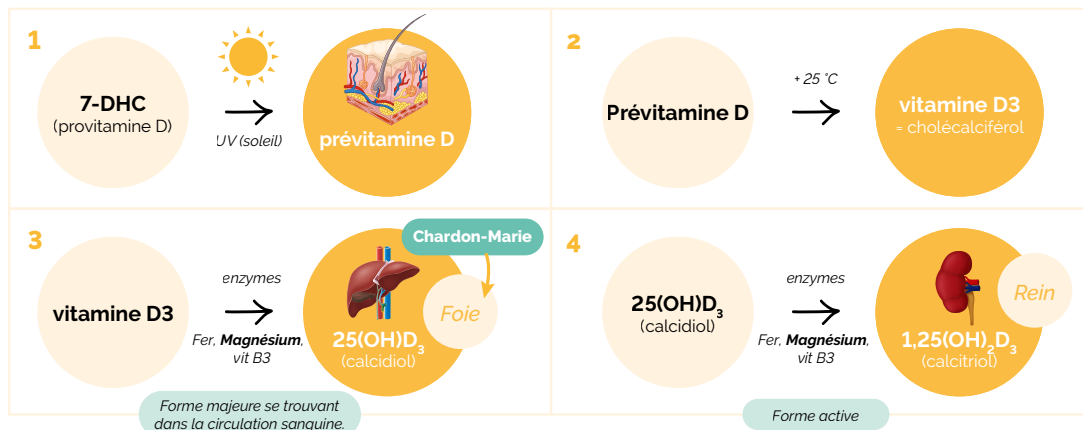
Chardon-Marie	5,8 mg*
Vitamine D3 (lichen)	50 µg (2 000 UI) (1 000 % VNR)
Autre ingrédient : macérat huileux (huile de colza)	

Synergie avec :

Défenses naturelles (réf. 106)
Densité osseuse (réf. 139)
Imu-Mico (réf. 180)
Magoptimum (réf. 505)

La synthèse endogène de la vitamine D

Elle est synthétisée par l'épiderme cutané sous l'effet des rayons ultraviolets suivi d'une métabolisation hépatique et rénale. Comme indiqué dans le schéma ci-dessous, le **magnésium** est cofacteur de la biosynthèse de la vitamine D (Magoptimum - réf. 505). Le **chardon-Marie** présent dans notre vitamine D3++ permet aussi de soutenir le foie, qui intervient aussi dans la synthèse endogène.





Réf. 425



Conseils d'utilisation

10 gouttes par jour, pures sous la langue ou sur un support alimentaire.

Conditionnement

30 ml

Durée du pilulier

60 jours, soit 2 mois (pour 10 gouttes par jour).

Fixation du calcium



Prévention cardiovasculaire



Soutien hépatique



VITAMINE K2/D3



Je veux maintenir mon capital osseux.

Je souhaite protéger mon système cardio-vasculaire.

Vitamine K2/D3 associe deux vitamines liposolubles essentielles pour une gestion intelligente du calcium dans l'organisme. Ce duo agit en synergie pour renforcer la solidité osseuse, prévenir les dépôts vasculaires et soutenir les défenses naturelles, tout en favorisant un bon métabolisme hépatique.

Vitamine K2 MK-7 brevetée – MenaQ7®

La vitamine K2 sélectionnée dans cette formule est **MenaQ7®**, une forme brevetée de **MK-7 100 % trans**, obtenue par **biofermentation naturelle de pois chiche**, sans soja ni allergène. Cette origine végétale garantit une excellente tolérance et une **pureté optimale**.

MenaQ7® est la forme de vitamine K2 la plus documentée à ce jour, avec **plus de 22 études cliniques chez l'humain**, confirmant sa biodisponibilité supérieure, sa stabilité à long terme et son efficacité prouvée.

Elle est considérée comme la **forme la plus durable et la plus bioactive de vitamine K2**, capable de :

- diriger le calcium vers les tissus osseux ;
- prévenir la calcification vasculaire ;
- soutenir la solidité du squelette sur le long terme.

Vitamine D3 : absorption du calcium & soutien immunitaire

La vitamine D3, ou cholécalférol, utilisée est extraite de la **lanoline purifiée issue de la laine de mouton**, reproduisant le processus naturel de synthèse cutanée sous l'effet du soleil.

Elle est **indispensable à l'absorption intestinale du calcium et du phosphore**, à la minéralisation des os et des dents, et au bon fonctionnement du système immunitaire. Elle joue également un rôle dans le maintien de la fonction musculaire.

Cette formule est enrichie en **chardon-Marie**, plante reconnue pour ses **propriétés hépatoprotectrices**. Elle favorise **l'assimilation des vitamines liposolubles**, comme la D3 et la K2, en soutenant les fonctions du foie. Elle agit aussi en fond sur **l'équilibre général du terrain**, notamment en cas de surcharge, de traitement médicamenteux ou de fragilité métabolique.

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes.
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et en cas d'allergie croisée connue en particulier à la famille des Asteraceae (chardon-Marie).
- Déconseillé en cas de prise d'anticoagulants.

Apport pour 10 gouttes

Colza - graine, huile <i>Brassica napus</i>	162 mg
Chardon-Marie - graine, huile <i>Silybum marianum</i>	18 mg
MenaQ7® (Vitamine K2 Ménaquinone)	180 µg (240 % VNR)
Vitamine D3 (cholécalférol)	25 µg (1000 UI) (500 % VNR)

Synergie avec :

Cartilage (réf. 103)
CD36 Atéromase (réf. 215)
Défenses naturelles (réf. 106)
Densité osseuse (réf. 139)





Réf. 127

Conseils d'utilisation

2 à 3 gélules matin et midi.

Conditionnement

200 gélules

Durée du pilulier

33 jours (pour 6 gél./jour).

Réduction de la fatigue



Régulation du système nerveux



Stimulation de la vitalité



VITAMINES & MINÉRAUX



*Je veux soutenir l'organisme de toute la famille au quotidien.
Je veux combler les carences de l'alimentation moderne.*

Vitamines & Minéraux est une formule synergique conçue pour compenser les carences nutritionnelles liées à une alimentation déséquilibrée, un stress chronique ou à un mode de vie épuisant.

Elle associe 10 vitamines, 7 minéraux et des plantes reminéralisantes, idéale pour soutenir les fonctions métaboliques, renforcer l'énergie et préserver l'immunité au quotidien.

Cette formule complète contient :

- La **dolomite**, une roche marine riche en **calcium** et **magnésium** naturels, essentiels à la solidité osseuse, la fonction musculaire et l'équilibre nerveux.
- La **levure de bière vivante** (non chauffée), naturellement concentrée en vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et B12) aux rôles clés dans le **métabolisme énergétique**, la **régulation hormonale**, la **peau** et la **sphère nerveuse**.
- Le **cresson**, source naturelle de nutriments revitalisants, **favorise la détox** et stimule les défenses naturelles.
- L'**acérola**, riche en vitamine C et la **Dunaliella salina** micro-algue source naturelle de bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), renforcent l'action antioxydante et immunitaire.
- Une base complète de minéraux tels que le zinc, le sélénium, le chrome et le manganèse, essentiels à de nombreux processus cellulaires : **défenses immunitaires**, **équilibre acido-basique**, **métabolisme du glucose**, etc.

Il n'a pas été associé de fer et de cuivre afin de ne pas nuire aux vitamines anti-oxydantes, sinon celles-ci pourraient s'oxyder et former des radicaux libres c'est-à-dire que le complexe deviendrait pro-oxydant. Par ailleurs, le fer s'oppose à l'absorption du zinc

Précautions d'emploi

- Réservé aux adultes (zinc).
- Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute supplémentation (vitamines).
- Déconseillé aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie (dunaliella).
- Le bêta-carotène est déconseillé aux fumeurs (dunaliella).
- La consommation doit être limitée à quelques semaines/mois (zinc).

Apport pour 6 gélules végétales

Dolomite	438 mg	Vitamine E	10 mg (83 % VNR)
Levure de bière	436,8 mg	Vitamine B5	6 mg (100 % VNR)
Cresson - partie aérienne, poudre	300 mg	Vitamine B6	2 mg (143 % VNR)
Acérola - fruit, extrait titré en vitamine C	240 mg 60 mg (75 % VNR)	Vitamine B2	1,6 mg (114 % VNR)
Calcium	200 mg (25 % VNR)	Vitamine B1	1,4 mg (127 % VNR)
Magnésium	77,4 mg (21 % VNR)	Vitamine B9	200 µg (100 % VNR)
Dunaliella - thalle, extrait titré en bêta-carotène	30 mg 50 µg	Vitamine B8	150 µg (300 % VNR)
Vitamine B3	18 mg (112 % VNR)	Sélénium	50 µg (91 % VNR)
Zinc (gluconate)	15 mg (150 % VNR)	Chrome	25 µg (62,5 % VNR)
		Vitamine B12	1 µg (40 % VNR)

Synergie avec :

Fatigue (réf. 802)

Magoptimum (réf. 505)

Plasma marin (réf. 194, 195, 196)

Le saviez-vous ?

Le fer : un minéral essentiel aux interactions délicates avec d'autres nutriments

Le fer est essentiel à l'hématopoïèse - formation des cellules sanguines - et au transport d'oxygène. Sa biodisponibilité augmente avec la vitamine C, qui réduit Fe³⁺ en Fe²⁺. À l'inverse, calcium, zinc, magnésium et certains polyphénols, phytates ou tanins diminuent son absorption ; la **vitamine A** soutient son utilisation, tandis que **B9/B12** participent à l'érythropoïèse - le processus de formation des globules rouges.

Dans un même complexe, le fer peut catalyser des réactions d'oxydation (réaction de Fenton), dégradant vitamines sensibles (C, E), acides gras poly-insaturés et caroténoïdes, et **générant des radicaux libres**. D'où l'intérêt de **supplémenter le fer séparément**, à distance des antioxydants et des minéraux concurrents, idéalement sous forme bisglycinate, à jeun ou avec un repas pauvre en inhibiteurs, pour une meilleure tolérance digestive.

Nos solutions :

Vitamines & Minéraux (réf. 127).



La préparation des macérats-mères

L'essence de la plante, concentrée dans le bourgeon

La gemmothérapie repose sur l'usage des **tissus embryonnaires végétaux en croissance**. Les bourgeons concentrent toute **l'énergie vitale et les principes actifs** nécessaires au développement de la plante. Ils contiennent à la fois les propriétés des **fleurs, fruits, racines, feuilles et écorces**, représentant ainsi un véritable « totum » de la plante.

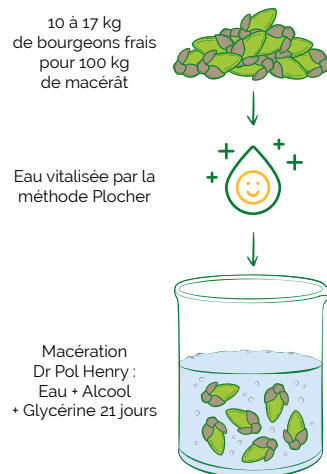
La macération des bourgeons varie selon les laboratoires, sans standardisation. La qualité dépend de deux facteurs essentiels : **la qualité des bourgeons** et celle des **solvants**.

Préparation Herbolistique, la plus concentrée

Souvent sur le marché, seuls 5 % de bourgeons frais sont utilisés, soit 5 kg pour 100 kg de macérat.

Herbolistique, quant à elle, emploie une méthode plus concentrée, basée sur **l'équivalent en matière sèche (5 %)**, ce qui équivaut à **10 à 17 kg de bourgeons frais pour 100 kg de macérat**. Cette concentration se reflète dans la couleur de l'extrait, bien que cela ne soit pas visible dans les flacons ambrés.

Nous appliquons ensuite la **méthode du Dr Pol Henry** : macération de bourgeons dans un mélange **eau/alcool/glycérine** pendant 21 jours. L'eau utilisée est revitalisée selon la **méthode Plocher**. Ce procédé, utilisant des catalyseurs à base de silice, réorganise les molécules d'eau via des champs vibratoires pour retrouver sa structure originelle, comme à la source. L'eau ainsi obtenue est dite biocompatible.



L'autre méthode sur le marché

Méthode pharmacopée : Elle utilise une extraction à l'éthanol et glycérine au 1/20e (5 %) en équivalent poids sec. Ce macérat-mère est ensuite **dilué dix fois** dans l'alcool pour obtenir un macérat glyciné D1 (MG 1D), soit 0,5 % de bourgeons.

Les conseils d'utilisation



Quand prendre un macérat de bourgeon ?

En dehors des repas ou au moins 30 minutes avant ceux-ci.



Combien de gouttes doit-on prendre ?

En amont des désagréments : jusqu'à 5 gouttes par jour en une seule fois.

En période sensible : jusqu'à 5 gouttes 3 fois par jour.

On augmente progressivement le dosage à partir de 5 gouttes jusqu'à 15. Une fois la disparition ou amélioration des signes, garder le même nombre pour le reste de la cure, sans l'augmenter.



Comment prendre la gemmo ?

Afin de bénéficier au maximum des bienfaits des bourgeons la **prise sublinguale** (sous la langue) est préconisée. On peut également diluer les gouttes dans un peu d'eau.



Les différents types de cures ?

• **Cure ponctuelle** : Visée curative pour traiter un signe ciblé, soutenir l'organisme ou effectuer un drainage saisonnier.

Durée : 3 semaines

• **Cure longue** : Adaptée aux troubles chroniques (hormonaux, cardiaques, métaboliques...). Elle nécessite du temps pour une action en profondeur.

Durée : plusieurs mois, avec 3 semaines de prise et 1 semaine de pause, ou 5 J/7.

En phase d'entretien : 10 jours par mois.



Pour qui ?

Les bourgeons s'adressent à **toute la famille**.

Enfant +3 ans : une goutte par année d'âge (ex : 4 ans = 4 gouttes/jour).





Découvrez notre sélection de gemmothérapie, une approche naturelle fondée sur l'usage des tissus embryonnaires des plantes : les bourgeons.

Concentrés en énergie vitale et en principes actifs, ils renferment tout le potentiel de la plante en devenir. Nous vous proposons deux types de macérats :

- **Les bourgeons simples** : ils sont issus d'une seule plante, pour une action ciblée et adaptée à un besoin précis.
- **Les bourgeons complexes** : ils associent plusieurs extraits pour une synergie renforcée et une réponse globale à des problématiques plus larges.

La symbolique des bourgeons

Airelle JP : Je favorise la réception de la lumière et je laisse mes sentiments s'exprimer.

Amandier BG : Je chasse le goût amer de la vie et j'accepte le vieillissement.

Argousier BG : Je stimule l'énergie vitale et la vigueur.

Aubépine BG : J'aide à croire au bonheur et à l'amour.

Aulne BG : J'aide à traverser les grandes étapes de la vie et à « digérer » les traumatismes. Je quitte mes croyances et mes conditionnements.

Bouleau pubescent BG : Je chasse les pensées ressassées négatives et je rajeunis ce qui vieillit.

Bouleau verruqueux BG : Je donne la force de trouver un sens à ma vie et j'éclaire le chemin.

Bruyère JP : J'accepte de laisser une place aux autres et de « faire ma place ».

Cassis BG : Je revitalise et je permets de fuir ou de combattre. Je suis un facteur de longévité.

Cèdre du Liban BG : Je symbolise la longévité, la paix et l'éternité.

Charme BG : J'éveille la fidélité et le dévouement. Je suis sociable dans la bonne humeur.

Châtaignier BG : J'aide à supporter la fatigue psychique et physique.

Chêne BG : Je donne la force tranquille et la droiture.

Citronnier JP : Je permets de voir plus clair et à ne plus voir tout en noir.

Cornouiller JP : Je vois loin vers l'avenir.

Églantier BG : Je protège mon environnement.

Érable BG : J'apporte sagesse et guidance spirituelle.

Figuier BG : Je facilite la digestion des aléas de la vie et je cicatrise les blessures.

Framboisier JP : Je persévère dans mes projets et je vais jusqu'au bout de ces projets.

Frêne BG : Je retrouve de la détermination et fais des choix.

Genévrier JP : Je protège d'un mental surchargé.

Ginkgo biloba JP : Je garde le cap malgré les épreuves et me protège des pollutions physiques et mentales.

Gui de Pommier JP : Je suis le symbole de l'immortalité, du pardon et de l'amour.

Hêtre BG : J'ai une ouverture d'esprit, un lâcher-prise face à ce qui m'entoure.

Marronnier BG : J'accepte d'aller vers les autres et de sortir de ma solitude. J'assimile mes expériences vécues.

Mélèze BG : Je suis le symbole du renouveau et du courage.

Mûrier JP : Je symbolise la prudence et la chance.

Myrtille JP : J'aide à garder la direction de ma vie.

Noisetier BG : J'apporte la sagesse avec la maturité. Je reste adaptable.

Noyer BG : Je ne me laisse pas envahir et je garde mon identité.

Olivier JP : J'apporte sagesse et sérénité.

Orme BG : Je permets de déchiffrer les rêves et de faire confiance à l'intuition. Je me débarrasse des salissures de l'âme.

Pin des montagnes BG : Je garde les pieds sur terre et je lâche des contraintes.

Platane BG : Je suis le symbole de la régénération.

Pommier JP : Je permets de nettoyer et d'améliorer le mental.

Romarin JP : Je donne de la motivation et je permets de résister aux chocs de la vie.

Ronce JP : Je respire à pleins poumons et je sens la vie circuler en moi.

Sapin pectiné JP : J'aide à rester droit et fidèle. J'entrevois la fin de la crise que je traverse.

Seigle radicales : Je donne la force de travailler.

Séquoia gigantea JP : J'éveille à la maturité et j'assure la verticalité.

Sorbier JP : Je facilite le discernement et l'adaptation.

Sureau BG : Je suis le symbole de la vie éternelle et de la renaissance.

Tilleul BG : J'aide à écouter les autres et à ne pas rentrer en conflit avec eux.

Vigne rouge BG : Je vivifie la pensée et j'assouplis le mental.

Viorne BG : J'aide à ressentir plutôt qu'à mentaliser. La communication est plus facile.

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Articulation & Os

LES COMPLEXES

Gemmo Arti (réf. 1005) p. 16

- Bouleau verruqueux : Reminéralisant ostéo-articulaire, agit sur terrain acide.
- Cassis : Effet « cortisone-like », anti-inflammatoire.
- Pin : Maintien de la trophicité du cartilage articulaire.
- Vigne : Anti-inflammatoire, anti-arthrosique, anti-scléreuse tendineuse et ligamentaire.

Gemmo Ostéo (réf. 1004) p. 17

- Airelle : Pour la santé des os.
- Frêne : Maintien de la souplesse des articulations, des muscles, des ligaments et des tendons.
- Pin : Reminéralisant.
- Ronce : Soutient la flexibilité des tendons et des ligaments.

Gemmo Sport (réf. 1064) p. 17

- Cassis : Effet « cortisone-like ».
- Pin : Reminéralisant.
- Séquoia : Articulations, circulation, système nerveux.
- Vigne : Anti-inflammatoire.

LES SIMPLES

Frêne (réf. 1035), bourgeons p. 15

Il est anti-inflammatoire et anti-œdémateux facilitant la souplesse. Il est recommandé dans les crises de gouttes et troubles ostéo-articulaires.

Pin (réf. 1044), bourgeons p. 19

C'est un excellent reminéralisant, il combat l'usure et la destruction du cartilage articulaire.

Sapin pectiné (réf. 1048), bourgeons p. 20

Il contribue à la bonne minéralisation, à la structure dentaire et à la fixation du calcium dans le métabolisme osseux, particulièrement chez l'enfant.

Vigne (réf. 1052), bourgeons p. 25

Le bourgeon de la souplesse, il agit sur les déformations et les douleurs articulaires.

Vigne vierge (réf. 1092), jeunes pousses p. 25

Elle agit sur le système ostéoarticulaire (déformations articulaires, tendons, ligaments).



Beauté & Poids

LES COMPLEXES

Gemmo Cellu (réf. 1003) p. 31

- Bouleau pubescent : Draine les tissus.
- Frêne : Dépuratif et diurétique.
- Noisetier : Anti-œdémateux.

Gemmo Cutan (réf. 1018) p. 32

- Cassis : Anti-inflammatoire cutané, calme les démangeaisons.
- Chêne : Améliore l'apparence de la peau, indiqué dans furunculoses, herpès, dermatomyosite, psoriasis.
- Orme : Draineur cutané, tous types de dermatoses.
- Platane : Anti-infectieux, pour affections cutanées chroniques.

Gemmo Grat (réf. 1055) p. 32

- Cassis : Anti-inflammatoire cutané.
- Cèdre du Liban : Draineur cutané, sécheresse.
- Orme : Soutien des tissus cutanés.

Gemmo Pso (réf. 1060) p. 33

- Cassis : Anti-inflammatoire cutané.
- Cèdre du Liban : Draineur sécheresse cutanée.
- Seigle : Cicatrisant derme et épiderme.

Gemmo Zon (réf. 1067) p. 33

- Aulne : Immunité.
- Églantier : Radicaux libres, protection micro-organismes.
- Érable : Drainage des toxines.

LES SIMPLES

Cèdre (réf. 1070), bourgeons p. 29

Il soulage les troubles cutanés des peaux sèches.

Orme (réf. 1043), bourgeons p. 34

C'est un draineur cutané connu pour lutter contre les problèmes de peau.

Platane (réf. 1077), bourgeons p. 36

Il est connu pour lutter contre les troubles de l'épiderme. C'est un anti-inflammatoire cutané et anti-infectieux.





Cœur & Circulation

LES COMPLEXES

Gemmo Card (réf. 1008)..... p. 57

- Aubépine : Action sur le rythme cardiaque et la tension.
- Cornouiller : Il préserve la bonne santé du système vasculaire.
- Tilleul : Il contribue à un état de relaxation.

Gemmo Chol (réf. 1016)..... p. 49

- Amandier : Il favorise la baisse des triglycérides et fluidifie le sang.
- Bouleau pubescent : Il contribue à l'élimination des toxines.
- Genévrier : Il intervient dans le métabolisme des graisses et contient des antioxydants qui contribuent à réduire la production de cholestérol.
- Olivier : Il est reconnu pour ses tropismes circulatoires, glycémiques et cholestérolémiques.

Gemmo Jambes (réf. 1012)..... p. 58

- Châtaignier : Tropisme veino-lymphatique.
- Marronnier d'Inde : Circulation sanguine.
- Sorbier : Action fluidifiante.



LES SIMPLES

Arbre de Judée (réf. 1081), bourgeons..... p. 51
Il contribue à la circulation des extrémités.

Aubépine (réf. 1022), bourgeons..... p. 52
Existe aussi en macérat mère hydro-glycériné (réf. 1093).
Elle régule le rythme cardiaque et la tension artérielle. C'est le bourgeon du cœur.

Châtaignier (réf. 1028), bourgeons..... p. 55
Il intervient dans le tropisme veino-lymphatique.

Citronnier (réf. 1030), jeunes pousses..... p. 56
Il possède des propriétés fibrinolytiques et fluidifiantes du sang.

Cornouiller (réf. 1031), jeunes pousses..... p. 57
Il préserve la bonne santé du système vasculaire.

Ginkgo biloba (réf. 1037), jeunes pousses..... p. 59
Il aide à maintenir une bonne microcirculation

Gui de pommier (réf. 1072), jeunes pousses..... p. 59
Il agit au niveau cardio-vasculaire (anti-scléreux, régulateur de la tension artérielle).

Lilas (réf. 1074), bourgeons..... p. 60
Il participe au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Maïs (réf. 1082), racelles..... p. 60
Il agit comme régénérant des tissus hépatiques et cutanés et contribue à l'élimination au niveau rénal.

Marronnier (réf. 1038), bourgeons..... p. 61
C'est le bourgeon du « petit bassin ». Il aide à maintenir une bonne circulation sanguine.

Myrtille (réf. 1039), jeunes pousses..... p. 61
Elle participe à la protection des vaisseaux et en particulier à la microcirculation rétinienne.

Noisetier (réf. 1040), bourgeons..... p. 62
Action décongestionnante et assainissante ; améliore la microcirculation.

Olivier (réf. 1042), jeunes pousses..... p. 63
Il est connu pour ses tropismes : cérébral, circulatoire, glycémique et cholestérolémique.

Sorbier (réf. 1050), jeunes pousses..... p. 64
C'est un antioxydant à tropisme veino-lymphatique.



Cognition & Performance

LES COMPLEXES

Gemmo Force (réf. 1056)..... p. 80

- Bouleau verruqueux : Agit sur l'épuisement et la fatigue physique/psychique.
- Cassis : Résistance au stress, fortifie l'organisme.
- Chêne : Stimulation générale de l'organisme.
- Romarin : Tonifiant physique, mental, psychique.

Gemmo Mémo (réf. 1057)..... p. 70

- Aulne : Activité mentale et cognitive.
- Ginkgo biloba : Microcirculation cérébrale.
- Olivier : Prévention des pertes de mémoire.
- Pommier : Calme le système nerveux.

Gemmo Sénior (réf. 1062)..... p. 80

- Bouleau verruqueux : Défenses de l'organisme.
- Noisetier : Antioxydant.
- Ronce : Sphères respiratoire et ostéoarticulaire.
- Séquoia : Vitalité.

Gemmo Tête (réf. 1066)..... p. 70

- Aulne : Activité mentale et cognitive optimale.
- Églantier : Apaisant.
- Noisetier : Bonne santé vasculaire.

Gemmo Vue (réf. 1007)..... p. 71

- Argousier : Vitamines A, C, E pour les yeux.
- Aulne : Microcirculation cérébrale.
- Myrtille : Antioxydante.

LES SIMPLES

Argousier (réf. 1069), bourgeons..... p. 77
Il est reconnu pour ses vertus énergisantes et anti-infectieuses.

Aulne (réf. 1023), bourgeons..... p. 78
Il favorise la circulation sanguine du cerveau en améliorant son oxygénation par une meilleure microcirculation.

Romarin (réf. 1046), jeunes pousses..... p. 82
Antioxydant, tonifiant général, détoxiquant et protecteur hépatique.

Séquoia (réf. 1068), jeunes pousses..... p. 83
Tonifiant physique, intellectuel et sexuel.





Défenses naturelles

LES COMPLEXES

Complexe gemmo de base (réf. 1000)..... p. 89

- Cassis : Il combat les agressions de l'organisme.
- Églantier : Il soutient la sphère respiratoire.
- Frêne : C'est un draineur rénal et ostéoarticulaire.
- Genévrier : Il draine l'organisme.
- Pin : Il est connu pour la vitalité et la santé des os.
- Romarin : C'est un antioxydant, désintoxicant et tonifiant général.

Gemmo Aller (réf. 1013)..... p. 92

- Cassis : Anti-allergique majeur, agit sur les allergies respiratoires, alimentaires et cutanées.
- Romarin : Protège, nettoie et régénère la fonction hépatique en cas d'allergie.
- Viorne : Agit sur la sphère des allergies respiratoires.

Gemmo Immu (réf. 1014)..... p. 92

- Argousier : Énergisant, anti-infectieux.
- Cassis : Soutient l'immunité.
- Églantier : Action sur la sphère ORL.

Gemmo Oreil (réf. 1058)..... p. 103

- Érable : Calme les vertiges, céphalées.
- Ginkgo : Microcirculation liée à l'audition.
- Sorbier : Action sur les acouphènes, hypoacousie.
- Tilleul : Calme les acouphènes.

Gemmo Resist (réf. 1061)..... p. 93

- Argousier : Énergisant, anti-infectieux.
- Chêne : Stimulant général.
- Églantier : Résistance immunitaire.
- Séquoia : Systèmes articulaires, hormonaux, circulatoires.

Gemmo Sinus (réf. 1065)..... p. 103

- Aulne : Apaise l'inflammation des muqueuses.
- Cassis : Anti-allergique « cortisone-like ».
- Charme : Calme les spasmes respiratoires.

LES SIMPLES

Charme (réf. 1027), bourgeons..... p. 101
Il aide l'organisme à lutter contre les inconforts du système respiratoire et de la sphère ORL.

Églantier (réf. 1032), jeunes pousses..... p. 90
Il agit sur les sphères respiratoires, souvent recommandé pour les troubles ORL infantiles et pour éviter les inflammations pulmonaires.

Hêtre (réf. 1073), bourgeons..... p. 93
C'est un stimulant naturel de l'organisme, il agit au niveau rénal et respiratoire.

Mélèze (réf. 1075), bourgeons..... p. 104
Il participe aux défenses de l'organisme.

Peuplier (réf. 1083), bourgeons..... p. 106
Il renforce les défenses immunitaires au niveau de la sphère respiratoire.

Ronce (réf. 1047), jeunes pousses..... p. 97
Elle contribue au bien-être respiratoire (oxygénation pulmonaire).

Tamaris (réf. 1079), jeunes pousses..... p. 99
Pour la régulation sanguine (plaquettes, fer).

Viorne (réf. 1053), bourgeons..... p. 99
Elle agit au niveau de la sphère respiratoire. La viorne est un draineur du poumon et a une forte action dans les problèmes d'asthme et d'allergies respiratoires.



Digestion & Intestin

LES COMPLEXES

Gemmo Colon (réf. 1019)..... p. 117

- Airelle : Antispasmodique, diurétique, aseptisant intestinal/urinaire.
- Figuier : Contribue à la croissance de la microflore intestinale.
- Sureau : Soutient les fonctions d'élimination intestinale.

Gemmo Digest (réf. 1011)..... p. 118

- Airelle : Régulation digestive.
- Aulne : Drainage gastrique.
- Figuier : Draineur de l'estomac.

Gemmo Perméabilité (réf. 1059)..... p. 118

- Figuier : Croissance de la microflore, anti-inflammatoire.
- Romarin : Aide la digestion, apaise l'inflammation.
- Sapin : Antiseptique, reminéralisant.

LES SIMPLES

Érable (réf. 1071), bourgeons..... p. 117
Régule le métabolisme hépato-vésiculo-biliaire.

Noyer (réf. 1041), bourgeons..... p. 121
Rééquilibre et restaure la flore intestinale.





Drainage & Détox

LES COMPLEXES

Gemmo Cist (réf. 1017)..... p. 134

- Airelle : Renforce les défenses.
- Aulne : Draine les voies urinaires.
- Frêne : Participe au bon fonctionnement des voies urinaires.

Gemmo Depur (réf. 1015)..... p. 141

- Bouleau pubescent : Protection et drainage hépato-rénal.
- Cassis : Stimule les fonctions d'élimination.
- Genévrier : Antioxydant, favorise les fonctions d'élimination rénale, hépatique et sanguine.

Gemmo Sève (réf. 1063) – 250 ml..... p. 141

- Bouleau pubescent : Élimination des toxines.
- Cassis : Élimination, contrôle du poids.
- Sève de bouleau : Dépuratif urinaire.

LES SIMPLES

Amandier (réf. 1021), bourgeons..... p. 135
Il assure le bon fonctionnement des reins. C'est le bourgeon du tropisme hépato-rénal.

Bouleau pubescent (réf. 1054), bourgeons..... p. 136
Il favorise le bon fonctionnement des voies urinaires.

Bouleau verruqueux (réf. 1024), bourgeons..... p. 136
Il contribue à une bonne fonction d'élimination rénale, en particulier chez les jeunes. C'est le bourgeon du terrain acide.

Bruyère (réf. 1025), jeunes pousses..... p. 136
Elle draine les reins.

Genévrier (réf. 1036), jeunes pousses..... p. 142
Il stimule la fonction rénale et agit comme un anti-lithiasique. C'est un diurétique puissant.

Seigle (réf. 1049), racinelles..... p. 144
Aide à maintenir une bonne fonction hépatique.

Sureau (réf. 1078), jeunes pousses..... p. 145
Il favorise l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme dans les cas de surcharges pondérales.



Émotion & Sommeil

LES COMPLEXES

Gemmo Calm – spray (réf. 1091)..... p. 151

Gemmo Calm – gouttes (réf. 1006)..... p. 151

Existe aussi en macérat mère hydro-glycériné (réf. 1097).

- Aubépine : Calme le rythme cardiaque et le système nerveux central.
- Figuier : Anti-stress et allié du système digestif, agit sur les émotions somatisées
- Tilleul : Améliore le sommeil, action douce particulièrement chez l'enfant.

Gemmo Sommeil – spray (réf. 1084)..... p. 160

- Aubépine : Relaxation.
- Houblon : Sommeil réparateur.
- Lotier : Sommeil, radicaux libres.
- Tilleul : Apaisement, système nerveux épuisé.
- Mélatonine : Endormissement, jetlag.

LES SIMPLES

Figuier (réf. 1033), bourgeons..... p. 150

Existe aussi en macérat mère hydro-glycériné (réf. 1095).

Il intervient au niveau psychosomatique. C'est un régulateur du système nerveux et des neurotransmetteurs. Il agit sur la sérotonine et facilite la neurotransmission du GABA.

Tilleul (réf. 1051), bourgeons..... p. 157

Existe aussi en macérat mère hydro-glycériné (réf. 1096).

Il soutient les systèmes nerveux épuisés. Il agit en cas d'asthénie, de surexcitation et au niveau du système digestif.



NOUVEAU

Gemmo sans alcool

Des bourgeons hydroglycérinés, vitalisés et concentrés

Les bourgeons frais et bio, sont mis à macérer dans une **eau dynamisée (méthode Plocher)** et de la **glycérine végétale** de lin ou colza. **Sans alcool et sans conservateur**, cette préparation préserve l'intégrité biochimique et énergétique des bourgeons.

La concentration est équivalente aux macérats alcooliques classiques (**5 % de matière sèche**), et accessibles pour les enfants, femmes enceintes, personnes abstinentes ou animaux.

Découvrez nos références :

- **Aubépine HG** (réf. 1093) : Régule le rythme cardiaque et apaise.
- **Cassis HG** (réf. 1094) : Anti-inflammatoire naturel, stimule les défenses et la vitalité.
- **Figuier HG** (réf. 1095) : Harmonise la sphère digestive et émotionnelle.
- **Gemmocalm HG** (réf. 1097) : Figuier, tilleul, aubépine – Favorise l'apaisement et le sommeil.
- **Tilleul HG** (réf. 1096) : Calmant, favorise le sommeil et la détente.





Équilibre hormonal

LES COMPLEXES

Gemmo Endo 1 (réf. 1088) p. 170

- Airelle : Antispasmodique uro-génital.
- Framboisier : Tempère les désordres hormonaux, myorelaxant.
- Gui : Antispasmodique urogénital, en particulier de l'endomètre.

Gemmo Endo 2 (réf. 1089) p. 170

- Gui : Antispasmodique urogénital, actif sur les sclérokystoses.
- Pommier : Effet progestérone-like, régulation des hormones sexuelles.
- Tilleul : Anti-stress, agit sur le système nerveux central.

Gemmo Féminin (réf. 1010) p. 171

- Airelle : Régule les manifestations du syndrome prémenstruel et de la ménopause.
- Framboisier : Stimule l'axe hypothalamo-hypophyso-gonadique et la production d'oestrogènes/progestérone.
- Sorbier : Action fluidifiante.

Gemmo Glucides (réf. 1087) p. 179

- Mûrier : Régule la glycémie.
- Myrtille : Insuline végétale.
- Olivier : Action sur le cholestérol et hypoglycémiant.

Gemmo Hyperti (réf. 1086) p. 180

- Aubépine : Sédatif système nerveux.
- Cornouiller sanguin : Stimulant glandulaire.
- Viorne : Action sur l'axe diencephale-thyroïdien en agissant sur l'hypothalamus.

Gemmo Hypoti (réf. 1085) p. 180

- Amandier : Stimulation thyroïdienne.
- Bouleau pubescent : Stimulant endocrinien.
- Cassis : Stimule les corticosurrénales.
- Mêleze : Stimulant glandulaire.

Gemmo Masculin (réf. 1009) p. 175

- Cassis : Stimulant des corticosurrénales.
- Romarin : Antioxydant, détoxiquant.
- Séquoia : Régénérateur des hormones androgènes.

LES SIMPLES

Airelle (réf. 1020), jeunes pousses p. 166
Elle a une action phyto-hormonale et antispasmodique. Elle contribue au bien-être de la femme en période prémenstruelle ou ménopause.

Chêne (réf. 1029), bourgeons p. 175
Tonique général, stimule les corticosurrénales et les hormones sexuelles.

Framboisier (réf. 1034), jeunes pousses p. 169
C'est l'allié de la femme, le régulateur hormonal féminin. Il régule les cycles menstruels et accompagne la transition hormonale en douceur.

Mûrier (réf. 1076), jeunes pousses p. 181
Il aide à la régulation de la glycémie en stimulant la sécrétion du pancréas et à l'équilibre des sucres.

Pommier (réf. 1045), jeunes pousses p. 172
C'est un stimulant hormonal et sexuel, utilisé contre les bouffées de chaleur. Il favorise la sécrétion de testostérone chez l'homme et de progestérone chez la femme.



Nutrition cellulaire

LES SIMPLES

Cassis (réf. 1026), bourgeons p. 189
Existe aussi en macérat mère hydro-glycériné (réf. 1094).
Il relance les corticosurrénales en cas d'épuisement et soutient la vitalité. Le cassis est adaptogène, anti-inflammatoire, anti-allergique et stimulant immunitaire. Il potentialise tous les autres bourgeons.





INDEX DES ACTIFS



Acérola	Anti-âge végétal Argousier-Acérola Astragale Carticomplexe Fer complexe Flore Immu Longue vie et vision Tirorégulation Tonus & Vitalité Vitamine C végétale Vitamines & Minéraux
Achillée millefeuille	Endo Femme
Acide caprylique	Synermyose
Acide hyaluronique	Collagène hyaluronique
Agaricus	Imu-Mico
Ail	Anti-âge végétal Lunox Nutribiote Paralime Souplesse Tension
Ail des ours	Métaux Détox
Airelle	Airelle Gemmo Cist Gemmo Colon Gemmo Digest Gemmo Endo 1 Gemmo Ostéo
Alchémille	Bien-être menstruel Endo Femme
Alfalfa	Fatigue
Aloe	Aloe ficus Baume antique de Jérusalem Crème réparatrice Aloë-Zéolite Elixir du Suédois
Amandier	Amandier bourgeons Gemmo Chol Gemmo Hypoti
Amla	Nutribiote Digestion
Ananas	Flore Mince
Andrographis	Flore Intime Respimmu
Angélique	Confort digestif Digestion Tisane Digestive
Anis vert	Confort digestif Elixir du Suédois Silhouette
Arbre de Judée	Arbre de Judée
Argent colloïdal	Argent colloïdal
Argousier	Argousier Argousier-Acérola Fatigue Gemmo Immu Gemmo Resist Gemmo Vue Oméga 7 Argousier
Artichaut	Artichaut Cholestérol Confort intestinal Foie Nutribiote Cardio-vasculaire Peau Nette Protection du foie
Ashwagandha	Ashwagandha-Lotier
Aspérule	Sérénité & Sommeil Tisane bonne nuit
Astaxanthine	Huile de krill Macula
Astragale	Astragale BoostOptim
Aubépine	Aubépine (gélule et gemmo) Gemmo Calm Gemmo Card Gemmo Hyperti Gemmo Sommeil Q10 Cardiovasculaire
Aulne	Aulne Gemmo Cist Gemmo Digest Gemmo Mémor Gemmo Sinus Gemmo Tête Gemmo Vue Gemmo Zon
Bambou	Artinut Bambou-Boswellia Boswellia Fort Silicium Organique Solidité des os Souplesse Transpire Trisilicium

Banaba	Concept du sucre
Bardane	Allernut Bardane Peau Nette Synermyose
Basilic	Anti-âge végétal Confort digestif Tisane Digestive
Bergamote	Bergor Cholestérol Perméalistique Fort
Betterave	Nutribiote Base
Bifidobacterium breve	Colon Flore Flore Immu Flore Intestinale Flore Junior Flore Mince Perméabilité Zéolite Z Psychobiotic
Bifidobacterium infantis	Flore Junior Z Psychobiotic
Bifidobacterium lactis	Colon Flore Flore Immu Flore Intestinale Flore Junior Flore Mince Perméabilité Zéolite Z Psychobiotic
Bifidobacterium longum	Colon Flore Flore Immu Flore Junior Flore Mince Z Psychobiotic
Boswellia	Bambou-Boswellia Baume antique de Jérusalem Boswellia Fort Colon Flore Doliphyto Mobilité Perméalistique Fort
Bouillon-blanc	Confort hivernal
Bouleau	Bouleau pubescent bourgeons Bouleau verruqueux bourgeons Drainage Draineur général Gemmo Arti Gemmo Cellu Gemmo Chol Gemmo Depur Gemmo Force Gemmo Hypoti Gemmo Senior Gemmo Sève Souplesse Tisane Anti-acide
Bacopa	Bacogit Cérébral Ayurveda Griffonia-Brahmi Tyrosine Activée Z Psychobiotic
Bromélaïne	Bromélaïne forte Bromélaïne Harpago Glicorec Man 55 Perméalistique Fort
Bruyère	Bruyère jeunes pousses Confort urinaire Draineur général
Buchu	Confort urinaire
Busserole	Confort urinaire
Butyrate	Butyrate Booster
Calament	Apaisement de la tête
Calcium	Densité osseuse Dolomite Flore Junior Solidité des os Vitamines & Minéraux
Camomille	Confort digestif Souplesse
Camu camu	Vitamine C végétale
Canneberge	Canneberge Confort urinaire
Cannelle	Bien-être respiratoire Elixir du Suédois IMC Contrôle Synermyose
Carcinine	Carlsiven Glicorec Nometfor
Carnitine	ELF Repair
Carotte	Anti-âge végétal Bronzage Nutribiote Base Peau Nette

Cassis	Bromélaïne-Harpago Cassis bourgeons Complexe Gemmo De base Confort circulatoire Dermanut Draineur général Gemmo Aller Gemmo Arti Gemmo Cutan Gemmo Depur Gemmo Force Gemmo Grat Gemmo Hypoti Gemmo Immu Gemmo Masculin Gemmo Pso Gemmo Sève Gemmo Sinus Gemmo Sport Pollens & Acariens Souplesse Tisane Amincissante Tisane anti-acide Tisane circulatoire
Cèdre	Cèdre Gemmo Grat Gemmo Pso
Céleri	Anti-âge végétal Nutribiote Base Souplesse
Centella asiatica	Bacogit Centella Cérébral Ayurveda Mincir Ayurveda Nutribiote Cardiovasculaire
Chaga	Imu-Mico
Charbon végétal	Charbon végétal actif
Chardon-marie	Actilym Fluide Bien-être menstruel Chardon-Marie Glutathion Protection du foie gélules, liquide Vitamine D3 comprimés, liquide, spray Vitamine D3 Végétale Vitamine K2/D3
Charme	Charme Gemmo Sinus
Châtaignier	Châtaignier Gemmo Jambes
Chêne	Chêne Gemmo Cutan Gemmo Force Gemmo Resist
Chicorée	Confort intestinal Tisane Amincissante
Chlorelle	Chlorella Métaux Détox Transpire
Chlorophylle	Perméalistique Fort
Choline	Huile de krill IMC Contrôle Souplesse
Citron	Citronnier Elixir du suédois Souplesse Tisane bonne nuit Tisane circulatoire Tisane digestive
Clou de girofle	Nutribiote Paralime
Chondroïtine	Carlsiven Carticomplexe Cartilage Glicorec
Chou	Anti-âge végétal
Chrome	Cholestérol Chrome Minceur Nometfor Resvera Sucres Vitamines & Minéraux
Chrysanthellum	Chrysanthellum americanum
Cimicifuga	Cimicifuga
Co enzyme Q10	Q10 Cardiovasculaire Riz rouge Q10
Cochléaire	Minceur
Collagène	Carticomplexe Collagène hyaluronique Collagène Sublime Densité osseuse
Colostrum	Colostrum lait d'ânesse Conceptolique Flore Junior
Combretum	Protection du foie

Coquelicot	Confort hivernal Nutribiote Sommeil Sommeil récupérateur
Coque de noix verte	Coque de noix verte
Corail	Densité osseuse
Cordyceps	Imu-Mico
Coriandre	Métaux Détox
Cornouiller	Cornouiller Gemmo Card Gemmo Hyperti
Cresson	Ongles & Cheveux Vitamines & Minéraux
Criste-marine	Minceur
Cuivre	Collagène Hyaluronique
Cumin	Lunox Nigelle
Curcuma	Anti-âge végétal Curcuma fort Grenade & Maca Man 55 Mobilité Perméabilité Zéolite
Cynorrhodon/ Eglantier	Complexe Gemmo de base Eglantier Gemmo Immu Gemmo Resist Gemmo Tête Gemmo Zon Transit rapide Vitamine C végétale
DAO	Histamine tolérance DAO
Desmodium	Desmodium ascendens Histamine tolérance DAO
Dolomite	Acido-basique Dolomite Magnésium marin Solidité des os Vitamines & Minéraux
Dunaliella salina	Bronzage Longue vie et vision
Eau de mer	Magnésium marin Plasma marin
Échinacée	Confort hivernal Défenses Naturelles Nutribiote Défenses
Éleuthérocoque	BoostOptim Eleuthérocoque Fatigue Nutribiote Sérénité Nutribiote Sommeil Tirorégulation Tyrosine activée
Enzymes	Glicorec Perméalistique Fort
Épine dorsale de poisson	Densité osseuse Mémoire Phosphore marin
Érable	Érable Gemmo Oreil Gemmo Zon
Escholtzia	Escholtzia Sommeil récupérateur
Eucalyptus	Bien-être respiratoire Confort hivernal Nutribiote Défenses Sirop adoucissant
Fer	Fer complexe Hémoferine
Fenouil	Confort intestinal Elixir du Suédois Minceur Nutribiote Base Souplesse
Figuier	Aloe ficus Confort intestinal Figuier Gemmo Calm Gemmo Colon Gemmo Digest Gemmo Perméabilité
Fragon	Confort circulatoire
Fructo oligosaccharides	Confort intestinal Silhouette
Fucosyllactose	Perméalistique Fort
Fucus	Algues Capiton IMC Contrôle Iode liquide Souplesse
Fumeterre	Fumeterre Peau Nette
Fraisier	Souplesse Tisane anti-acide
Framboisier	Framboisier Gemmo Endo 1 Gemmo Féminin

Frêne	Complexe Gemmo De base Draineur général Frêne Gemmo Cellu Gemmo Cist Gemmo Cist Gemmo Ostéo Souplesse Tisane amincissante Tisane anti-acide
Gaba	Gabaxiété
Gattilier	Bien-être menstruel Endo Femme
Gelée royale	Fatigue
Genévrier	Complexe Gemmo De base Gemmo Chol Gemmo Depur Gemmo Endo 1 Gemmo Féminin Genévrier Souplesse
Gentiane	Confort digestif Digestion Elixir du suédois Gestion des émotions Nutribiote Digestion
Germe de blé	Anti-âge végétal Longue vie et vision Tirorégulation Ubiquinol Q10
Gingembre	Anti-âge végétal Elixir du Suédois Gingembre Intimité Perméalistique Fort
Ginkgo biloba	Gemmo Mémor Gemmo Oreil Ginkgo biloba -gélules Ginkgo biloba -jeunes pousse Q10 Cardiovasculaire
Ginseng rouge	Ginseng rouge Intimité Tonus & Vitalité
Glucosamine	Carticomplexe Cartilage
Glycine	Nutribiote Base
Glutamine	Glutamine activée Perméabilité Zéolite Perméalistique Fort
Glutathion	Glutathion Puissance 4
Goji	Elixir de goji
Grande camomille	Endo Femme
Grenade	Grenade & Maca
Griffe du chat	Endo Femme Mobilité Nutribiote Paralime
Griffonia	Griffonia-Brahmi Safran UP
Guarana	Antico balsamo di gerusalemme (Baume de Jérusalem) Mincir Ayurveda Tonus & Vitalité
Guggul	Bergor Cholestérol Cholestérol Elixir du Suédois Mincir Ayurveda Tirorégulation Tyrosine activée
Gui de pommier	Gemmo Endo 1 Gemmo Endo 2 Gui de pommier
Gymnema	Resvera Sucres
Hamamélis	Bien-être menstruel Confort circulatoire
Haricot	Modérateur d'Appétit
Harpagophytum	Bromélase Harpago Harpagophytum
Herichium	Neuro PEA
Hêtre	Hêtre
Hibiscus	Confort urinaire Fatigue
Houblon	Gemmo Sommeil Ménopause Nuit douce
Huitres perlières - nacre / aragonite	Cartilage Densité osseuse
Huile de foie de morue	Densité osseuse Solidité des os
Huile d'algue schizochytrium	Herboméga 3 Oméga 3 végan
Huile de foie de requin	Alkylglycerols
Huile d'argousier	Oméga 7 argousier

Huile de bourrache	Complexe oméga 3+6 Huile de bourrache
Huile de poisson	Complexe oméga 3+6 Huile de saumon Oméga 3 sauvage Omég-ADE Solidité des os Sommeil récupérateur
Psyllium blond	Psyllium
Ubiquinol	Ubiquinol Q10
Klamath	Klamastim
Noix de kola	Tonus & Vitalité
Krill	Huile de krill
Kudzu	Kudzu
Serine	Perméalistique Fort
Thréonine	Butyrate Booster Perméalistique Fort
Lactoferrine	Hémoferine Perméalistique Fort
Lactobacillus acidophilus	Colon Flore Flore Immu Flore Intestinale Flore Junior Flore Mince Perméabilité Zéolite
Lactobacillus casei	Colon Flore Flore Immu Flore Intestinale Flore Intime Flore Junior Flore Mince Perméabilité Zéolite
Lactobacillus crispatus	Flore Intime
Lactobacillus delbrueckii	Intolat
Lactobacillus fermentum	Flore Intime
Lactobacillus gasseri	Flore Immu Flore Intime Flore Mince
Lactobacillus helveticus	Colon Flore Z Psychobiotic
Lactobacillus paracasei	Flore Intime
Lactobacillus plantarum	Colon Flore Flore Immu Flore Intime Flore Junior
Lactobacillus reuteri	Colon Flore Flore Mince Helidigest
Lactobacillus rhamnosus GG	Colon Flore Flore Immu Flore Intime Flore Junior Histamine tolérance DAO Z Psychobiotic
Lactococcus lactis	Flore Immu Flore Intestinale Flore Junior Flore Mince Perméabilité Zéolite
Lait d'ânesse	Colostrum lait d'ânesse Conceptolique Crème apaisante au lait d'ânesse Flore Immu Flore Junior Lait d'ânesse + Lithothamne
Laitance de poisson	Bacogit Mémoire
Laminaire	Conceptolique Tyrosine activée
Lapacho	CD36 Atéromase Lapacho
Laurier	Confort hivernal
Lavande	Lunox Tisane bonne nuit
Levure de bière	Chrome Nutribiote Cardio-vasculaire Nutribiote Défenses Nutribiote Digestion Nutribiote Paralime Nutribiote Sérénité Nutribiote Sommeil Ongles & Cheveux Sélénium Vitamines & Minéraux
Lilas	Lilas



Lithothamne	Acido-basique Anti acide Carticomplexe Cartilage Colostrum lait d'ânesse Confort urinaire Flore Immu Flore Intestinale Flore Junior Helidigest Lait d'ânesse + Lithothamne Lithothame Magnésium marin Nometfor Synermyose Zinc complexe Z Psychobiotic
Lotier	Ashwagandha-Lotier Gemmo Sommeil Nutribiote Sommeil
Lutéine	Longue vie et vision MaculA
Lycopène	Andropause Bronzage Longue vie et vision Man 55
Lysine	Nutribiote Base
Maca	Grenade & Maca
Magnésium	Acido-basique Bacogit Endo Femme Magnésium marin Magoptimum Mémoire Nutribiote Base Nutribiote Sérénité Nutribiote Sommeil Plasma Marin Stress Tyrosine activée Vitamines & Minéraux
Magnolia	Gestion des émotions
Mais	Mais
Maitake	Imu-Mico
Mandarinier	Endo Femme
Manganèse	Doliphyto Nutribiote Base Pollens & Acariens Tyrosine activée Vitamines & Minéraux
Marjolaine	Anti-âge végétal Tisane bonne nuit Tisane digestive
Marronnier	Actilym fluide Carsilven Gemmo Jambes Marronnier
Marrube	Confort hivernal
Mastic	Anti acide Antico balsamo di gerusalemme (Baume de Jérusalem) Glicorec Helidigest Perméalistique Fort
Maté vert	Minceur Tisane amincissante Tisane anti-acide Tisane circulatoire Tisane digestive
Matricaire	Apaisement de la tête
Mauve	Confort hivernal
Mélatonine	Gemmo Sommeil
Mélilot jaune	Actilym Capiton
Mélèze	Gemmo Hypoti Mélèze Nutribiote Base
Mélisse	Colon Flore Colon Flore Confort digestif Digestion GABAxiété Mélisse Nuit douce Nutribiote Digestion Nutribiote Sommeil Sérénité & Sommeil Tension Tisane bonne nuit Tisane digestive
Melon amer	Concept du sucre
Menthe poivrée	Anti-âge végétal Antico balsamo di gerusalemme (Baume de Jérusalem)

Méthionine	Glutamine activée Nutribiote Base Perméabilité Zéolite Perméalistique Fort
Ményanthe	Confort digestif Nuit douce
Miel	Nutribiote Cardio-vasculaire Nutribiote Défenses Nutribiote Digestion Nutribiote Paralime Nutribiote Sérénité Nutribiote Sommeil
Millet	Silicium organique
Millepertuis	Millepertuis
MSM	Carticomplexe Collagène Hyaluronique
Mûrier	Gemmo Glucides Mûrier Resvera Sucres Tisane circulatoire
Myrobolan	Cérébral ayurveda
Myrtille	Anti-âge végétal Canneberge Gemmo Glucides Gemmo Vue MaculA Tisane circulatoire
N acétyl cystéine	ELF Repair Glutathion Puissance 4 Perméalistique Fort
Noisetier	Confort circulatoire Gemmo Cellu Gemmo Senior Gemmo Tete Noisetier Tisane circulatoire
Nopal	Modérateur d'Appétit
Noyer	Noyer Transit rapide
Oignon	Andropause Anti-âge végétal
Olivier	Gemmo Chol Gemmo Glucides Gemmo Mémo Lunoxo Nutribiote Cardio-vasculaire Olivier Synermyose Tension
Oméga-3	Complexe oméga 3+6 Herboméga 3 Huile de foie de morue Huile de krill Huile de saumon Oméga 3 sauvage Oméga 3 végan
Oméga-6	Complexe oméga 3+6 Huile de pépin de courge Huile d'onagre
Oseille	Souplesse
Oranger	Tisane bonne nuit
Orge	Acido-basique Elixir de goji Klamastim Silhouette Tisane bonne nuit
Origan	Anti-âge végétal Bien-être respiratoire Confort urinaire Nutribiote Paralime
Orme	Gemmo Cutan Gemmo Grat Orme
Orthosiphon	Capiton Draineur général
Ortie piquante	Draineur général Fatigue Ongles & Cheveux Ortie Souplesse Tisane anti-acide
Palmier de floride	Man 55
Pamplemousse	Flore Intime Pamplemousse - gouttes et capsules
Papaye	Anti-âge végétal Elixir de goji Perméalistique Fort
Passiflore	Apaisement de la tête Gabaxiété Nuit douce Nutribiote Sommeil Passiflore
PEA	Neuro PEA PEA Fort Perméalistique Fort
Pectine	Modérateur d'Appétit
Pensée sauvage	Peau Nette
Périlla	Pollens & Acariens

Persil	Anti-âge végétal
Peuplier	Peuplier
Phosphore	Phosphore marin Vitamines & Minéraux
Phycocyanine	Collagène sublime Phycocyanine bleue
Piloselle	Piloselle
Pin	Carsilven Circulation Complexe gemmo de base Gemmo Arti Gemmo Ostéo Gemmo Sport Pin
Pissenlit	Apaisement de la tête Drainage Draineur général Nutribiote Défenses Peau Nette Protection du foie - gélules et liquide Tisane amincissante Transpire
Plantain	Confort hivernal Histamine tolérance DAO
Platane	Gemmo Cutan Platane
Pleurote	Bergor Cholestérol
Poivre noir	Anti-âge végétal Curcuma fort
Pollen	Andropause
Pomme de terre	Acido-basique Anti acide
Pommier	Gemmo Endo 2 Gemmo Mémo Pommier Silicium organique
Potassium	lode liquide Q10 Cardiovasculaire
Prêle	Prêle Silicium organique Souplesse
Propolis	Confort hivernal Nutribiote Défenses Propolis - gélules et spray Sirop adoucissant
Protéolysat de poissons	Ongles & Cheveux Stress
Protium heptaphyllum	Doliphyto
Prunier	Confort intestinal
Quercétine	MaculA Pollens & Acariens
Quinquina	Elixir du suédois Fatigue
Radis noir	Draineur général Foie Peau Nette Protection du foie Transpire
Raisin	Anti-âge végétal Bronzage Carsilven Circulation Confort circulatoire Longue vie et vision
Reine-des-prés	IMC Contrôle Reine des prés Souplesse Tisane amincissante
Reishi	Défenses naturelles Flore Immu Imu-Mico
Resvératrol	MaculA Q10 Cardiovasculaire Resvera Sucres
Rhodiola	BoostOptim Gestion des émotions Nutribiote Sérénité Rhodiola +
Riz rouge	Riz rouge Q10
Romarin	Anti-âge végétal Complexe gemmo de base Drainage Fatigue Gemmo Aller Gemmo Force Gemmo Masculin Gemmo Perméabilité Herboméga 3 Nutribiote Digestion Omég-ADE Protection du foie - gélules et liquide Romanin Souplesse Tisane digestive



Ronce	Gemmo Ostéo Gemmo Senior Ronce
<i>Saccharomyces boulardii</i>	Flore Immu Flore Mince
Safran	Gestion des émotions Nutribiote Sérénité Safran UP
Salicaire	Transit rapide
Sapin	Gemmo Perméabilité Sapin pectiné
Sarriette	Confort digestif Intimité Synermyose Tisane digestive
Sauge	Sauge
Saule blanc	Mobilité
Schisandra	BoostOptim Schisandra
Scutellaire	Butyrate Booster Nutribiote Paralime
Seigle	Gemmo Pso Seigle
Sélénium	Andropause Bacogit Bronzage ELF Repair Glutathion Puissance 4 Longue vie et vision Sélénium Sommeil récupérateur Tirorégulation Tyrosine activée Ubiquinol Q10 Vitamines & Minéraux Zinc complexe
Séquoia	Gemmo Masculin Gemmo Resist Gemmo Senior Gemmo Sport Sequoia
Shii ta ke	Anti-âge végétal Défenses naturelles Imu-Mico Shii ta ke
Shilajit	Doliphyto
Silicium	Carsilven Glicorec Trisilicium
Sorbier	Actilym fluide Elixir du Suédois Gemmo Féminin Gemmo Jambes Gemmo Oreil Sorbier
Soja	Ménopause
Spiruline	Collagène Sublime Fer complexe Klamastim Longue vie et vision Phycocyanine bleue Spiruline Vitamine B12 végétan
<i>Streptococcus thermophilus</i>	Flore Immu Intolat
Sureau	Confort hivernal Gemmo Colon Respimmu Sureau
Tagetes	MaculA
Tamarin	Confort intestinal Mincir Ayurveda
Tamaris	Tamaris
Taurine	Bacogit Magoptimum Q10 Cardiovasculaire
The vert	Anti-âge végétal ELF Repair IMC Contrôle Tisane amincissante Tisane circulatoire
Thym	Anti-âge végétal Bien-être respiratoire Nutribiote Défenses Nutribiote Paralime Sirop adoucissant
Tilleul	Digestion Draineur général Foie Gemmo Calm - gouttes et spray Gemmo Card Gemmo Endo 2 Gemmo Oreil Gemmo Sommeil Nutribiote Digestion Nutribiote Paralime Tilleul Tisane bonne nuit

Thréonine	Butyrate Booster Perméalistique fort
Tribulus	Intimité
Tyrosine	Nutribiote Base Tyrosine
Valériane	Elixir du suédois Gabaxiété Sommeil récupérateur Valériane
Véronique	Elixir du suédois
Verveine	Confort digestif Tisane digestive
Vigne vierge	Vigne vierge
Vigne	Gemmo Arti Gemmo Sport Vigne
Vigne rouge	Circulation Nutribiote Cardio-vasculaire Tisane circulatoire Vigne rouge
Viorne	Endo Femme Gemmo Aller Gemmo Hyperti Viorne
Vitamine A	ELF Repair Huile de foie de morue MaculA Omég-ADE Vitalité gummies
Vitamine B1	Bacogit BoostOptim Flore Mince Gabaxiété Magoptimum Neuro PEA Nutribiote Base Stress Tyrosine activée Vitalité gummies Vitamines & Minéraux Z Psychobiotic
Vitamine B12	Fer complexe Tyrosine activée Vitalité gummies Vitamine B12 vegan Vitamines & Minéraux
Vitamine B2	Bacogit BoostOptim Colon Flore Flore Intime Flore Mince MaculA Nutribiote Cardio-vasculaire Nutribiote Digestion Nutribiote Sérénité Nutribiote Sommeil Stress Vitamines & Minéraux Z Psychobiotic
Vitamine B3	Bacogit Cholestérol Colon Flore Flore Mince Magoptimum Perméalistique Fort Vitalité gummies Vitamines & Minéraux
Vitamine B5	Magoptimum Ongles & Cheveux Vitamines & Minéraux
Vitamine B6	Bacogit Bien-être menstruel BoostOptim Endo Femme Flore Mince Gabaxiété Magnésium marin Magoptimum Neuro PEA Nutribiote Base Nutribiote Cardio-vasculaire Nutribiote Sérénité Nutribiote Sommeil Ongles & Cheveux Safran UP Stress Tyrosine activée Vitalité gummies Vitamines & Minéraux Zinc complexe Z Psychobiotic

Vitamine B8	Helidigest Nutribiote Base Ongles & Cheveux Synermyose Vitalité gummies Vitamines & Minéraux
Vitamine B9	Bacogit Conceptolique Fer complexe Magoptimum Ongles & Cheveux Tyrosine activée Vitalité gummies Vitamine B12 végétan Vitamines & Minéraux
Vitamine C	Collagène sublime ELF Repair Histamine tolérance DAO Vitalité gummies
Vitamine D3	Vitamine D3 comprimés, liquide, spray Vitamine D3 Végétale Vitamine K2/D3 Huile de foie de morue Omég-ADE
Vitamine E	Andropause Bacogit Bronzage Cholestérol ELF Repair Endo Femme Longue vie et vision MaculA Man 55 Omég-ADE Q10 Cardiovasculaire Sélénium Tyrosine Activée Vitalité gummies Vitamines & Minéraux
Vitamine K2	Vitalité gummies Vitamine K2/D3
Vergerette	Souplesse
Yam	Ménopause Yam
Zéaxanthine	Longue vie et vision
Zédoaire	Elixir du suédois
Zéolite poudre	Perméabilité Zéolite Perméalistique Fort Xeoderm Zéolite poudre 75 g et 150 g
Zinc	Andropause Bacogit Bien-être menstruel Collagène hyaluronique Endo Femme Glutamine activée Histamine tolérance DAO Imu-Mico Intimité Longue vie et vision MaculA Man 55 Nutribiote Défenses Ongles & Cheveux Perméalistique Fort Pollens & Acariens Resvera Sucres Synermyose Tirorégulation Tyrosine Activée Vitalité gummies Vitamines & Minéraux Zinc complexe







LABORATOIRES
HERBOLISTIQUE

Commandez en toute simplicité



PAR INTERNET

www.herbolistique.com

24h/24h et 7j/7
Règlement sécurisé.



PAR TÉLÉPHONE

02 51 63 06 24

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 18h.
Règlement sécurisé
par carte bancaire.



PAR COURRIER

Laboratoires Herbolistique
1 rue Thomas Edison, CS7004,
85 130 Chanverrie

Règlement par chèque
avec le bon de commande.

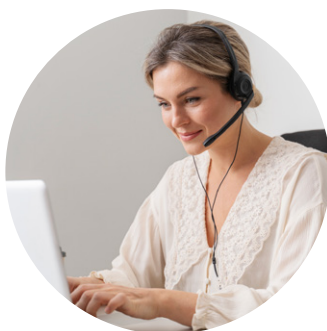
Des services personnalisés



ESPACE PRATICIEN EN LIGNE

Retrouvez les replays des
formations, la documentation
scientifique, les fiches conseils
à envoyer à vos consultants.

Connectez-vous sur
www.herbolistique.com



CONSEIL EXPERT

Echangez avec
nos conseillères formées.



LIVRAISON COLISSIMO, À DOMICILE OU EN POINT RELAIS.

Offerte pour vos consultants
en Point Relais avec la saisie de
votre code praticien. Toujours
offerte pour vous à domicile.



Suivez-nous sur Instagram
[laboratoires_herbolistique](https://www.instagram.com/laboratoires_herbolistique)



www.herbolistique.com

Catalogue exclusivement réservé aux praticiens de santé.

