



Anne-Marie vous propose des infusions produites dans une démarche agro-écologique inspirée par les principes de la Permaculture. La conduite de culture, la cueillette et la transformation des plantes sont réalisées entièrement à la main. Elle s'inscrit dans les règles traditionnelles de l'herboristerie pour vous garantir ses bienfaits et ses saveurs.



La sauge est utilisée depuis la nuit des temps pour ses vertus antiseptiques, stimulantes, toniques, stomachiques, antispasmodiques, emménagogues, fébrifuges et antisudorales. C'est un tonique général qui redonne de la force et de la vitalité. De saveur chaude et astringente, elle réchauffe l'organisme. C'est aussi un tonique digestif qui fait baisser le mauvais cholestérol. Au niveau des voies respiratoires, la sauge est astringente pour les muqueuses de la gorge, ce qui en fait une bonne alliée en cas d'angines. De plus son essence antiseptique complète très bien cette action. Elle est utilisée dans les rhumes, la grippe, les maux de gorge, mais aussi l'asthme. C'est un tonique du système nerveux pour lutter contre la fatigue. Elle constitue un antioxydant majeur.

La Sauge vous est proposée dans les mélanges TONIQUE et APRÈS REPAS



Depuis longtemps, on connaît ses propriétés aromatiques, digestives, carminatives, toniques, fortifiantes, antispasmodiques, bactéricides et antioxydantes. Sa consommation nous apporte une bonne partie de nos besoins en fer, en calcium et en manganèse ainsi qu'en vitamine A, B2, C, K et P.

La Menthe vous est proposée dans les mélanges TONIQUE et APRÈS REPAS



L'ortie, aux nombreuses propriétés, est un remède précieux dans différents domaines de la santé. Ses feuilles sont riches en minéraux de plus de 20% de magnésium et de silice. Excellent dépuratif, elle soulage également les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte et permet de lutter contre la fatigue et l'hyperglycémie. On utilise la plante comme tonique générale dans les fatigues passagères ou chroniques. Elle est aussi reconnue pour son action drainante puisqu'elle stimule la fonction d'élimination de l'organisme. L'ortie est par ailleurs utilisée pour son action sur les articulations, les muscles et les tendons. C'est un véritable soutien pour le système locomoteur.

**L'Ortie vous est proposée dans les mélanges
TONIQUE et APRÈS REPAS**



La fleur de sureau noir est considérée comme dépurative en complément de son action diaphorétique, elle stimule l'élimination des déchets fabriqués par le corps, les reins (urine) et la peau (transpiration). La fleur de sureau possède également des propriétés anti-inflammatoires, antirhumatismales et antivirales qui permettent de lutter efficacement contre les maux de l'hiver, en stimulant modérément le système immunitaire.

**Le Sureau vous est proposé dans le mélange
DÉTOX**



PISSENLIT

**Tonique
Digestif
Antitussif**

Très riche en vitamines (A, B, C D et K principalement), la feuille contient des acides aminés, du potassium et des minéraux. Comme son nom l'indique le pissenlit a une action diurétique, avec un fort pouvoir drainant. Idéal pour les engorgements et la rétention d'eau.

Le Pissenlit vous est proposé dans le mélange DÉTOX



VERVEINE

**Tonique
Digestive
Antitussive**

Les bienfaits de la verveine odorante sont connus depuis de nombreuses années, notamment sur les états de stress, d'anxiété et pour faciliter l'endormissement. Apaisante et relaxante, elle agit également sur la sphère digestive.

La Verveine vous est proposée dans le mélange STRESS LESS



MÉLISSE

**Sédative
Digestive
Cholérétique
Antispasmodique**

Reconnue pour ses vertus antifongiques, digestives, calmantes et relaxantes. La mélisse peut être efficace en cas de migraine ou d'insomnie.

La Mélisse vous est proposée dans le mélange STRESS LESS



Plante aromatique forte au goût très prononcé, la tisane de romarin permet de se sentir en forme et d'aborder ses activités de la journée avec entrain. Le romarin vient en aide aux personnes surmenées et fatiguées. Il stimule la mémoire et on lui reconnaît des vertus digestives, diurétiques, cholérétiques, antibactériennes, anti-inflammatoires, antispasmodiques et antioxydantes.

Le Romarin vous est proposé dans le mélange TONIQUE et DÉTOX



Cette plante médicinale est un puissant antiseptique. On l'utilise comme plante digestive, antispasmodique. On la reconnaît riche en antioxydant, en vitamine K et E, en fer, calcium et manganèse. D'un goût agréable cette plante est appréciée en tisane après le repas. Elle est à la fois tonique et stimulante. Elle agit par ailleurs sur les inflammations aiguës et chroniques des bronches. Expectorante, elle calme la toux.

L'Origan vous est proposé dans le mélange APRÈS REPAS

SOURCE : 250 REMEDES NATURELS A FAIRE SOI-MEME
Dr Claudine Luu, édition Terre Vivante



TILLEUL

Tonique
Digestif
Antitussif

Ce sont les vertus apaisantes, calmantes et antispasmodiques des fleurs sur le système nerveux qui font la renommée du tilleul permettant de s'endormir plus facilement et de remédier au surmenage intellectuel. La nervosité excessive à l'origine de difficulté de digestion sera atténuée par le tilleul également et améliorera nettement la digestion.

Le Tilleul vous est proposé dans le mélange STRESS LESS

Antitussif : arrête la toux

Astringent : resserre les tissus vivants

Dépuratif : purifie l'organisme, en favorisant l'élimination des toxines

Antispasmodique : calme ou neutralise les contractions involontaires des muscles.

Cholérétique : stimule la sécrétion biliaire

Diurétique : augmente la production d'urine

Drainant : agit contre la rétention d'eau et favorise l'élimination des toxines du corps.

Emménagogue : stimule le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus

Emollient : amollit et relâche les tissus biologiques

Fébrifuge : combat la fièvre

Hémostatique : arrête les hémorragies

Stomachique : facilite la digestion gastrique

Sudorifique : provoque la sudation

MES TISANES

Après Repas

A prendre lors de la pause méridienne pour éviter les coups de barre faute de pouvoir faire une sieste et faciliter la digestion. Convient aussi pour les petits rhumes.

Menthe - Origan - Ortie - Sauge

APRÈS-REPAS
menthe - origan
ortie - sauge 25g

La boutique permaculture & Co
Anne-Marie vous propose des infusions produites dans une démarche agro-écologique inspirée par les principes de la permaculture. La conduite de culture, la cueillette et la transformation des plantes sont réalisées entièrement à la main. Elle s'inscrit dans les règles traditionnelles de l'herboristerie pour vous garantir ses bienfaits et ses saveurs.

Infuser une pinède dans une eau frémissante 8 à 10 minutes.

06 95 10 66 15 (les vendredis de 15h à 19h)
contact@anne-marie-lefeuvre.fr
www.anne-marie-lefeuvre.fr
46 600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Tonique

Pour booster le matin ou lutter contre les coups de barre. Elle remplace aisément le café avec un goût prononcé. Instant de plaisir garanti. Elle fonctionne aussi pour les rhumes.

Ortie - Menthe - Sauge - Romarin

TONIQUE
ortie - menthe
sauge - romarin 25g

La boutique permaculture & Co
Anne-Marie vous propose des infusions produites dans une démarche agro-écologique inspirée par les principes de la permaculture. La conduite de culture, la cueillette et la transformation des plantes sont réalisées entièrement à la main. Elle s'inscrit dans les règles traditionnelles de l'herboristerie pour vous garantir ses bienfaits et ses saveurs.

Infuser une pinède dans une eau frémissante 8 à 10 minutes.

06 95 10 66 15 (les vendredis de 15h à 19h)
contact@anne-marie-lefeuvre.fr
www.anne-marie-lefeuvre.fr
46 600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Sress Less

Tisane indispensable pour les stressés durant une journée prenante. Elle vous aidera à vous apaiser. Convient également comme tisane du soir.

STRESS LESS
tilleul - mélisse
verveine 25g

La boutique permaculture & Co
Anne-Marie vous propose des infusions produites dans une démarche agro-écologique inspirée par les principes de la permaculture. La conduite de culture, la cueillette et la transformation des plantes sont réalisées entièrement à la main. Elle s'inscrit dans les règles traditionnelles de l'herboristerie pour vous garantir ses bienfaits et ses saveurs.

Infuser une pinède dans une eau frémissante 8 à 10 minutes.

06 95 10 66 15 (les vendredis de 15h à 19h)
contact@anne-marie-lefeuvre.fr
www.anne-marie-lefeuvre.fr
46 600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Tilleul - Mélisse - Verveine

Détox

Un savant mélange de plantes qui stimule et aide à la digestion. Soutient également la détoxification de l'organisme.

DÉTOX
pissenlit - romarin
sureau - menthe 25g

La boutique permaculture & Co
Anne-Marie vous propose des infusions produites dans une démarche agro-écologique inspirée par les principes de la permaculture. La conduite de culture, la cueillette et la transformation des plantes sont réalisées entièrement à la main. Elle s'inscrit dans les règles traditionnelles de l'herboristerie pour vous garantir ses bienfaits et ses saveurs.

Infuser une pinède dans une eau frémissante 8 à 10 minutes.

06 95 10 66 15 (les vendredis de 15h à 19h)
contact@anne-marie-lefeuvre.fr
www.anne-marie-lefeuvre.fr
46 600 CRESSENSAC-SARRAZAC

Pissenlit - Romarin - Sureau - Menthe

CONSEIL

Les plantes ont été méticuleusement émondées et triées pour obtenir une feuille entière et garantir ainsi ses saveurs. Idéalement les plantes doivent nager et être le plus en contact avec le volume d'eau. Privilégiez les filtres ou infuseurs de grande taille si vous infusez dans une tasse ou une théière. Vous pouvez également utiliser une cafetière à piston. Eviter les petites boules à thé. Laissez infuser 8 à 10 minutes dans une eau frémissante.

TARIFS

5 € le sachet de 25g. Livraison possible sur Limoges

CONTACTS

Tél : 06 95 10 66 15

Email : contact@anne-marie-leflaive.fr

Sol bonifié par Flocon & Co.

