

Tous ces produits sont élaborés à partir de plantes cultivées dans le respect des équilibres biologiques (aucun engrais ou pesticides de synthèse), ou ramassées dans leur milieu naturel, éloigné de toutes sources de pollution.

Lors des cueillettes sauvages, je veille à ce que les plantes puissent se reproduire sans nuire à leur cycle naturel.

J'ai ainsi choisi de respecter le cahier des charges

S.I.M.P.L.E.S

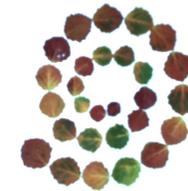


PLANTES AROMATIQUES ET MEDICINALES

Huiles, baumes, eaux florales ou hydrolats, huiles essentielles, tisanes...

Aline Gontier

Productrice ~ transformatrice



Les Granges du Vernet - 07110 Joannas

Tél: 04 75 88 57 04

plantes-ardeche@hotmail.fr

[site: www.plantes-medicinales-ardeche.fr](http://www.plantes-medicinales-ardeche.fr)

Marché: Aubenas le samedi matin

Foires: Ethnoplantes (début mai) à Largentière, Plantes et fleurs en fête (mi-mai) à Gropierre, Fête des Simples (début octobre), Salon Gourmand de Joyeuse (fin octobre)

Installée dans le sud de l'ardèche, à 450 m d'altitude, j'apporte un soin particulier aux plantes que je cultive sur des terrasses ou « faïsses » exposées plein sud. Certaines plantes sont issues de cueillettes dans cette vallée sauvage.....Je réalise les transformations à partir de bases issues de l'agriculture biologique (huiles, cire d'abeille, propolis...) dans un petit espace « labo » où l'hygiène est de rigueur. Tout mon travail, de la culture à la transformation, se fait manuellement.

Crème visage

Toutes peaux: (huiles essentielles de carotte et lavande sauvages, huiles de noyaux d'abricot, d'onagre et de germe de blé biologiques, cire d'abeille biologique...)

A utiliser comme crème hydratante et régénérante, nourrissante et protectrice de jour et/ou de nuit.

Baume à lèvres

A base de cire d'abeille, d'huiles au calendula, de noyaux d'abricot et de germes de blé, huile essentielle de géranium rosat.

Protection, hydratation et soin des lèvres (gerçures...).

Baumes

Ces baumes sont réalisés à base de cire d'abeille et d'huiles de macérations solaires (dans des huiles de tournesol et d'olive biologiques). Des extraits hydro-alcooliques en petite quantité viennent compléter l'action des plantes. Enfin, les huiles essentielles apportent un parfum agréable et renforcent le baume avec les propriétés propres à chacune.

Ils diffèrent des huiles de macération solaire simples par une texture plus ferme qui permet une application localisée et par leur composition plus élaborée. A vous de choisir ce qui vous convient le mieux !

Baume Casouperlis (*calendula, consoude, millepertuis, propolis*)

Pour les crevasses, gerçures, peaux très sèches, cicatrisant (sur plaies propres), eczéma, psoriasis.

Baume à l'Arnica

Coups et traumatismes sans plaies (foules, oedèmes, ecchymoses (« bleus »)...).

Lunes (mélisse, camomille matricaire, souci, sauge, achillée millefeuille, alchemille, menthe poivrée) Règles douloureuses, dans les problèmes de règles irrégulières et au moment de la ménopause. Également comme digestive.

Équinoxe (ortie, prêle, frêne, cassis): Reminéralisante (silice...), fracture, problèmes rénaux, anti-inflammatoire (rhumatismes). Cure nettoyante et drainante de changement de saison.

Solstice (thym, sauge, sarriette)

Alliée des infections hivernales en prévention ou curatif. Boisson stimulante. En cuisine, aromatise les légumes, céréales, viandes, poissons...

Clair d'étoile (verveine, menthe verte, menthe citronnée, fleurs de monarde, fleurs de primevère « coucou »): Tisane digestive et calmante en soirée ou la journée, rafraîchissante. A boire chaude ou froide.

Tisanes simples

Camomille romaine – un grand classique à spectre large (tonique digestive - foie, ophtalmologie, calmante, rinçage des cheveux blonds, ...)

Verveine, Menthe verte, Menthe poivrée, Cassis, Achillée millefeuille....

Les plantes présentes dans les mélanges peuvent être commandées séparément. Je peux aussi réaliser des mélanges sur commande. N'hésitez pas à me contacter.

Huiles essentielles

100% pures et naturelle. Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau.

Recommandée pour un usage en Aromathérapie.

- Romarin - *Rosmarinus officinalis* (1-8 cinéole et camphre): 10 ml
- Camomille romaine - *Chamaemelum nobile*: 5 ml et 2 ml
- Laurier noble - *Laurus nobilis*: 5 ml et 10 ml
- Lavande sauvage - *Lavandula angustifolia*: 5 ml et 10 ml
- Pin sylvestre - *Pinus sylvestris*: 5 ml et 10 ml
- Douglas - *Pseudotsuga menziesii*: 5 ml et 10 ml
- Mélange « Hiver ! » (romarin, pin, lavande, laurier, menthe poivrée) - 10 ml

Alcoolatures

Elles sont élaborées à partir de plantes ou propolis mises à macérer dans un mélange d'eau et d'alcool. En usage externe uniquement pour l'Arnica et le Calendula.

Arnica – Arnica montana

Même utilisation que le baume ou l'huile (dilué au 1/5, appliquer en compresses)

Calendula – Calendula officinalis

Inflammations des muqueuses (bouche, pharynx, irritations vaginales- en injection diluée à 1-2%), cicatrisation des plaies (compresses, dilution au 1:3)...

Propolis « Antibiotique et embaumeur naturel de la ruche ! »

Très nombreuses indications dont les infections bactériennes, virales et parasitaires (rhumes, gripes, angines, stomatites, gingivites.....), le renforcement du terrain, la cicatrisation des muqueuses et des plaies,.....

En interne: 5 à 15 gouttes 3 fois/jour, dans du miel, du lait ou sur du pain pendant 1 à 3 semaines selon l'amélioration de l'état.

En externe: Application directe sur les plaies (compresses, coton imbibé)

Tisanes

Tisanes composées

Soleil levant (menthe poivrée, ortie et fleurs de calendula) :

Mélange stimulant, rafraîchissant et digestif. Convient très bien comme boisson tonique du matin. Excellente en boisson fraîche, l'été.

Crépuscule (mélisse, marjolaine, menthe citronnée, mauve, souci):

Mélange « du soir », favorise le sommeil, apaisante, digestive.

Pectorale (hysope, mauve, menthe citronnée): mélange respiratoire et anti- infectieux. Dégage les poumons, bénéfique pour l'asthme, adoucissant.

Baume au Plantain

Pour les piqûres d'insectes (moustiques, aoûtats, abeilles...), d'orties ou d'autres végétaux causant des démangeaisons, calme les inflammations, cicatrisant.

Huiles de macération florale

Ces « huiles » concentrées proviennent de macérations solaires de fleurs dans des huiles d'olive ou de tournesol biologiques. Elles contiennent un peu d'huiles essentielles pour la complémentarité de leurs actions. Elles conviennent bien pour les massages et peuvent être utilisées pures ou en association avec d'autres huiles essentielles.

Huile au Millepertuis (renforcée à l'huile essentielle de lavande)

Pour les brûlures, les coups de soleil, les blessures, en massage le long de la colonne vertébrale (sciatique, disques intervertébraux...), les névralgies

Huile au Calendula (renforcée à l'huile essentielle de lavande)

Pour les peaux sèches et abîmées, nourrit, apaise, cicatrise, calme les irritations (convient bien aux bébés,...)

Huile à l'Arnica (renforcée à l'huile essentielle de romarin)

Pour les coups et traumatismes sans plaies (foules, oedèmes, ecchymoses ou « bleus ». En massage avant et après un effort musculaire.

Huile à la Camomille romaine (renforcée à l'huile essentielle de laurier)

Pour les rhumatismes, la goutte, l'arthrose, les douleurs.

Egalement, huile de noyaux d'abricot biologique (visage et corps)

Pressée par un petit moulinier en Allemagne . 1 ère pression à froid, méthode « Wellsecure » (<40°, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'oxygène).

Associée à de l'huile de germes de blé, anti-oxydante, elle est riche en vitamine A. Pénétrante. Pour les peaux sèches, dévitalisées, abîmées.

Légère protection solaire. A utiliser pure ou avec des huiles essentielles.

Eaux florales ou hydrolats



Les hydrolats également appelés « eaux florales » sont obtenus avec une distillation par entraînement à la vapeur d'eau de plantes aromatiques ou non. Ils contiennent des composés solubles dans l'eau dont de l'huile essentielle en petite quantité. Ils peuvent être pris en usage externe (comme une lotion visage, en compresses, en friction, avec de l'argile, en lavement de nez...) ou interne (1 cuillère à café 3 fois/jour dans un demi verre d'eau ou 1 à 2 cuillères à soupe dans un litre d'eau à boire dans la journée, en cures de 21 à 40 jours). Elles conviennent particulièrement bien aux enfants (réduire la doses pour les enfants de moins de 3 ans). Enfin, certaines eaux florales peuvent être utilisées dans la cuisine (soupes, sauces, pâtisseries...), alors laissez libre court à votre créativité !

Carotte sauvage – *Daucus carotta*

- Digestions difficiles, foie fragile - usage interne
- Peaux fragiles et fatiguées (ridules, rougeurs, peaux de bébés), eczémas, action douce - usage externe

Lavande sauvage – *Lavandula angustifolia*

- Apaisant, calmant, sommeil agité (enfants..) - usage interne
- Désinfectant, cicatrisant, nettoyant des peaux fragiles à tendance grasse, fortifiant du cuir chevelu (pellicules, éloigne les poux...), lavage du nez (lotta) - usage externe

Romarin – *Rosmarinus officinalis*

- Tonique digestive (stimule la sécrétion de la bile), équilibrante du système nerveux, carminative – usage interne
- drainante (cellulite), nettoie, raffermi la peau, tonifie les cheveux – usage externe

Géranium rosat – *Pelargonium x asperum*

- Anxiété, stress, mal des transports – usage interne ou en frictions
- Peaux à tendance grasses, acnéiques, couperose, vieillissement cutané, aphtes gingivites – usage externe

Camomille romaine – *Chamaemelum nobile*

Action à spectre large – Eau florale très précieuse.

- Antispasmodique, tonique digestive, calmante et rééquilibrante – usage interne
- Conjonctivites, yeux irrités, orgelets, démangeaisons, peaux sèches, souplesse des cheveux clairs – usage externe

Bleuet – *Centaurea cyanus*

Eau florale des yeux par excellence ! Avec la camomille.

- Yeux fatigués, gonflés et rouges (anti-inflammatoire), tonifie l'épiderme, décongestionnante, plutôt pour peaux grasses – usage externe
- Adoucissante pour les intestins et tonifiante de la rate – usage interne

Egalement disponibles: Eaux de Rose, Hamamélis, Mélisse, Cyprès, Pin sylvestre, Cassis, Sauge officinale, Hélichryse, Laurier noble, Menthe poivrée et verte, Achillée millefeuille, Marjolaine, Sarriette...

Lotions synergiques

- Visage Adoucissante (carotte sauvage, mélisse, hamamelis, camomille romaine, géranium rosat): Peaux sèches, tonique, apaisante, couperose, rides.
- Visage Purifiante (romarin, géranium rosat, lavande, camomille romaine, achillée millefeuille): Peaux mixtes à grasses, tonique, nettoyante, acnés, rides.
- Tonique du cuir chevelu (lavande, laurier noble, sauge, cyprès...): Fortifiant, chute des cheveux, pellicules.
- « Bouche » (sauge, laurier, menthe poivrée): gingivites, aphtes, fraîcheur de l'haleine.

NB: Source des informations: « guide des hydrolats » éditions de la Pensée Sauvage et « L'hydrolathérapie », édition Amyris.