



*Il me tient particulièrement à cœur de créer des produits simples mais contenant un maximum de l'essence authentique de la plante.*

*Les ingrédients que j'utilise sont vivants et exempts de tout produit de synthèse ou d'agent conservateur. Ils peuvent présenter de légères variations de consistance, de couleur ou de goût selon le moment de la récolte, le temps, la recette...*

*Au cas où vous auriez un doute sur la qualité ou l'état d'un produit, n'hésitez pas à me contacter.*

***Merci de votre confiance !***



**Rose Panchard - Pont  
Le Crétillon  
3966 Chalais – CH**

**[rosepanchard@bluewin.ch](mailto:rosepanchard@bluewin.ch)  
[www.herbefolle.ch](http://www.herbefolle.ch)  
079/256 99 65**



## **LISTE DE PRODUITS**

*Herboriste formée à l'École Lyonnaise de Plantes Médicinales, j'ai le plaisir de vous présenter mes pommades, huiles de massage et tisanes de fabrication artisanale.*

*Mes produits sont élaborés avec des plantes sauvages cueillies dans les montagnes valaisannes ou cultivées biologiquement dans mon jardin. Certaines plantes exotiques (coriandre, gingembre) viennent compléter ces mélanges...*

*Grâce aux conditions climatiques, à l'ensoleillement exceptionnel du Valais, les plantes médicinales sont dotées d'une vitalité puissante (goût, odeur, couleur, principes actifs...). L'art de l'herboristerie consiste à capter ces forces vitales et à les transformer, afin que la personne qui en bénéficie voie ses propres ressources naturelles s'épanouir.*

***Par amour et respect de la nature, j'utilise des matières premières naturelles et précieuses de grande qualité :***

- *des huiles végétales biologiques de première pression à froid*
- *de la cire d'abeille*
- *des huiles essentielles chémotypées, 100% pures et naturelles*



# LES TISANES



## ❁ Tintinabule

Thym vulgaire, Menthe marocaine, Mélisse, graines de Fenouil, Basilic, Laurier noble, Camomille matricaire, Calendula, graines de Coriandre, Gingembre.

Un mélange chaleureux au goût savoureux et un peu épicé. Convient bien après les repas. Aide à la digestion (aérophagie, constipation, crampes, coliques).

## ❁ Un Temps pour Elle

Alchémille, Sauge, Achillée millefeuille, Camomille matricaire, Romarin, Asperule odorante, pétales de Rose.

Les trois grandes plantes de la femme associées à la Camomille pour drainer, à l'Asperule pour calmer, au Romarin pour soutenir, à la Rose pour adoucir...

Voici une tisane qui vous accompagnera pendant votre cycle.

## ❁ Entre Chien et Loup

Thym vulgaire, Menthe marocaine, Mélisse, Lavande, Asperule odorante, Marjolaine, Passiflore, Verveine citronnée, Camomille matricaire, Mauve, Primevère, Monarde.

Lorsque la nuit n'a pas encore étendu son manteau noir, mais que la lumière s'en va doucement, un mélange rassurant qui prépare au sommeil ou à une veillée entre amis.

## ❁ Au fil de l'eau

Cassis, Ortie, Genévrier commun, Bleuet, racine de Bardane, Anis vert, Guimauve, Laurier noble, Bouleau, Frêne, racine de Pissenlit et de Chicorée, Eucalyptus, Prêle off.

Lors du renouveau du printemps, nous éprouvons le désir de nous libérer des ombres de l'hiver. Cette tisane se compose de plantes drainantes qui nettoient l'organisme en agissant sur le foie, les reins, les poumons, les intestins et la peau.

Laissez-vous pénétrer par la force vivifiante de ces eaux printanières !

PRODUITS	PRIX	QTE	TOTAL
Tisane Tintinabule 50g	Fr. 15.-	-	
Un Temps pour Elle 40g	Fr. 15.-	-	
Entre Chien et Loup 40g	Fr. 15.-	-	
Au fil de l'eau 60g	Fr. 15.-	-	
Comme un Loir 40g	Fr. 15.-	-	
Un temps à rester au lit 30g	Fr. 15.-	-	
Menthe marocaine 20g	Fr. 8.-	-	
Verveine citronnée 20g	Fr. 8.-	-	
Mélisse officinale 20g	Fr. 8.-	-	
Pommade au Souci - pot plastique 20ml	Fr. 10.-	-	
Pommade au Souci - pot plastique 30ml	Fr. 13.-	-	
Pommade au Souci - pot plastique 50ml	Fr. 17.-	-	
Pommade au Souci - tube 25ml	Fr. 12.-	-	
Pommade à l'Impératoire - pot 30ml	Fr. 15.-	-	
Pommade à l'Impératoire - pot 50ml	Fr. 20.-	-	
Pommade à l'Impératoire - pot 100ml	Fr. 31.-	-	
Pommade à l'Impératoire - tube 25ml	Fr. 14.-	-	
Huile à l'Arnica - verre bleu 50ml	Fr. 20.-	-	
Huile au Millepertuis - verre brun 100ml	Fr. 20.-	-	
Huile au Millepertuis + h.essentielles 100ml	Fr. 26.-	-	
Frais de port et d'emballage	Fr. 8.-	-	
<b>TOTAL</b>			



## Huile au Calendula (*Calendula officinalis*)

Pétales de *Calendula* macérés dans de l'huile d'Amande douce, huile essentielle de Lavande et de Géranium, huile de germes de Blé. **(Plus en stock)**

La composition harmonieuse de cette huile soigne, protège et régénère l'épiderme : sur la peau encore humide après la douche ou le bain, sur la peau sèche ou irritée, pour des bains de pieds en hiver, afin de soutenir les jambes fatiguées, après les bains de soleil ou tout simplement pour se faire du bien. !

## Huile à l'Arnica (*Arnica montana*)

Fleurs d'Arnica macérées au soleil dans de l'huile de Tournesol, huiles essentielles de Laurier noble, Ravintsara, Gaulthérie couchée, Eucalyptus citronné et Hélichryse italienne.

Vulnérable des traumatismes sans plaies, ses fleurs contiennent des composés stimulant la circulation sanguine et réduisant les inflammations.

Appliquez-la avant et après l'effort sportif et dans tous les cas de traumatismes dus à des chutes ou accidents (mais jamais sur une blessure ouverte) : contusions, entorses, douleurs musculaires, ecchymoses, foulures, douleurs rhumatismales.

**Elle s'utilise toujours en externe !**

## Légère comme une plume

Huile végétale de Noisette et noyau d'Abricot, huiles essentielles de Coriandre, Genévrier de Virginie, Cyprès, Hélichryse italienne, Menthe poivrée, Citron jaune, Lentisque pistachier, Ciste ladanifère et Romarin officinal s.b. 1,8 cinéole.

Huile vivifiante pour les jambes ! **(plus en stock)**

En massage doux, en remontant des chevilles aux genoux, cette huile apporte légèreté et soulagement dans les cas de difficultés circulatoires, lymphatiques et de fragilité capillaire.

**Elle s'utilise en externe !**

## ❁ Comme un Loir !

Tilleul, Mélisse, Lavande, Asperule odorante, Marjolaine, Passiflore, Verveine Citronnée, Camomille matricaire, Monarde.

Un mélange en douceur qui prépare au sommeil !

## ❁ Un temps à rester au lit

Origan, Thym vulgaire, Serpolet, Pulmonaire off. Sarriette, Plantain, Mauve, Tussilage, Guimauve, Lierre terrestre, bourgeons d'épicéa, violette odorante.

Une tisane qui apaise la toux et fluidifie les muqueuses.

## ❁ Verveine citronnée (*Lippia citriodora*)

Ses propriétés digestives et antispasmodiques la rendent utile en cas d'aérophagie et de lourdeur d'estomac. En cataplasme sur le front, elle soulage les maux de tête. Légèrement sédative.

## ❁ Mélisse officinale (*Melissa officinalis*)

La Mélisse est très efficace pour soigner le système digestif. Elle aide en cas de céphalées d'origine digestive et nerveuse et rassure les personnes angoissées.

## ❁ Menthe marocaine (*Mentha spicata nana*)

Cette menthe au goût aromatique et rafraîchissant est très appréciée. Elle exerce une action tonifiante et à la fois calmante sur l'ensemble du système digestif et respiratoire.

### Comment confectionner une tisane afin que les plantes vous donnent le meilleur d'elles-mêmes !

Mettre ½ litre d'eau froide dans une casserole, ajoutez-y 1 cuillère à soupe de plantes à infusion. Monter le tout à frémissement (pas à ébullition). Retirez la casserole du feu et laissez infuser 5 à 10 minutes. Filtrez ! Buvez !

Les tisanes peuvent être consommées simplement pour le plaisir ou alors sous forme de cure : 1 à 3 tasses par jour pendant 3 semaines, puis arrêter 1 semaine et recommencer ce cycle 2 fois.



## LES POMMADES



### Pommade au souci (*Calendula officinalis*)

Pétales de *Calendula*, huile de Tournesol, cire d'Abeille, huile essentielle de Lavande.

Grâce à ses propriétés balsamiques et à la chaleur qu'il transmet, le *Calendula* fait merveille dans la guérison des plaies.

Pour tous les problèmes de peau : inflammations et petites blessures, cicatrices récalcitrantes, brûlures, dermatoses de toute nature, sécheresse cutanée.

Les enfants l'apprécient pour sa belle couleur d'or et pour son odeur de cire d'Abeille et de Lavande.

### Pommade à l'Impératoire (*Peucedanum ostruthium*)

Feuilles d'Impératoire, huile d'Olive, cire d'Abeille, huile essentielle de Litsée citronnée.

« La panacée des Alpes » ! son nom signifie force suprême.

Antidote extrêmement puissant, l'Impératoire fut utilisée par les habitants de nos vallées pour guérir toutes sortes de maux.

Soulage en cas de douleurs rhumatismales, genoux arthrosés, fractures, contusions, enflures, entorses, tendinites...



### Pommade au Plantain (*Plantago lanceolata*)

Feuilles de Plantain, huile d'Olive, cire d'Abeille. (Plus en stock)

Une pommade rustique qui a la couleur et l'odeur de nos alpages !

Plante commune mais précieuse, le Plantain présente une relation particulière avec la peau : il couvre d'un voile protecteur et antiseptique les surfaces abîmées, favorisant ainsi la guérison.

Utile en cas d'allergies, d'eczémas, de crevasses, de piqûres d'insectes, de zona, d'érythème fessier des nourrissons.



## LES HUILES DE MASSAGE

### Huile au Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Fleurs de Millepertuis macérées au soleil du solstice d'été dans de l'huile d'Olive.

Parmi toutes les plantes médicinales, le Millepertuis est celle qui entretient le rapport le plus étroit avec la lumière ainsi que sa transformation en force nerveuse.

Pour toutes les blessures du corps et de l'âme : douleurs dorsales (disques intervertébraux), névralgies, myalgies, sciatiques, brûlures. Réchauffe le corps et rééquilibre l'humeur.

Le Millepertuis est un cadeau royal de la nature, mais attention : ne vous exposez pas au soleil directement après l'application : certaines peaux réagissent à la photosensibilisation !



### Huile au Millepertuis et aux huiles essentielles

Fleurs de Millepertuis macérées au soleil du solstice d'été dans de l'huile d'Olive, huiles essentielles de Ravintsara, Laurier noble, Gaulthérie couchée, Eucalyptus citronné et Romarin off. s.b. 1,8 cineole.

Cette huile de massage est la même que la précédente, mais elle contient des huiles essentielles qui renforcent son action. Dans les cas de douleurs persistantes (rhumatismales, articulaires et dorsales).

Le Millepertuis est un cadeau royal de la nature, mais attention : ne vous exposez pas au soleil directement après l'application : certaines peaux réagissent par une réaction de photosensibilisation !

