

# allié.e.s

## herboristerie

plantes médicinales de cueillette & de culture

*Nos tisanes sont formulées et préparées par nos soins avec des plantes majoritairement issues de cueillette sauvage française ou produites en agriculture biologique. Nous travaillons dans la mesure du possible avec des petit.e.s producteur.rice.s locales. Les dosages indiqués sur les paquets sont pour un usage médicinal, il est également possible de les utiliser en bain, bain de pieds, de siège... Et vous pouvez aussi les boire pour le plaisir !*

**Pour commander, contactez-nous [allieesherboristerie@gmail.com](mailto:allieesherboristerie@gmail.com)**

## Nos tisanes médicinales

• **Assommé.e**, tisane du sommeil, 100 g, **12,90 €**

pavot de californie partie aérienne, valériane racine, passiflore partie aérienne, aubépine fleur & feuille, mélisse feuille, oranger feuille, verveine citronnée feuille

*Ne pas donner aux enfants*

• **Balance ta balance**, tisane pour la régulation du poids, 100 g, **12,90 €**

thé vert feuille, karkadé calice, cannelle écorce, romarin feuille, reine-des-prés sommité fleurie, sureau fleur

*Attention si traitement anticoagulant, allergie à l'aspirine, insuffisance rénale, demandez conseil à votre professionnel de santé*

• **Bouffée d'air**, tisane pour les voies respiratoires, 100 g, **12,90 €**

pin sylvestre bourgeon, eucalyptus feuille, marjolaine feuille, bouillon blanc sommité fleurie, ronce jeune feuille, coquelicot pétale

*Convient aux enfants*

• **Boyaux, etc**, tisane pour l'intestin grêle et le colon, 80 g, **12,90 €**

matricaire capitule, angélique graine, mélisse feuille, menthe poivrée feuille, basilic feuille, mauve fleur

*Convient aux enfants*

• **Cycle doux**, tisane pour les règles, 80 g, **12,90 €**

achillée millefeuille sommité fleurie, alchémille vulgaire partie aérienne, sauge officinale feuille, matricaire capitule, mélisse feuille, pissenlit feuille

*Contre-indiqué si risque de cancer hormono-dépendant*

- **Dans les nuages**, tisane reposante, 80 g, **12,90 €**  
 tilleul fleur, mélisse feuille, oranger feuille, coquelicot pétale, verveine citronnée feuille  
*Convient aux enfants*
- **De bon matin**, tisane dynamisante, 100 g, **10,50 €**  
 eleuthérocoque racine, gingembre rhizome, cannelle écorce, réglisse racine  
*Attention si hypertension artérielle, demandez conseil à votre professionnel de santé*
- **Déboutonné.e**, tisane contre l'acné, 100 g, **12,90 €**  
 bardane racine, pensée sauvage parties aériennes, fumeterre parties aériennes, romarin feuille, thym  
 sommités fleuries, sureau fleur, rose de damas bouton  
*Contre-indiqué si obstruction des voies biliaires*
- **Flexible**, tisane pour les articulations, les os et les muscles, 80 g, **12,50 €**  
 cassis feuille, ortie feuille, frêne feuille, reine-des-près sommité fleurie  
*Attention si traitement anticoagulant, allergie à l'aspirine, demandez conseil à votre professionnel de santé*
- **Larmoyante**, tisane des allergies saisonnières, 80 g, **12,90 €**  
 Cassissier feuille, plantain feuille, estragon feuille, eucalyptus feuille, fumeterre partie aérienne,  
 matricaire capitule
- **L'Anisette**, tisane des ballonnements et gaz, 100 g, **12,50 €**  
 anis vert fruit, fenouil fruit, badiane fruit, aneth fruit, menthe poivrée feuille, basilic feuille  
*Contre-indiqué si risque de cancer hormono-dépendant*
- **La Pondérée**, tisane pour réguler la glycémie, 100 g, **11,90 €**  
 myrtille feuille, cannelle écorce, fenugrec graine, eucalyptus feuille, bardane racine  
*Attention si traitement antidiabétique, demandez conseil à votre professionnel de santé*
- **La Tétée**, tisane pour l'allaitement, 100 g, **10,90 €**  
 fenouil graine, anis vert graine, aneth graine, ortie feuille, rose de damas bouton  
*Convient aux enfants*
- **Le Frisson**, tisane des états grippaux, 80 g, **12,90 €**  
 thym sommité fleurie, échinacée pourpre racine, marjolaine feuille, pin sylvestre bourgeon,  
 reine-des-près sommité fleurie, sureau fleur, frêne feuille  
*Attention si traitement anticoagulant, allergie à l'aspirine, demandez conseil à votre professionnel de santé*
- **Le tuyaux brûle !** tisane qui protège l'estomac, 100 g, **11,50 €**  
 matricaire capitule, fenouil graine, réglisse racine, guimauve racine, badiane fruit, gingembre rhizome  
*Attention si hypertension artérielle, demandez conseil à votre professionnel de santé*
- **Limpide**, tisane des infections urinaires, 80 g, **12,50 €**  
 bruyère sommité fleurie, genévrier baie, ortie feuille, myrte feuille, cassis feuille, mauve fleur  
*Attention si insuffisance rénale, demandez conseil à votre professionnel de santé*
- **Mal de mer.e**, tisane des nausées en tout genre, 100 g, **12,90 €**

menthe douce feuille, citron écorce, gingembre rhizome, anis vert fruit

*Convient aux enfants et à la grossesse*

• **Métamorphose**, tisane pour les troubles liés à la ménopause, 80 g, **12,90 €**  
vigne rouge feuille, sauge officinale feuille, pissenlit feuille, mélisse feuille, houblon cône, rose de damas bouton

*Contre-indiqué si risque de cancer hormono-dépendant*

• **Mille pattes**, tisane pour jambes légères, 80 g, **12,90 €**  
vigne rouge feuille, achillée millefeuille sommité fleurie, ortie feuille, romarin feuille

*Attention si obstruction des voies biliaires*

• **Première foie**, tisane douce et amère pour le foie, 100 g, **12,50 €**  
romarin feuille, chicorée racine, aspérule odorante partie aérienne, genévrier baie, camomille romaine capitule, ortie feuille

*Attention si obstruction des voies biliaires*

• **Stop tétée**, tisane pour l'arrêt de l'allaitement, 80 g, **14,50 €**  
artichaut feuille, persil feuille, sauge officinale feuille, verveine citronnée feuille

*Attention si obstruction des voies biliaires et risque de cancer hormono-dépendant*

• **Superdétendu.e**, tisane contre l'hypertension artérielle, 80 g, **11,20 €**  
olivier feuille, aubépine fleur & feuille, vigne rouge feuille, tilleul inflorescence, frêne feuille

*Attention si hypotension artérielle, demandez conseil à votre professionnel de santé*

• **Vidange**, tisane pour le transit, 100 g, **12,00 €**  
guimauve racine, gingembre rhizome, chicorée racine, lin graine, curcuma rhizome, menthe poivrée feuille

*Attention si obstruction des voies biliaires*

## Nos tisanes gustatives

• **La Doucette**, tisane gustative toute douce pour le plaisir et pour toute la famille. 50 g, **8,00 €**

citronnelle feuille, mélisse feuille, menthe nanah feuille, rose de damas pétale, verveine citronnée feuille

• **La Savoureuse**, tisane gourmande pour le plaisir et pour toute la famille. 80 g, **8,50 €**  
basilic feuille, cassissier feuille, aneth graine, pomme morceaux, gingembre racine, orange douce zeste

• **Gueule de bois**, tisane des lendemains d'excès. 30 g, **10,50 €**  
angélique fruit, camomille romaine capitule, reine-des-prés sommité fleurie, sureau fleur, millepertuis sommité fleurie, mélisse feuille

*Attention si allergie à l'aspirine, contre-indiquée si traitement hormonal et statine*

• **Tisane Festive**, tisane joyeuse qui réchauffe et aide à digérer, 80 g, **9,50 €**  
badiane fruit, cannelle écorce, citron écorce, gingembre rhizome, oranger amer feuille, oranger doux

zeste, baie rose

- **Tisane Provençale** tisane au parfum de nos collines, 40 g **8,50 €**  
thym sommité fleurie, lavande fleur, marjolaine feuille, fenouil commun parties aériennes, verveine citronnée feuille

## Autres

- **Herbes de provence**, 40 g, **5,00 €**  
thym feuille, romarin feuille, sarriette feuille, origan feuille, marjolaine feuille, serpolet feuille