

## RELAX

- **Passiflore-Mélisse** : atténue le stress passager.
- **Tilleul** : facilite l'endormissement.
- **Tilleul-Oranger** : favorise un sommeil paisible et réparateur.
- **Verveine** : apaise l'esprit.
- **Verveine-Oranger** : favorise la relaxation.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
✓	✓	6+
✓	✓	1+
✓	✓	3+
✓	✓	3+
✓	✓	3+

## DIGESTION

- **Camomille** : apaise la digestion.
- **Curcuma-Réglisse** : atténue les aigreurs.
- **Fenouil** : réduit la formation de gaz digestifs.
- **Mélisse-Menthe** : apaise les lourdeurs digestives d'après repas.
- **Pomme-Rhubarbe-Séné** : soutient le transit intestinal.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
✓	✓	3+
✓	✓	6+
✓	✓	3+
✓	✓	3+
x	x	x

## ARTICULATIONS

- **Cassis** : maintient la souplesse des articulations.
- **Ortie** : tonifie les articulations.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
✓	✓	3+
✓	✓	1+

## FEMME

- **Fenouil-Anis** : favorise un allaitement serein, aide bébé à bien digérer et l'encourage à téter.
- **Sauge-Lavande** : équilibre les fonctions féminines durant la ménopause.
- **Vigne rouge & fruits rouges** : allège les jambes lourdes.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
x	✓	x
x	x	x
✓	✓	3+

## HIVER

- **Cannelle-Echinacea** : soutient les défenses naturelles.
- **Cannelle-Oranger** : aide à surmonter les refroidissements.
- **Eucalyptus** : dégage les voies respiratoires.
- **Primevère-Plantain** : calme et adoucit les voies respiratoires.
- **Thym** : apaise la gorge irritée.
- **Thym-Eucalyptus-Miel** : apaise la gorge et dégage le nez.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
✓	✓	3+
✓	✓	3+
✓	✓	3+
✓	✓	1+
✓	✓	1+
✓	✓	3+

## BIEN-ÊTRE

- **Aubépine-Curcuma** : contribue à maîtriser le taux de cholestérol.
- **Bardane-Pissenlit** : aide à purifier l'organisme.
- **Ginkgo-Thé vert** : stimule la mémoire et la concentration.
- **Rooibos-Thé vert** : prévient le vieillissement des cellules.
- **Thé vert** : tisane énergisante riche en anti-oxydants.
- **Thé vert-Menthe** : donne un regain d'énergie et apaise la digestion.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
✓	✓	x
✓	✓	3+
✓	✓	6+
✓	✓	3+
✓	✓	6+
✓	✓	6+

## MINCEUR

- **Fenouil-Hibiscus** : exerce un effet «ventre plat».
- **Thé vert aux agrumes** : stimule la combustion des graisses.
- **Thé vert-Orthosiphon** : aide à combattre la cellulite.

grossesse	allaitement	enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans
✓	✓	6+
✓	✓	6+
✓	✓	6+

### Légende

✓ autorisé



grossesse

x non-autorisé



allaitement



enfants à partir de 1, 3 ou 6 ans