

parenthese
café



L'herboristerie Bio

Pourquoi utiliser l'herboristerie Bio ?

PARENTHÈSE CAFE

Toute notre gamme est issue
de l'agriculture biologique et
certifiée par Ecocert



Les plantes ont de réels
bienfaits sur notre
organisme



Il s'agit d'une médecine
de prévention par
excellence



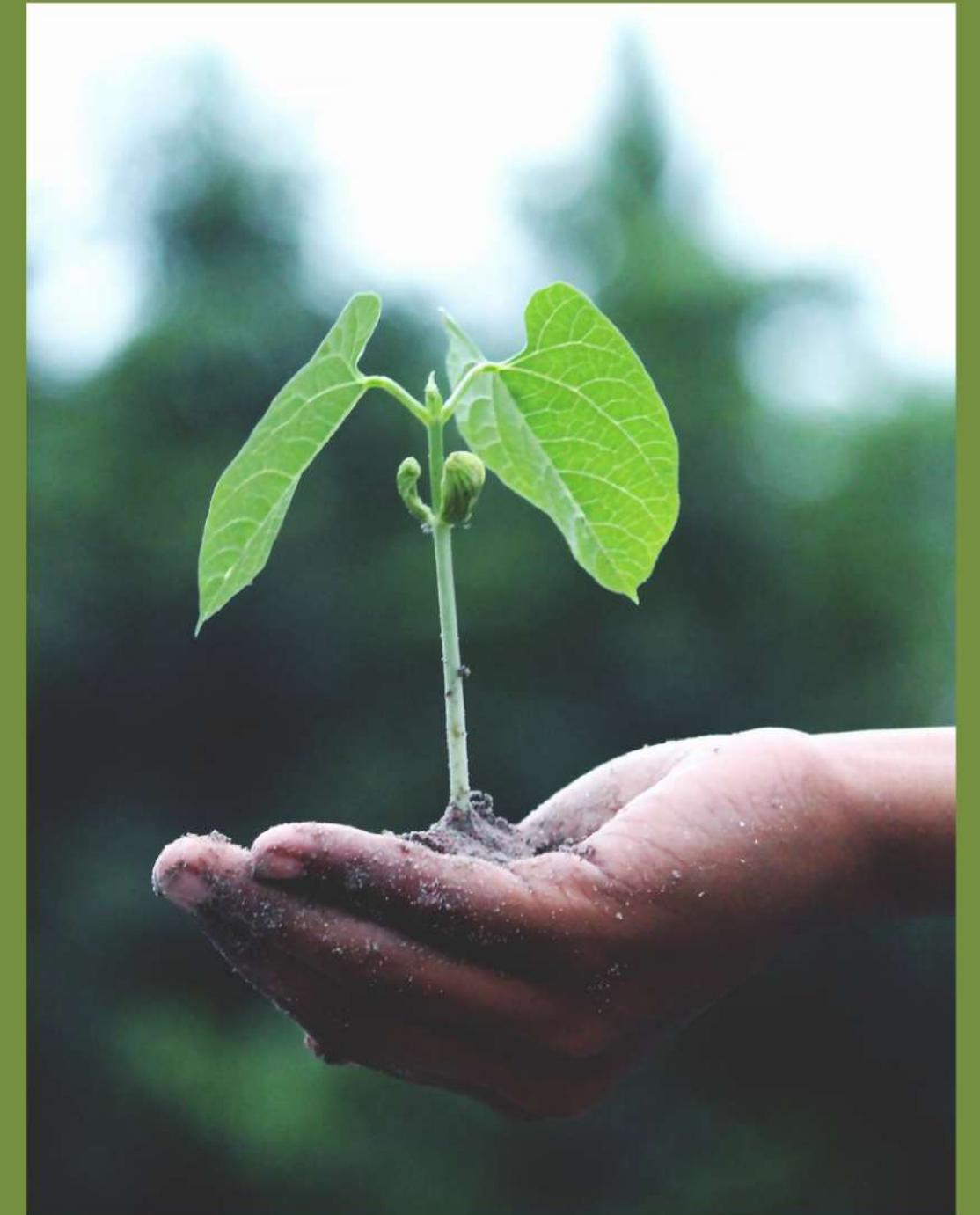
Qu'est-ce qu'un herboriste ?

Héritiers de pratiques ancestrales, les herboristes conseillent les personnes à la recherche de remèdes naturels pour divers troubles communs (digestion, sommeil, rhume, ménopause, stress, etc.) en guise de premiers soins, de compléments ou de prévention pour une meilleure santé.

Ce ne sont ni des médecins, ni des pharmaciens mais simplement des passionnés de la botanique pour aider au bien-être et à la santé des individus.

Pourquoi choisir notre gamme ?

Il s'agit d'une gamme premium et 100% bio composée uniquement de plantes médicinales aux effets démontrés et reconnus depuis des générations. Elle est sélectionnée exclusivement auprès d'herboristes français de renom. Notre offre en phytothérapie (plantes naturelles) vient directement faire concurrence à celle proposée par l'industrie agro-alimentaire et pharmaceutique, composée d'huiles essentielles et de compléments nutritionnels en gélules. Elle se veut plus naturelle, sans composants ajoutés.



Notre gamme de compléments alimentaires Bio

Dépur
Vitalité – Tonus

Détente
Sport

Parenthèse café vous présente sa
gamme de compléments
alimentaires certifiée BIO et
fabriquée en France



Nos compléments alimentaires sont mis sur le marché sous la marque Herbasens, déposée à l'INPI par Parenthese Café.

Cette nouvelle marque inspire les valeurs que Parenthese Café souhaite promouvoir et défendre : vivre dans un monde Bio, plus sain, plus humain et respectueux de la nature, de la flore et de la population animale.

Notre gamme de compléments alimentaires est 100% naturelle :

- **des compositions de plantes pharmaceutiques certifiées Bio** par Ecocert et encapsulées en gélules,
- **aucune substance chimique ou ajout dans nos gélules**, dans le respect des normes HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point). Ces normes imposent la mise en place de contrôles rigoureux (organoleptiques et microbiologiques) afin de garantir la sécurité alimentaire, une qualité optimale et une traçabilité des produits,
- **des produits « made in France »**, fabriqués de manière exclusive par une entreprise familiale spécialisée dans la culture, le négoce et la transformation de plantes pharmaceutiques,
- **des produits déclarés et contrôlés par la DGCCRF** (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes) qui doit lutter contre une importation massive de compléments alimentaires suspects, aux allégations et aux contenus douteux et non vérifiés.

Le complément Dépur BIO

Ce complément permet une cure detox en éliminant des impuretés hépatites biliaires et rénales.



Artichaut
Bardane
Pissenlit
Radis noir
Romarin



Le complément Vitalité-Tonus BIO

Le complément idéal pour faire le plein d'énergie !



Artichaut
Bardane
Pissenlit
Radis noir
Romarin



Le complément Détente BIO

Le complément idéal pour souffler et décompresser !



Mélicse
Eschscholtzia
Millepertuis
Passiflore
Gentiane



Le complément Sport BIO

Un booster pour améliorer vos performances !



Guarana
Spiruline
Cassis
Acérola
Ginseng rouge



A close-up photograph of several green leaves covered in numerous water droplets. The leaves are slightly out of focus, creating a soft, natural background. The text is overlaid in the center in a white, elegant script font.

*Notre gamme
Herboristerie
Biologique*

Ortie Piquante Bio



Composition & Indications

Cette tisane est riche en protéines (de 25% à 40%), vitamines C et minéraux (particulièrement le calcium). Elle permet la protection générale de l'organisme, équilibre toutes les fonctions de l'organisme par son action reminéralisante (effet immunitaire), favorise la croissance des enfants. Elle est recommandée aux femmes enceintes et allaitantes et conseillée en cas de régime pour pallier aux carences et à l'anémie (actions nourrissantes) mais également à ceux souffrant de troubles rénaux, prostatiques et urinaux (conseillée en cas d'infection urinaire). L'ortie piquante favorise l'élimination des toxines et soulage la rétention d'eau. Elle a également un effet anti-inflammatoire (douleurs articulaires, rhumatismes, sciaticques, fractures et entorses).

Préparation, Posologie et Contre-indications

5 g par tasse - Temps d'infusion 10 minutes dans une eau chaude non bouillante (90°)

2 tasses par jour en cure (de préférence après le petit déjeuner et au déjeuner)

Déconseillée aux personnes présentant des insuffisances cardiaques ou rénales ou sous hypertenseurs, sédatifs ou anti-inflammatoires

Vigne Rouge Bio

Composition & Indications

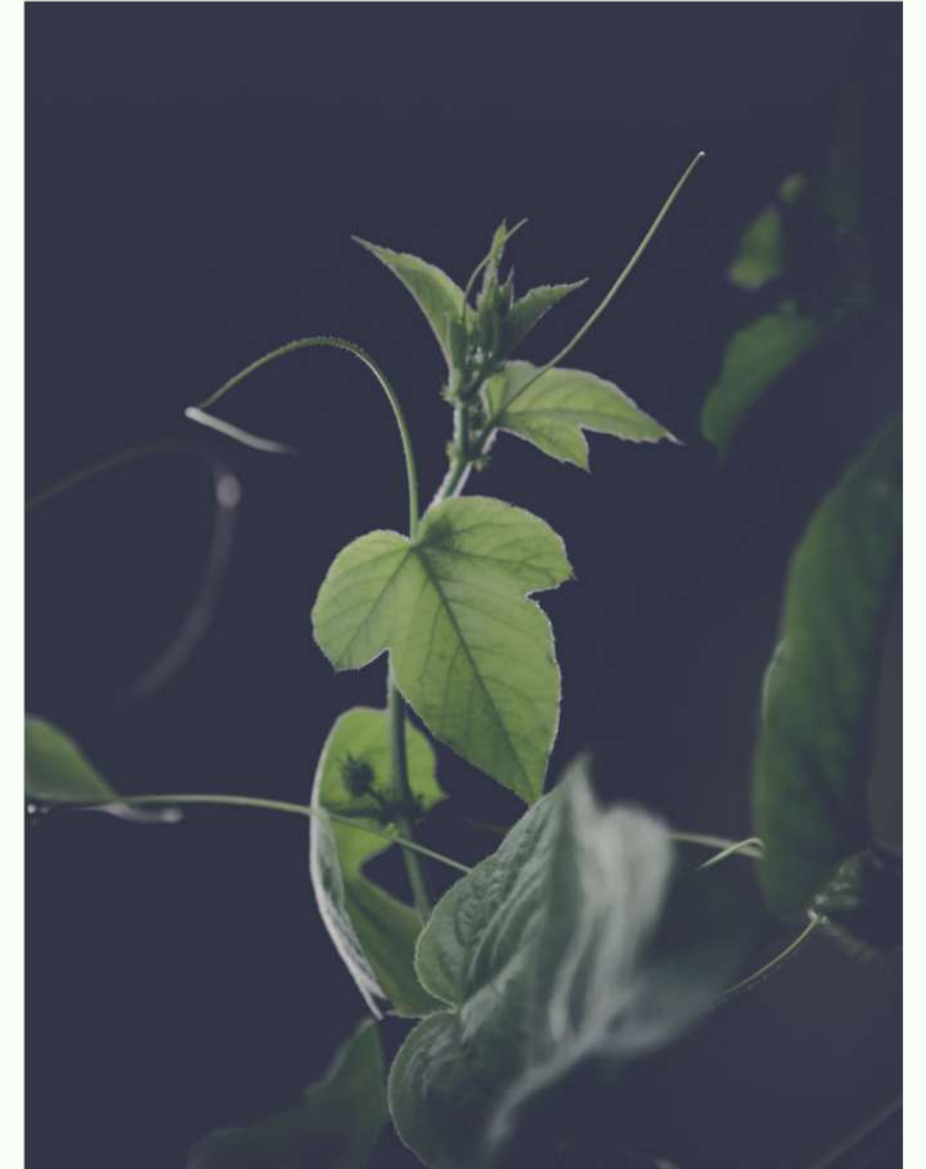
La tisane de feuilles de vigne rouge est très riche en antioxydants qui sont contenus dans les flavonoïdes (en particulier la quercétine contenue dans les pigments de la feuille) et les polyphénols.

Vigne rouge est particulièrement recommandée aux personnes souffrant de troubles des fonctions veineuses mais également d'œdèmes, démangeaisons et enflures des jambes. Elle prévient également des Varices et hémorroïdes et des sensations de jambes lourdes. Cette infusion est très active pour la microcirculation au niveau des yeux et lutte contre la cellulite.

Préparation, Posologie et Contre-indications

5 g par tasse - Temps d'infusion 10 minutes dans une eau chaude non bouillante (90°)

3 à 5 tasses par jour en cure – Non recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants



Mélisse Bio



Composition & Indications

La tisane de mélisse est riche en calcium, phosphore, magnésium, potassium, vitamines A et C. Elle contient aussi de nombreux antioxydants, des principes actifs (le citral et le « citronellal" qui ont des effets calmants). et des vitamines A et C. Cette boisson agit contre les troubles nerveux et stress, diminue les spasmes, les palpitations cardiaques, les maux de tête, les tensions, les crises d'angoisse, l'anxiété, la fatigue. Elle combat les brûlures d'estomac, stimule la mémoire et lutte contre l'insomnie. Mélisse favorise le sommeil et l'endormissement. Il s'agit d'un sédatif, combat certains virus et lutte contre les boutons de fièvre (herpès labial) et le zona.

Préparation, Posologie et Contre-indications

5 g par tasse - Temps d'infusion 10 minutes dans une eau chaude non bouillante (90°)

4 tasses par jour, au maximum

Déconseillée aux personnes devant rester éveillées (automobilistes, notamment)

Maté vert Bio

Composition & Indications

Cette tisane contient une quantité impressionnante d'antioxydants (90% de plus que le thé vert lui-même). Il est aussi riche en vitamines A, C, E, B1, B2, B5 et contient de nombreux minéraux (calcium, manganèse, fer, potassium), 15 acides aminés. Il s'agit de votre véritable allié minceur: il favorise la perte de poids ! Le maté est un puissant diurétique et régulateur de la fonction intestinale. Il facilite la digestion et a des effets laxatifs. On lui attribue aussi des propriétés de coupe faim. Ces effets cumulés favorisent la perte de poids. C'est également un puissant antioxydant grâce au polyphénol, une substance chimique qui se transforme dans le corps humain en antioxydants et qui régénèrent les cellules. C'est aussi un stimulant cérébral et une boisson énergisante. La caféine contenue dans le maté stimule le système nerveux et permet de lutter efficacement contre la fatigue mentale et physique.

Préparation, Posologie et Contre-indications

5 g par tasse - Temps d'infusion 10 minutes dans une eau chaude non bouillante (90°)

3 à 5 tasses par jour en cure – Non recommandé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants



Santé Bio



Composition & Indications

La tisane santé est composée de feuilles de romarin, de mélisse, de menthe poivrée et fruits d'anis vert, l'ensemble issu de l'agriculture biologique. Elle favorise la digestion (romarin, menthe poivrée, anis), améliore le transit et réduit les spasmes gastro-intestinaux et les ballonnements. Santé réduit la fatigue physique et morale, prévient la migraine (mélisse, anis), réduit l'anxiété, calme et favorise le sommeil. Cette tisane régule les lipides et réduit les risques de calcul rénaux (romarin) : le romarin agit favorablement sur les fonctions rénales et le foie.

Préparation, Posologie et Contre-indications

5g par tasse - Temps d'infusion 10 minutes dans une eau chaude non bouillante (90°)

Déconseillée aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 12 ans ou aux personnes souffrant d'insuffisances cardiaques ou rénales

Menthe Poivrée Bio

Composition & Indications

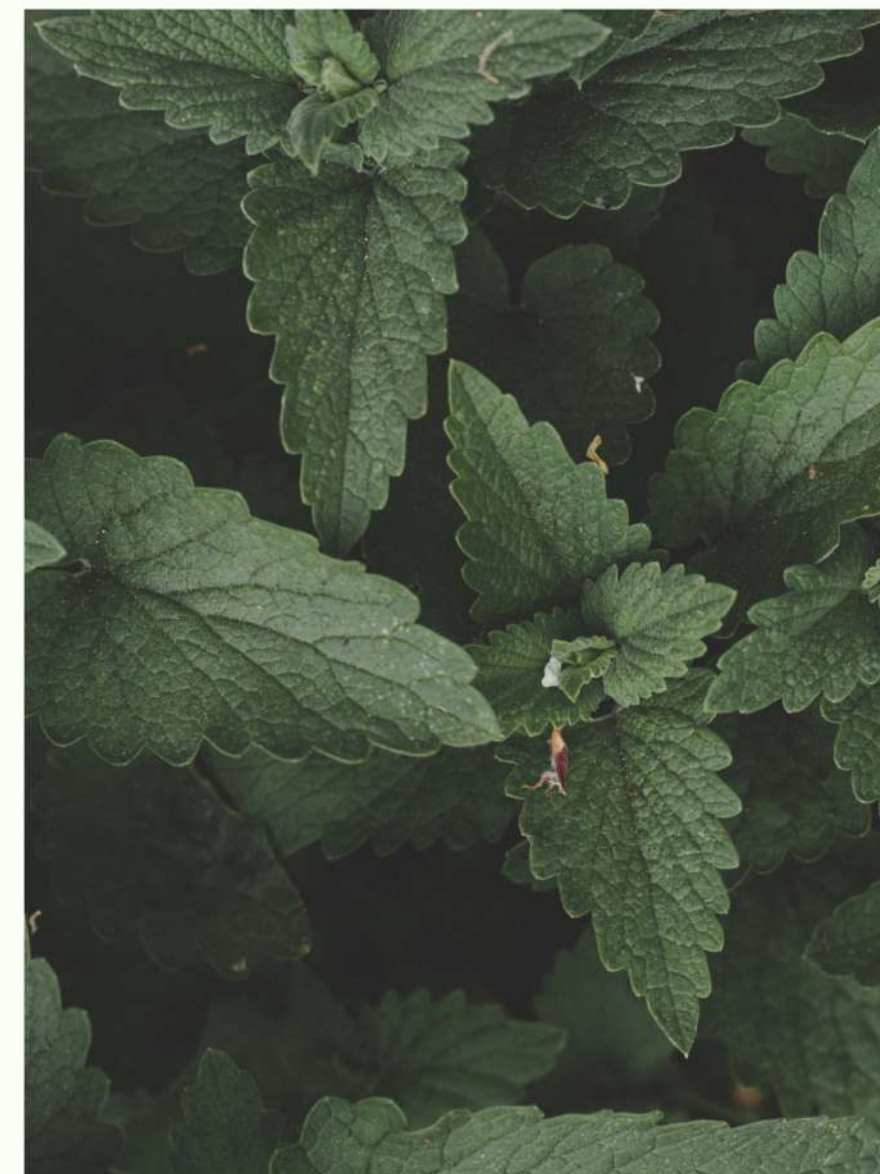
Il s'agit d'une tisane riche en menthol, antioxydants (15% à 20% de flavonoïdes), acides-phénols et contenant une grande quantité de minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium) et de vitamine C (5 fois plus qu'un citron). Elle lutte contre les troubles digestifs, favorise la digestion et réduit les ballonnements. Menthe Poivrée soulage les douleurs, troubles et spasmes gastro-intestinaux, les nausées, la crise foie. Elle réduit les diarrhées, mais aussi le stress et les migraines. Elle est également conseillée en cas de fatigue nerveuse, surmenage, céphalées (maux de tête). Pour finir, elle réduit l'anxiété, les maux de gorge et la mauvaise haleine (en gargarisme).

Préparation, Posologie et Contre-indications

5 g par tasse - Temps d'infusion 10 minutes dans une eau chaude non bouillante (90°)

3 tasses par jour en cas de troubles digestifs, à prendre entre les repas

Déconseillée aux femmes enceintes (diminution de l'absorption de fer) et aux personnes sous anticoagulants.



Reine des Prés - Sammités fleuries Bio



Composition & Indications

Les principaux principes actifs connus sont : acide salicylique, glucosides, gaulthérine, héliotropine, flavonoïdes, tanins, sucres, vitamine C, fer, calcium, soufre, vanilline (qui donne le goût de vanille aux tisanes). Reine des prés est un anti-douleur concernant les douleurs articulaires ou musculaires, les rhumatismes et l'arthrose. C'est aussi une aspirine végétale. La Reine des prés remplace aussi l'aspirine pour lutter contre les maux de tête, les états grippaux, la fièvre ou les courbatures. A la différence du médicament, la Reine des prés ne laisse pas d'effets secondaires (brûlure d'estomac et fluidification du sang).

Préparation, Posologie et Contre-indications

Boire une tasse trois fois par jour en cas de douleur.

Durée du traitement variable selon les individus (consultez votre médecin).

15 à 20g par litre d'eau. Durée : 7 à 10 minutes dans une eau chaude non bouillante.

Feuilles de Cassis Bio

Composition & Indications

Les principaux principes actifs connus sont : flavonoïdes, tanins, polyphénols, vitamine C, acide gras oméga 6. La tisane de feuilles de cassis soulage les rhumatismes, l'arthrite ou la goutte. Elle agit comme ainsi comme un véritable anti-inflammatoire. Elle aide à lutter contre les virus tels que la grippe, ou les bactéries.

Préparation, Posologie et Contre-indications

Infuser de 4g de feuilles séchées de cassis dans un bol d'eau bouillante durant 10 mn.

Prendre deux tasses de cette infusion, deux fois par jour, avant les repas.

Contre-indication : En cas d'insuffisance cardiaque ou respiratoire.



Eucalyptus Bio



Composition & Indications

Les principaux principes actifs connus sont : Cinéol (eucalyptol), tanins, flavonoïdes, résine. L'eucalyptus permet de lutter contre les inflammations des voies respiratoires et digestives. Ses feuilles aident à lutter contre le rhume, la rhinite, la sinusite, la bronchite ou encore l'état grippal. L'eucalyptus est aussi conseillé pour soulager l'asthme et peut être utilisé pour la désinfection de plaies

Préparation, Posologie et Contre-indications

5g par litre – 10 minutes dans une eau à 90°.

Prendre deux tasses de cette infusion par jour, en cas d'encombrement bronchique.

Contre-indication : déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, comme aux enfants en bas âge.

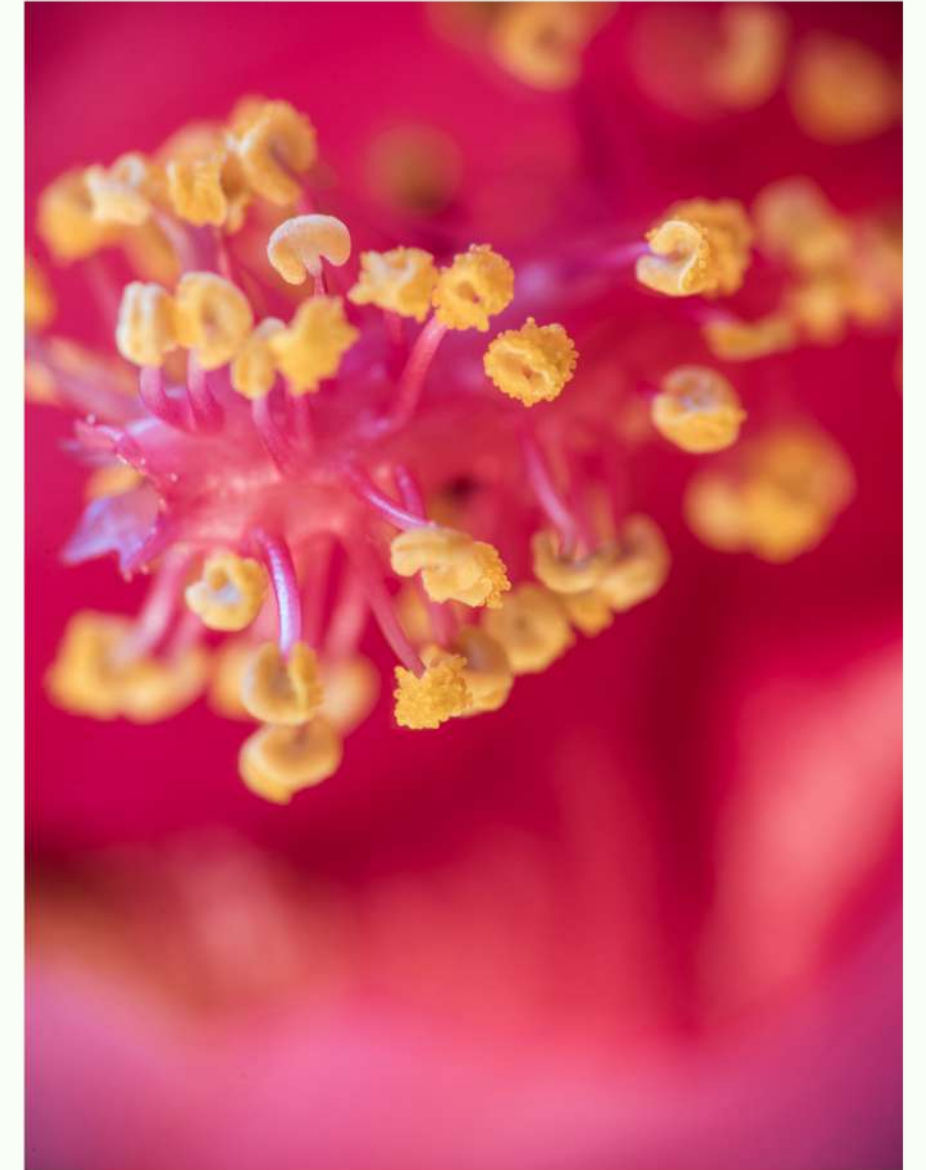
Hibiscus Bio

Composition & Indications

La tisane d'hibiscus Bio de Parenthese Café est acidulée et développe des parfums de fruits rouges et de citron. Étonnamment fruitée, sa saveur se rapproche de la cranberry avec une touche de framboise. Plante médicinale par excellence, les bienfaits de la fleur d'hibiscus sont reconnus depuis des générations. L'hibiscus est particulièrement recommandé pour lutter contre le mauvais cholestérol (LDL) et les triglycérides. Il est ainsi conseillé pour les personnes souffrant de diabète de type 2. L'hibiscus agit également contre l'hypertension artérielle. Une équipe de nutritionnistes de la Tufts university de Boston a démontré que boire 3 tasses par jour de tisane d'hibiscus fait baisser le taux de tension artérielle de 7%. Mais l'hibiscus présente d'autres vertus : Ses principes actifs en font un laxatif doux contribuant à la perte de poids. Il est aussi indiqué pour soigner les petites infections urinaires, et prévenir la formation de calculs rénaux.

Préparation, Posologie et Contre-indications

Faites infuser dans de l'eau à 95°C, 2 cuillères à café par tasse, de fleurs séchées d'hibiscus, durant 4 à 10 minutes, selon l'intensité que vous voulez obtenir. L'eau se colore rapidement en rouge rubis, magnifique.



Poudre de Moringa Oleifera Bio



Composition & Indications

Le Moringa de Parenthese Café est cultivé par une coopérative paysanne de Madagascar. La poudre de Moringa concentre les propriétés contenues dans la feuille. Par sa forte teneur en nutriments, la feuille de Moringa est classée dans la catégorie des superaliments (superfoods). L'organisation mondiale de la Santé encourage donc sa consommation et sa culture dans tous les pays où la malnutrition ou la famine se propage. Le Moringa comble les carences en micronutriments : source de protéines, de minéraux et de vitamines (pour les végétariens, végétariens, seniors et les régimes restrictifs...). Il est un puissant antioxydant pour booster le système immunitaire (anémie, fatigue passagère). Il présente des propriétés purifiantes et drainantes (effets détox). Il accompagne les performances sportives (endurance, énergie) et agit contre le diabète (réduit le taux de sucre dans le sang). Il réduit le cholestérol et contribue au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Préparation, Posologie et Contre-indications

Comme toutes les plantes médicinales, l'excès de consommation de Moringa peut entraîner des troubles, notamment de diarrhées. 1 à 2 cuillères à café (2 à 4 grammes) par jour et par personne suffisent donc à faire le plein de nutriments essentiels à l'organisme. Consommation déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes (teneur excessive en vitamine A) et aux personnes souffrant d'hypoglycémie ou déjà sous traitement médicamenteux contre le diabète.



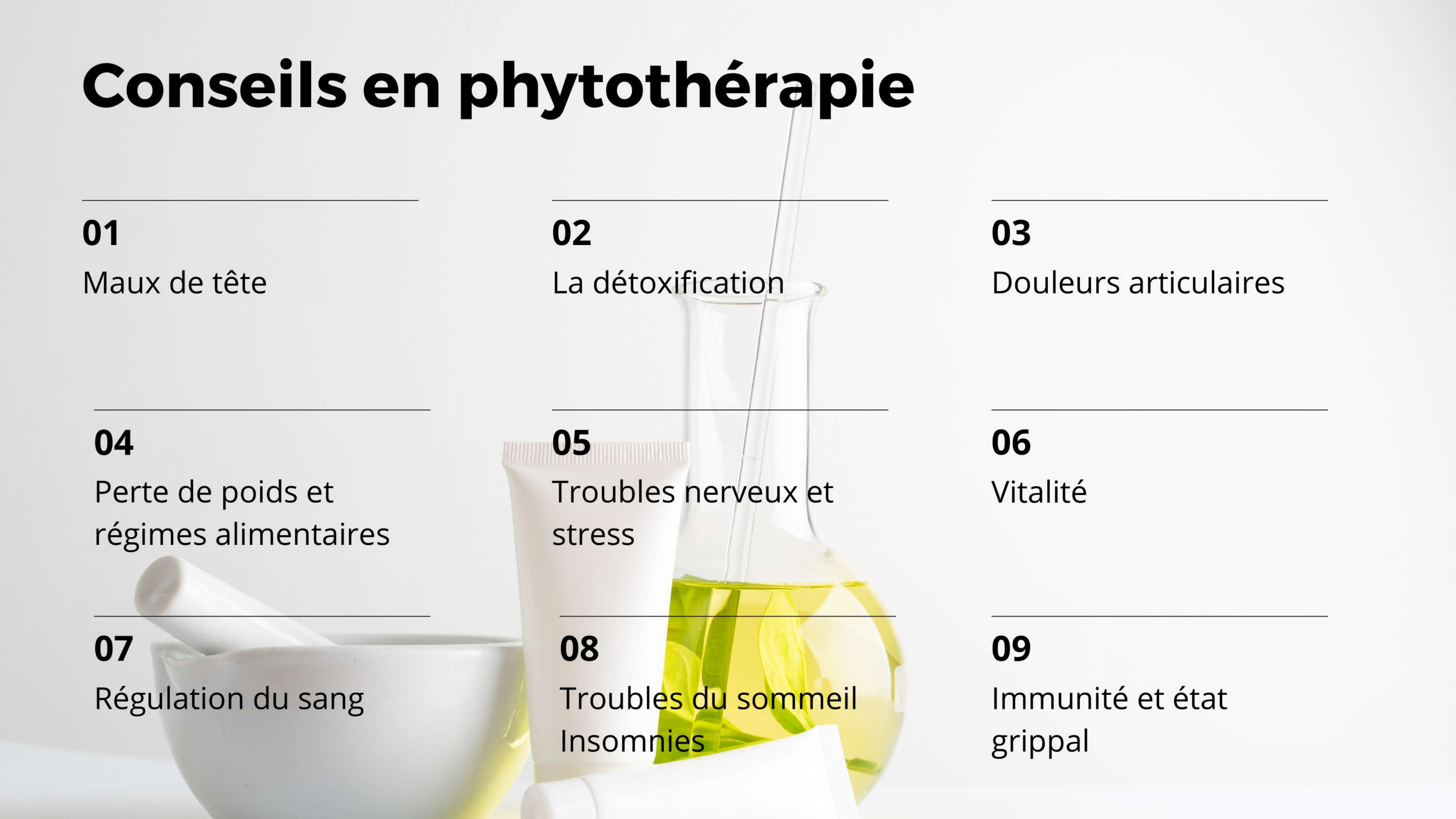
Notre Coffret santé herboristerie Bio

Composition du coffret:

- 1 boîte de tisane Santé Bio 50g
- 1 boîte d'Ortie piquante Bio 30g
- 1 boîte de feuilles de Cassis Bio 30g
- 1 boîte de Reine des Prés Bio 40g
- 1 nougat au miel Bio 150g
- 1 pince à infuser



Conseils en phytothérapie



01

Maux de tête

02

La détoxification

03

Douleurs articulaires

04

Perte de poids et
régimes alimentaires

05

Troubles nerveux et
stress

06

Vitalité

07

Régulation du sang

08

Troubles du sommeil
Insomnies

09

Immunité et état
grippal

1. Les maux de tête / migraines

Les maux de tête sont de différents types et se distinguent par leur mode de survenue, leur localisation, leur intensité et leur durée.

Les différents maux de tête

La céphalée est certainement la plus courante. Elle est souvent causée par le stress, la fatigue ou une tension musculaire. C'est une douleur légère à modérée ressentie généralement à l'arrière du crâne. Elle se caractérise par des picotements ou des élancements au niveau du cerveau. Elle est fréquente souvent passagère, mais aucunement dangereuse.

La migraine

La migraine est un mal de tête plus intense et douloureux. Elle peut être accompagnée par des nausées, vomissements ou encore par une intolérance à la lumière ou au bruit. Elle touche généralement un côté du cerveau. Son premier symptôme est généralement un point noir dans le champ de vision. La migraine est très handicapante et se caractérise souvent par des crises répétées. Cette douleur peut être accentuée lors d'efforts physiques ou de quinte de toux.

Leurs origines

Les maux de tête peuvent avoir des origines diverses, si nombreuses qu'elles sont bien souvent difficiles à identifier. Les origines les plus communes sont cependant les suivantes :

Une tension musculaire dans le cou ou les épaules,

Une sinusite ou une inflammation des sinus, souvent accompagnée de congestions nasales,

Des problèmes de vision ou de lunettes non appropriée,

Des fluctuations hormonales, notamment les cycles menstruels ou la grossesse chez la femme,

Un stress émotionnel, un surmenage ou un environnement hostile (bruit, luminosité ou chaleur notamment).

Comment soulager les maux de tête ?

Il n'existe malheureusement pas de remèdes pour les maux de tête mais des traitements, souvent médicamenteux, pour les prévenir ou les soulager. Les médicaments tels que l'ibuprofène ou le paracétamol soulagent, certes, mais présentent aussi des dangers et une toxicité sur le foie.

La nature produit également à l'état naturel des petites merveilles qui peuvent agir favorablement sur les maux de tête.

Précautions

Certains maux de têtes, lorsqu'ils sont répétés, peuvent cacher une maladie plus grave (trouble de la circulation sanguine, tumeur, maladie neurologique, pincement de vertèbres). En cas de symptômes répétés, il est indispensable de consulter un médecin pour tenter d'identifier la cause de vos maux de tête.

Nos solutions en phytothérapie

[La Menthe poivrée Bio](#)

[La Reine des Prés Bio](#)

2. La détoxification

Dans notre environnement moderne, nous sommes exposés à diverses substances chimiques potentiellement nocives provenant de l'air que nous respirons, de l'eau que nous buvons, de la nourriture que nous mangeons et des produits que nous utilisons.

Ainsi, avec le temps, l'organisme peut avoir tendance à s'encrasser. Les fonctions de nettoyage naturel de notre organisme (reins, foie, peau et poumon) peuvent être renforcées avec certaines pratiques de réduction des toxines regroupées sous le terme générique de détoxification du corps.

L'accumulation de déchets dans le corps génère de la fatigue et une moindre résistance aux agressions extérieures. La baisse des fonctions immunitaires favorise ainsi le développement des radicaux libres à l'origine d'un vieillissement prématuré des tissus et de certains cancers. La peau et les cheveux se ternissent et les ongles sont fragilisés. Un sentiment de mal-être se développe.

Une cure détox, c'est quoi ?

Les méthodes extrêmes de détoxification, telles que les régimes à base de jus uniquement (juicing) ou les cures de désintoxication extrêmes (jeûnes complets ou intermittents sur plusieurs jours), peuvent parfois causer plus de tort que de bien. Les approches radicales de détoxification peuvent, en effet, entraîner des carences nutritionnelles, une perte de poids excessive, des déséquilibres et d'autres problèmes de santé.

Pour ce qui nous concerne, nous préconisons des cures de détox douce ayant pour seul objectif d'accompagner la détoxification naturelle de votre corps. Il s'agit de conserver des repas complets mais plus verts (au moins 50% de fruits et légumes) et naturels, c'est-à-dire dépourvus de sucres raffinés et de graisses saturées contenus dans les produits industriels. [Voir notre proposition de cure détox](#)

La phytothérapie accompagnant une cure détox ?

En phytothérapie, certaines herbes et plantes sont souvent utilisées pour soutenir les processus naturels de détoxification du corps. Cependant, il est important de noter que les méthodes de détoxification en phytothérapie ne visent généralement pas à effectuer une désintoxication radicale ou rapide, mais plutôt à soutenir les organes impliqués dans la détoxification naturelle et à favoriser un équilibre général.

Nos solutions en phytothérapie

[Les compléments alimentaires Dépur Bio](#)

[La Tisane Santé Bio](#)

[L'Ortie piquante Bio](#)

[Les graines d'anis Bio](#)

[La tisane Kasha-Poire-CBD](#)

[L'infusion Manon en Provence Bio](#)

[L'infusion Taille de Guêpe](#)



3. Les douleurs articulaires

L'origine des douleurs articulaires

Les douleurs articulaires ou rhumatismes peuvent avoir différentes origines. Les plus communes sont :

L'arthrite : elle est la conséquence d'une dégénérescence des os ou des cartilages. Cette situation est généralement liée à l'âge, l'excès de sport ou l'obésité.

Des troubles métaboliques, tels que le diabète, la dyslipidémie (excès de lipides dans le sang) ou l'hypertension artérielle. Dans ces cas, vos douleurs articulaires ou musculaires ont pour origine votre système sanguin ou cardiovasculaire.

Des infections d'origine bactérienne, virale ou fongique. Parmi ces infections, nous pourrions citer la grippe, la mononucléose (ou « maladie du baiser »), la toxoplasmose, l'hépatite (ou inflammation du foie). Bref, toutes infections qui dépriment le système immunitaire !

Une maladie telle que la fibromyalgie (sensation de douleurs chroniques dont les causes demeurent assez mal connues).

A la vue des différentes origines des douleurs articulaires, vous comprendrez désormais mieux la nécessité de consulter un médecin avant tout usage des plantes. En effet, les plantes au naturel ne vont généralement pas traiter la source du problème. Elles peuvent seulement apaiser les maux et améliorer la sensation de bien-être.

Comment soulager les douleurs articulaires ?

Quand la médecine traditionnelle ne trouve pas ou plus de réponses adéquates pour soulager vos souffrances, alors la phytothérapie peut constituer l'alternative au traitement des douleurs articulaires

Nos solutions en phytothérapie

Les feuilles de cassis Bio

La Reine des prèes Bio

La Menthe poivrée Bio

L'ortie piquante Bio

Le cynorrhodon Bio

Précautions

Si vous êtes sous traitement, il conviendra de consulter votre médecin car certaines plantes peuvent interagir négativement avec des médicaments.

4. La perte de poids - Régimes alimentaires

Une situation de surpoids peut entraîner des problèmes de santé tels que le diabète ou des affections cardiovasculaires. Mais elle peut également jouer sur le moral en provoquant une baisse ou une perte de confiance en soi.

Les dangers du surpoids

Le surpoids est associé à un risque accru de maladies cardiaques, y compris l'hypertension artérielle et l'athérosclérose, en raison de la surcharge de travail imposée au cœur et aux vaisseaux sanguins.

Le surpoids est un facteur de risque majeur pour le développement du diabète de type 2, car il peut entraîner une résistance à l'insuline et des niveaux élevés de sucre dans le sang.

Il peut causer des problèmes respiratoires tels que l'apnée du sommeil, perturbant le sommeil et l'apport en oxygène.

Les articulations sont également touchées, car un poids excessif exerce une pression supplémentaire sur les genoux, les hanches et le dos, pouvant mener à l'arthrose. La mobilité peut ainsi être compromise, ce qui limite l'activité physique et peut entraîner un cercle vicieux de gain de poids.

Le surpoids accroît les risques de certains cancers tels que le cancer du sein, de l'utérus et du côlon.

Affiner son corps et adopter un mode de vie sain sont donc essentiels pour réduire ces risques et améliorer la santé globale.

Comment perdre du poids ?

Il n'existe pas de produits miraculeux ayant des effets minceur assurés. C'est d'abord par une alimentation équilibrée, une bonne hygiène de vie et de l'activité physique que vous pourrez affiner votre corps. [Voir l'article sur les régimes alimentaires.](#)

Quelques tisanes peuvent néanmoins contribuer à la perte de poids ou à combler les carences en cas de régime alimentaire.

Les solutions en phytothérapie

[Le maté Bio](#)

[La poudre de moringa Bio](#)

[Les compléments alimentaires Dépur Bio](#)

[L'infusion Nouvelle Silhouette Bio](#)

[L'infusion Taille de Guêpe](#)

[L'infusion du Sportif Bio](#)

[La tisane Santé Bio](#)

5. Les troubles nerveux / Stress

Le stress, c'est quoi ?

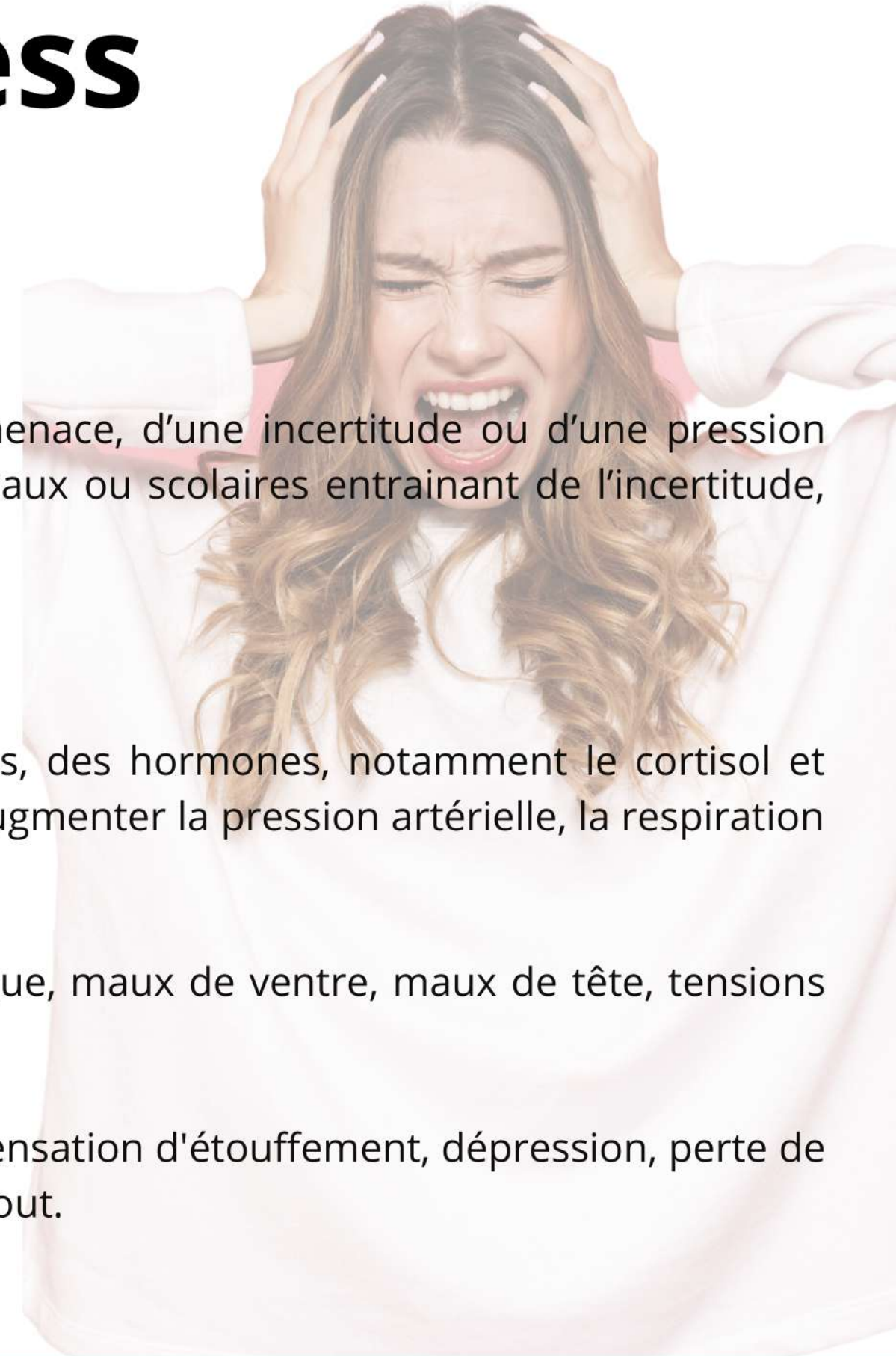
Le stress est une réaction psychologique, une forme d'angoisse, qui arrive en présence d'une menace, d'une incertitude ou d'une pression externe. Les facteurs sont nombreux : difficultés financières, pressions au travail, examens médicaux ou scolaires entraînant de l'incertitude, etc...

D'abord psychologique, le stress entraîne aussi des conséquences physiques.

En effet, face aux pressions, notre corps réagit et combat en libérant, par les glandes surrénales, des hormones, notamment le cortisol et l'adrénaline. Le système nerveux sympathique, l'amygdale et le cortex préfrontal sont activés pour augmenter la pression artérielle, la respiration et les fonctions intestinales.

Sur le plan physique, les principaux symptômes sont les suivants : accélération du rythme cardiaque, maux de ventre, maux de tête, tensions musculaires, troubles digestifs, troubles du sommeil ou grande fatigue.

Sur le plan psychologique et comportemental, le stress peut avoir aussi de graves conséquences : sensation d'étouffement, dépression, perte de concentration, pression émotionnelle pouvant aller jusqu'à la tristesse, l'isolement social ou le burn-out.



Comment apaiser votre corps et votre esprit ?

Apaiser son corps et son esprit demande d'abord un travail sur soi et une bonne hygiène de vie. Découvrez cet article sur le stress qui vous propose de la discipline pour retrouver l'apaisement et le bien-être. Quelques produits de la gamme herboristerie de Parenthese Café peuvent aussi contribuer à la relaxation.

Les solutions en phytothérapie

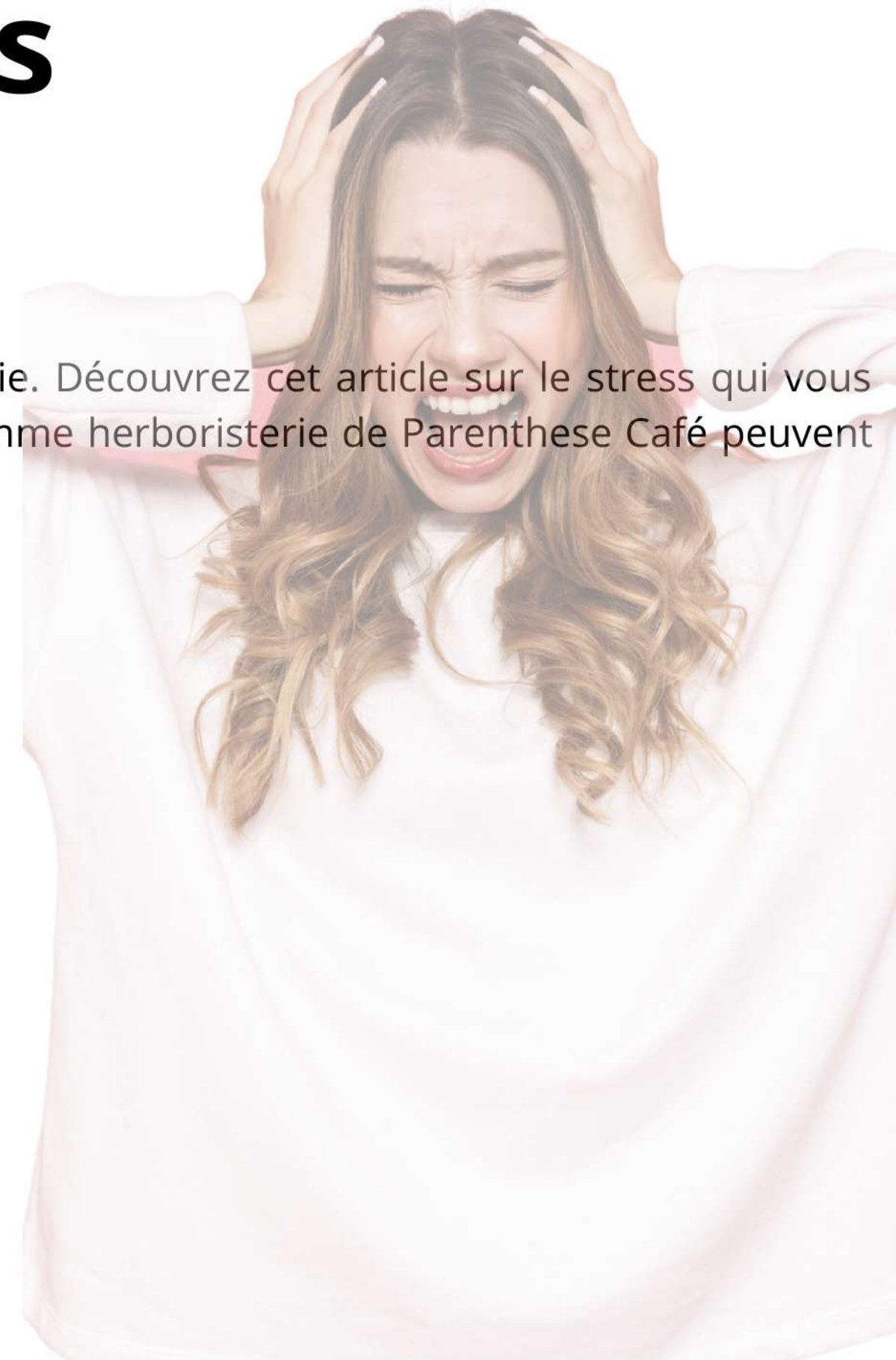
Tisane de Mélisse Bio

Les compléments alimentaires Détente Bio

Les infusions à base de CBD

L'infusion Méditation Bio

La tisane Tilleul-Verveine-Menthe Bio



6. La vitalité

La vitalité représente le stock d'énergie dont notre corps dispose. Au quotidien, on peut faire le plein de vitalité en veillant à s'alimenter sainement, à respecter son rythme de sommeil et à pratiquer une activité physique et sportive régulière.

Nos conseils pour rester en pleine forme

S'alimenter sainement, c'est d'abord diminuer sa consommation de viande

Pour vous sentir en forme, nous vous conseillons de manger des fruits et légumes en quantité. Les plus jeunes négligent malheureusement le pouvoir des végétaux dans leur alimentation. Votre assiette devrait être pourtant composée de 75% à 100% de végétaux et pas plus de 25% de viandes.

S'hydrater aussi régulièrement

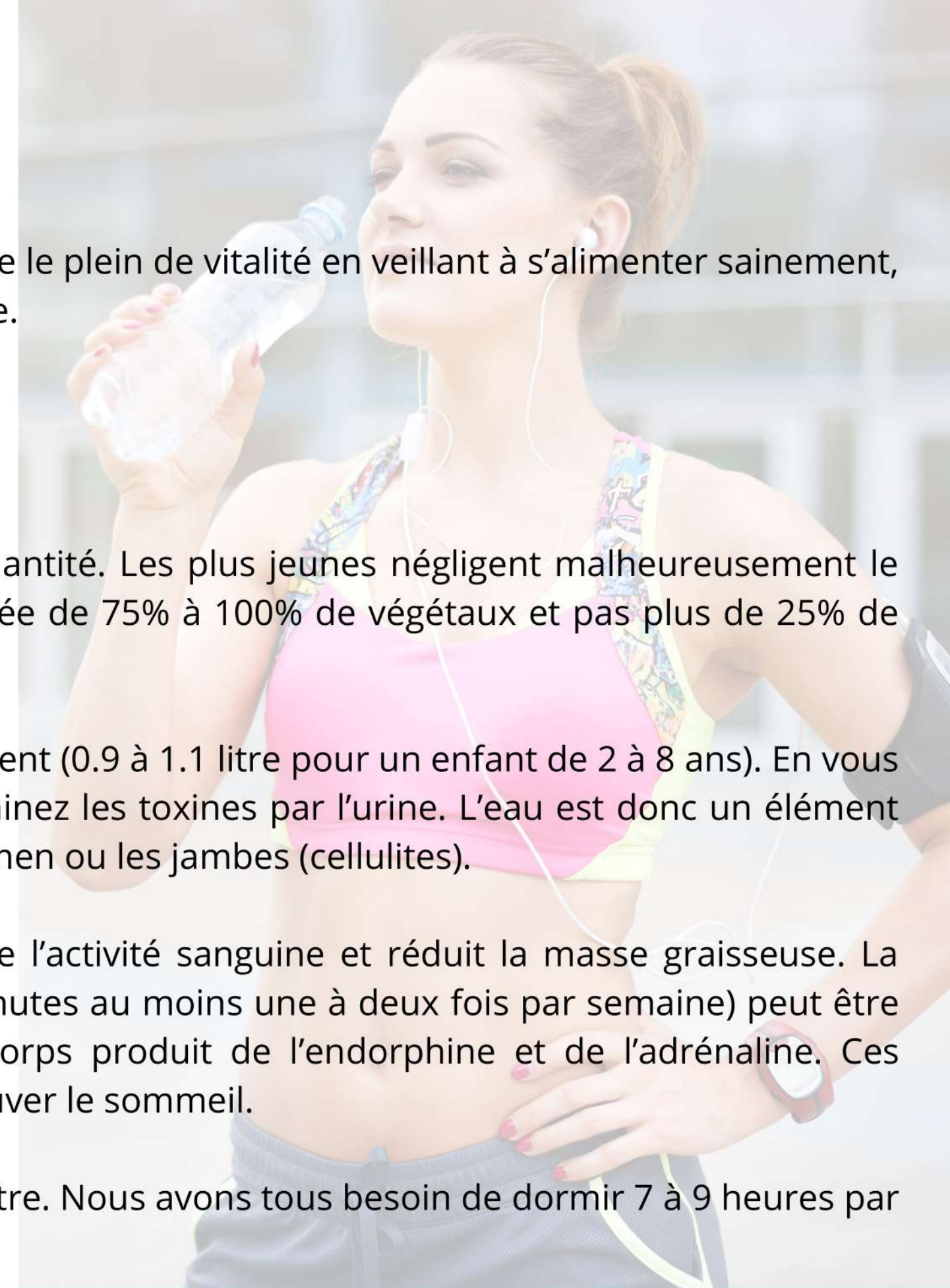
Il est recommandé de boire entre 1.5 et 2 litres d'eau par jour pour un adulte ou un adolescent (0.9 à 1.1 litre pour un enfant de 2 à 8 ans). En vous hydratant suffisamment, vous maintenez votre volume de sang dans le corps et vous éliminez les toxines par l'urine. L'eau est donc un élément essentiel pour éviter l'accumulation de graisses dans le sang et les tissus adipeux de l'abdomen ou les jambes (cellulites).

Faire de l'exercice ou pratiquer un sport

La pratique du sport participe à l'entretien de votre cœur et de vos articulations, stimule l'activité sanguine et réduit la masse grasseuse. La pratique régulière de l'aérobic ou de la marche rapide (15 minutes par jour ou 30 à 45 minutes au moins une à deux fois par semaine) peut être suffisante pour retrouver votre santé physique et mentale. En activant l'effort, votre corps produit de l'endorphine et de l'adrénaline. Ces substances agissent en véritable antidépresseur et permettent d'évacuer le stress et de trouver le sommeil.

Dormir suffisamment

Le sommeil est une autre clé importante pour conserver la vitalité et maintenir votre bien-être. Nous avons tous besoin de dormir 7 à 9 heures par jour pour conserver notre énergie et régénérer notre corps.



Les plantes conseillées pour garder la forme

Parenthese Café a sélectionné dans une gamme de compléments alimentaires et des tisanes de plantes dont les bénéfices sur la vitalité sont reconnus en phytothérapie. Notons aussi que les cafés et les thés agissent aussi favorablement car leurs teneurs en caféine ou théine agissent en véritable stimulant sur l'énergie.

Les solutions en phytothérapie

[Les compléments alimentaires Vitalité Bio](#)

[Les compléments alimentaires Sport Bio](#)

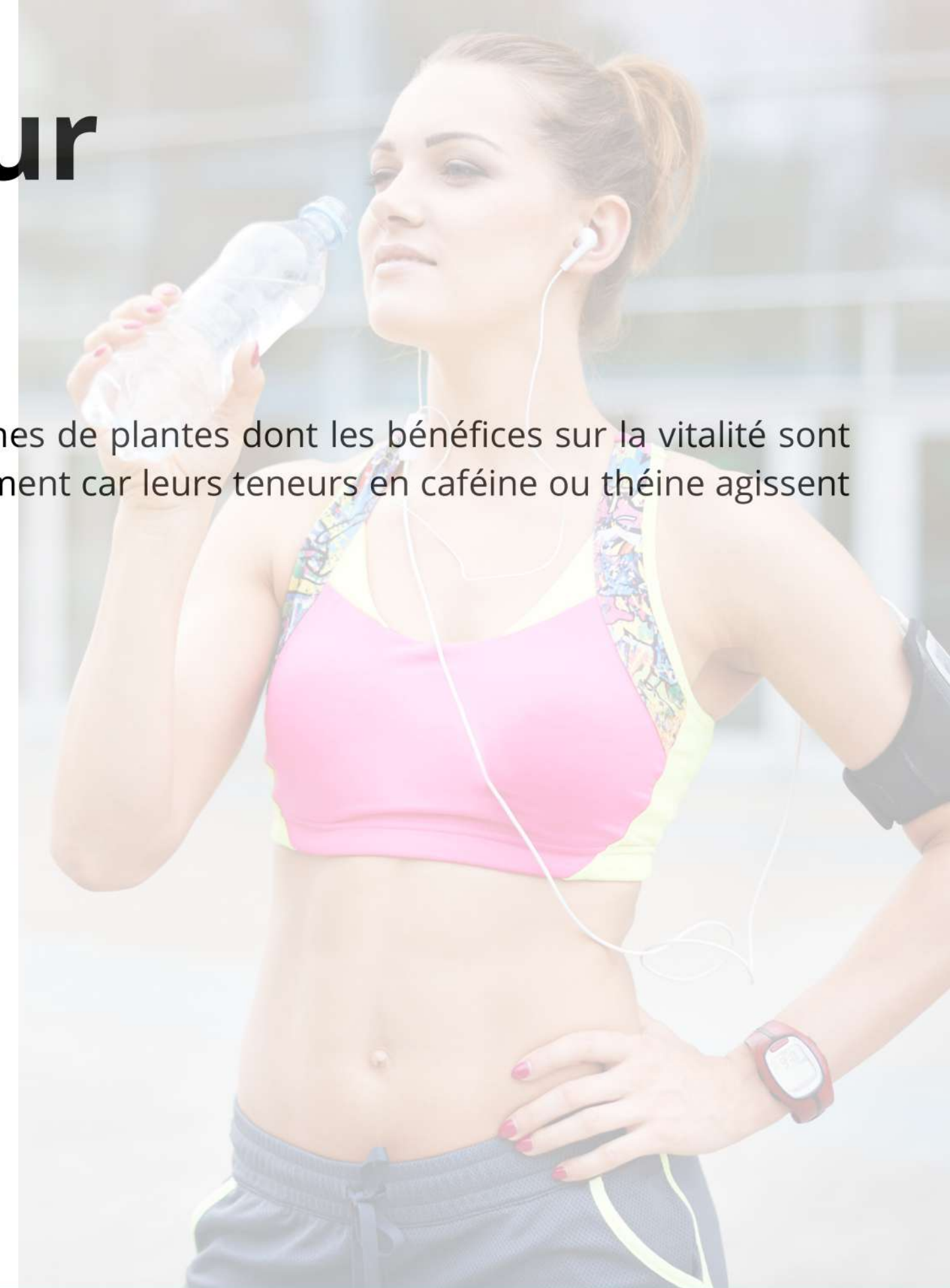
[Le Maté Bio](#)

[L'infusion Florine Pep's Bio](#)

[L'infusion Vitalité Bio](#)

[L'infusion Potion Tonus](#)

[La poudre de Moringa Oléifera Bio](#)



7. La régulation du sang

Le sang fournit aux cellules du corps humain l'oxygène et les substances nécessaires (nutriments, notamment les glucides, les protéines, les minéraux et les vitamines) au bon fonctionnement et au renouvellement des organes. Les globules rouges (appelés scientifiquement érythrocytes) transportent ainsi l'oxygène dans les poumons.

La circulation sanguine provoquée par le cœur permet aux cellules d'éliminer les déchets, notamment l'urée et le dioxyde de carbone, et de réguler la température corporelle. L'approvisionnement en éléments nutritifs est assuré par la circulation veineuse provenant de l'appareil digestif et du foie.

Quels risques associés à une mauvaise circulation sanguine ?

En cas de mauvaise circulation, le sang stagne dans le bas du corps et les veines subissent une forte pression puis finissent par se dilater. Cela peut être dû à un changement de température, à un bouleversement hormonal, à une dérégulation du sang, à l'âge ou tout simplement à l'hérédité. Sans une bonne régulation du sang, les risques de formation de caillots sanguins, d'accidents vasculaires ou d'insuffisances cardiaques sont augmentés.

D'autres risques sont associés à une mauvaise régulation du sang :

- L'anémie : insuffisance de production de globules rouges pour transporter l'oxygène dans le sang,
- Le diabète : un taux élevé de glucose dans le sang pouvant endommager les vaisseaux sanguins et les nerfs,
- Le cholestérol : excès de graisse dans le sang caractérisé par taux anormalement élevé de LDL (mauvais cholestérol) en comparaison au HDL (bon cholestérol).

Les plantes conseillées pour réguler la fonction sanguine

La phytothérapie peut vous aider en cas d'insuffisance veineuse ou de régulation du sang. Il est cependant important de se rappeler que la phytothérapie ne doit pas remplacer les traitements médicaux conventionnels, mais peut plutôt les compléter ou les soutenir. Par ailleurs, les effets des plantes pouvant varier d'une personne à l'autre, et il est préférable de consulter un professionnel de santé avant d'entreprendre tout traitement à base de plantes, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants ou si vous prenez d'autres médicaments.

Les solutions en phytothérapie

Les compléments alimentaires Dépur Bio

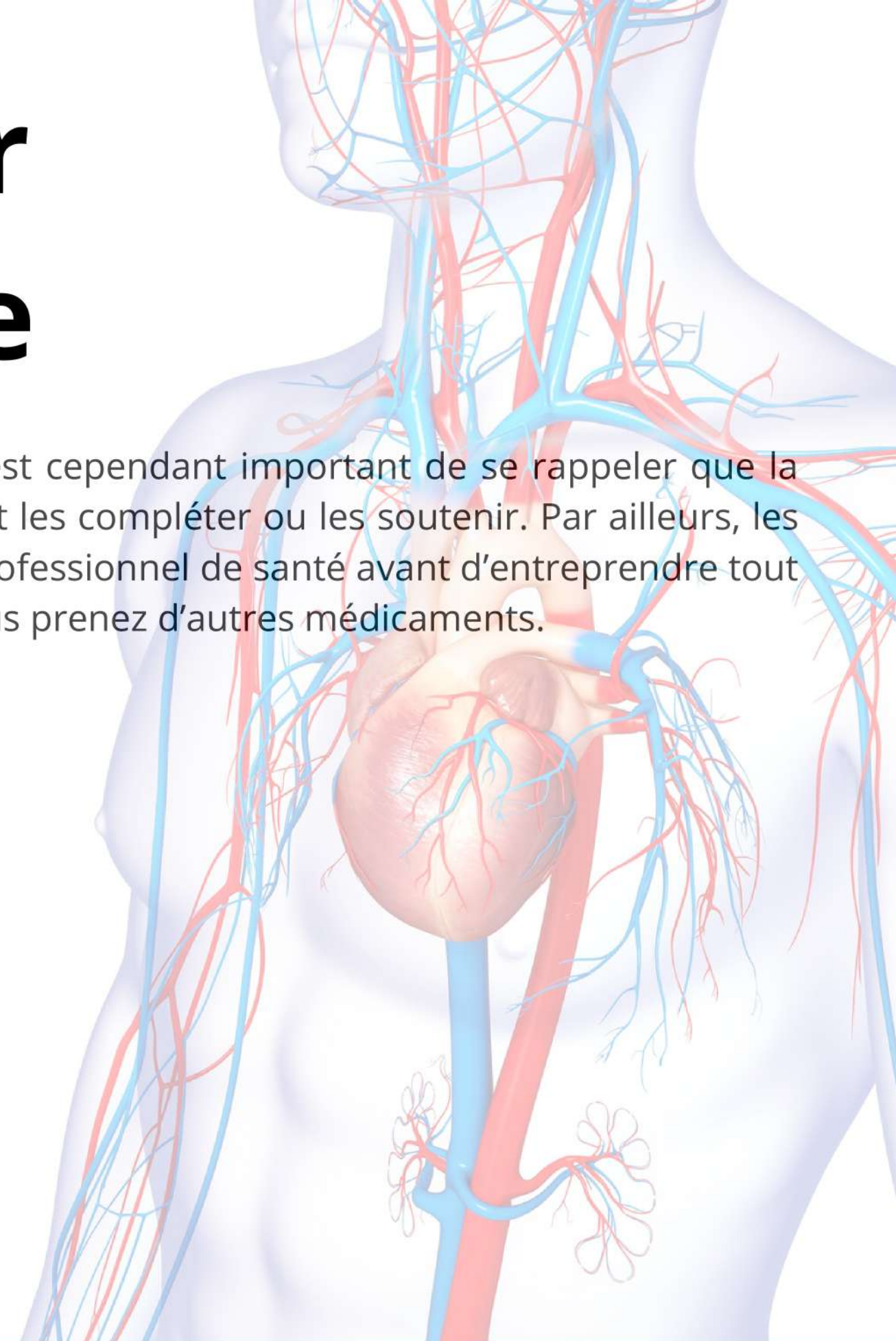
La vigne rouge Bio

Les graines d'anis Bio

Les fleurs d'hibiscus Bio

Les feuilles de cassis Bio

La poudre de moringa Oléiféra Bio



8. Les troubles du sommeil / insomnie

Les bienfaits du sommeil

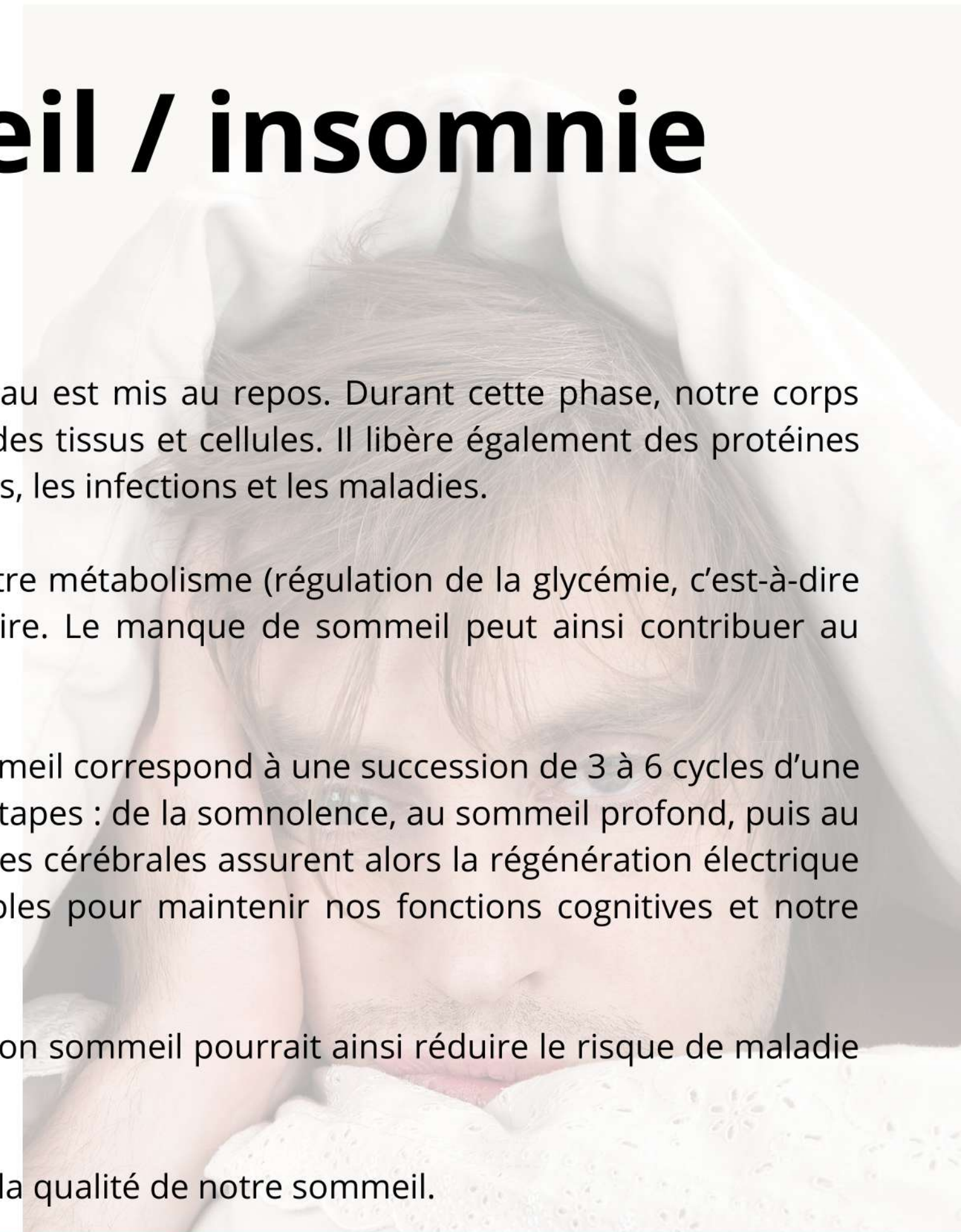
En dormant, notre corps se refroidit, notre rythme cardiaque ralentit et notre cerveau est mis au repos. Durant cette phase, notre corps fabrique des hormones de croissance qui aident à la reconstitution ou au maintien des tissus et cellules. Il libère également des protéines cytokines qui participent à l'élimination des toxines et à notre immunité contre les virus, les infections et les maladies.

Lorsque l'on dort, notre corps fabrique de l'insuline indispensable au maintien de notre métabolisme (régulation de la glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang) et à la protection de notre système cardio-vasculaire. Le manque de sommeil peut ainsi contribuer au développement du diabète de type 2.

Enfin, en ralentissant notre rythme cardiaque, notre cerveau est mis au repos. Le sommeil correspond à une succession de 3 à 6 cycles d'une durée de 60 à 120 minutes chacun. Dans chacun de 6 cycles, nous passons par trois étapes : de la somnolence, au sommeil profond, puis au sommeil paradoxal. Ces cycles et ces étapes stimulent des ondes cérébrales. Ces ondes cérébrales assurent alors la régénération électrique des cellules de notre cerveau. Ces différentes étapes du sommeil sont indispensables pour maintenir nos fonctions cognitives et notre équilibre mental et émotionnel.

Une récente étude de l'université de Californie à Berkeley aurait mis en avant qu'un bon sommeil pourrait ainsi réduire le risque de maladie neurodégénérative telle que la maladie d'Alzheimer.

En synthèse, notre santé, notre énergie et notre moral sont fortement dépendants de la qualité de notre sommeil.



Comment lutter contre l'insomnie ?

Pour traiter l'insomnie, certains ont recours à des traitements médicamenteux efficaces mais aussi dangereux pour la santé :

- Ils sont addictifs et créent donc un phénomène de dépendance,
- Ils ont des effets secondaires potentiellement graves sur la santé, tels que l'altération du fonctionnement du cerveau (troubles de la mémoire, perte d'équilibre, état de confusion), maux de tête, constipation...

Il existe aussi des voies plus naturelles en médecine douce pour traiter l'insomnie. La phytothérapie propose ainsi de remplacer les somnifères par l'usage de plantes consommées en infusion ou en gélules. Les causes de l'insomnie étant cependant nombreuses, il est préférable de consulter au préalable un médecin afin d'établir un diagnostic et de convenir de la manière de la traiter.

Les solutions en phytothérapie

[Les compléments alimentaires Détente Bio](#)

[Les tisanes CBD](#)

[La mélisse Bio](#)

[L'infusion Méditation Bio](#)

[La tisane Tilleul-Verveine-Menthe Bio](#)



9. L'immunité et l'état grippal

L'immunité fait référence à la capacité du corps à se défendre contre les agents pathogènes tels que les virus, les bactéries, les champignons et d'autres micro-organismes potentiellement nocifs. C'est un système complexe et vital qui protège l'organisme contre les infections et les maladies en identifiant et en éliminant les substances étrangères ou les organismes envahisseurs.

Le système immunitaire se développe avec le temps. Il implique des cellules immunitaires (**lymphocytes T et lymphocytes B**) qui peuvent reconnaître des agents pathogènes spécifiques et produire des réponses immunitaires ciblées pour les éliminer.

Renforcer son système immunitaire

Pour se protéger des agents pathogènes, il est important d'adopter une bonne hygiène de vie :

- Manger équilibré, avec au moins 50% de fruits et légumes frais, pour faire le plein de vitamines, de minéraux et d'antioxydants,
- S'hydrater abondamment et régulièrement (minimum 1.5 litres d'eau par jour),
- Dormir suffisamment pour permettre à votre corps de se régénérer et au pancréas de fabriquer de l'insuline (lymphocytes),
- Exercer une activité physique régulière (20 minutes par jour) afin de favoriser la circulation sanguine et le mouvement des cellules immunitaires,
- Pratiquer des exercices de relaxation (méditation, yoga, respiration profonde) afin d'éliminer le stress affaiblissant le système immunitaire,
- Éviter l'excès de tabac et d'alcool et lavez-vous régulièrement.

La phytothérapie dans le renforcement de l'immunité

La phytothérapie, qui implique l'utilisation de plantes médicinales à des fins thérapeutiques, peut être un complément intéressant pour renforcer l'immunité. Les plantes médicinales sont, en effet, chargées en micronutriments (vitamines, minéraux, antioxydants) pouvant agir favorablement sur le système immunitaire. Cependant, il est important de noter que la phytothérapie ne doit pas remplacer les recommandations médicales conventionnelles, mais plutôt les compléter. Voici quelques plantes et approches de phytothérapie qui sont souvent considérées pour renforcer l'immunité.

Nos solutions en phytothérapie

Les compléments alimentaires Vitalité Bio

La mélisse Bio

La menthe poivrée Bio

Les feuilles de cassis Bio

Le cynorrhodon Bio

L'ortie piquante Bio

L'eucalyptus Bio

L'infusion Manon en Provence Bio

L'infusion Potion-Tonus

Une gamme santé 100% Bio

