



parenthese
café



La gamme Herboristerie Bio

Pourquoi utiliser l'herboristerie Bio ?

PARENTHÈSE CAFE

Toute notre gamme est
issue de l'agriculture
biologique



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.



A close-up photograph of several green leaves, likely from a plant like a rose, covered in numerous small, glistening water droplets. The leaves are vibrant green and have a slightly serrated edge. The background is dark and out of focus, making the leaves and droplets stand out.

*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 équilibre toutes les fonctions de l'organisme par son action reminéralisante (effet immunitaire) et 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, sciatiques, 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

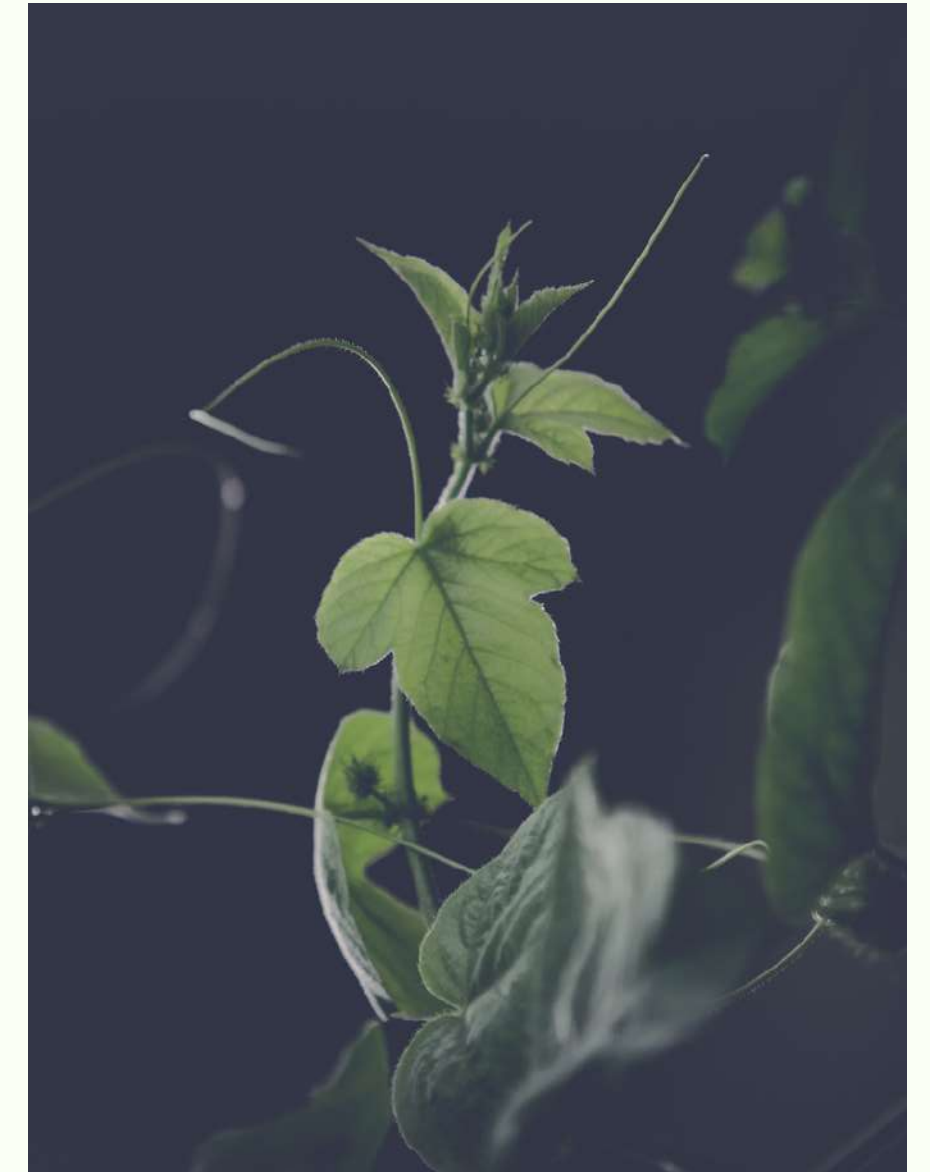
La tisane de feuilles de vigne rouge est très riche en antioxydants contenus dans les flavonoïdes (en particulier la quercétine contenue dans les pigments de la feuille) et les polyphénols.

La 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, des 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 recommandé 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. La mélisse 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 et la fatigue. Elle combat les brûlures d'estomac, stimule la mémoire et lutte contre l'insomnie. La mélisse favorise le sommeil et l'endormissement (effet sédatif). Elle 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). Elle est aussi riche en vitamines A, C, E, B1, B2, B5 et contient de nombreux minéraux (calcium, manganèse, fer, potassium) et 15 acides aminés. Le maté vert est un véritable allié minceur: ses effets "coupe-faim" favorisent la perte de poids. Le maté est un puissant diurétique et régulateur de la fonction intestinale. Il facilite la digestion et a de effets laxatifs. 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, réduit les spasmes gastro-intestinaux et les ballonnements. La tisane 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

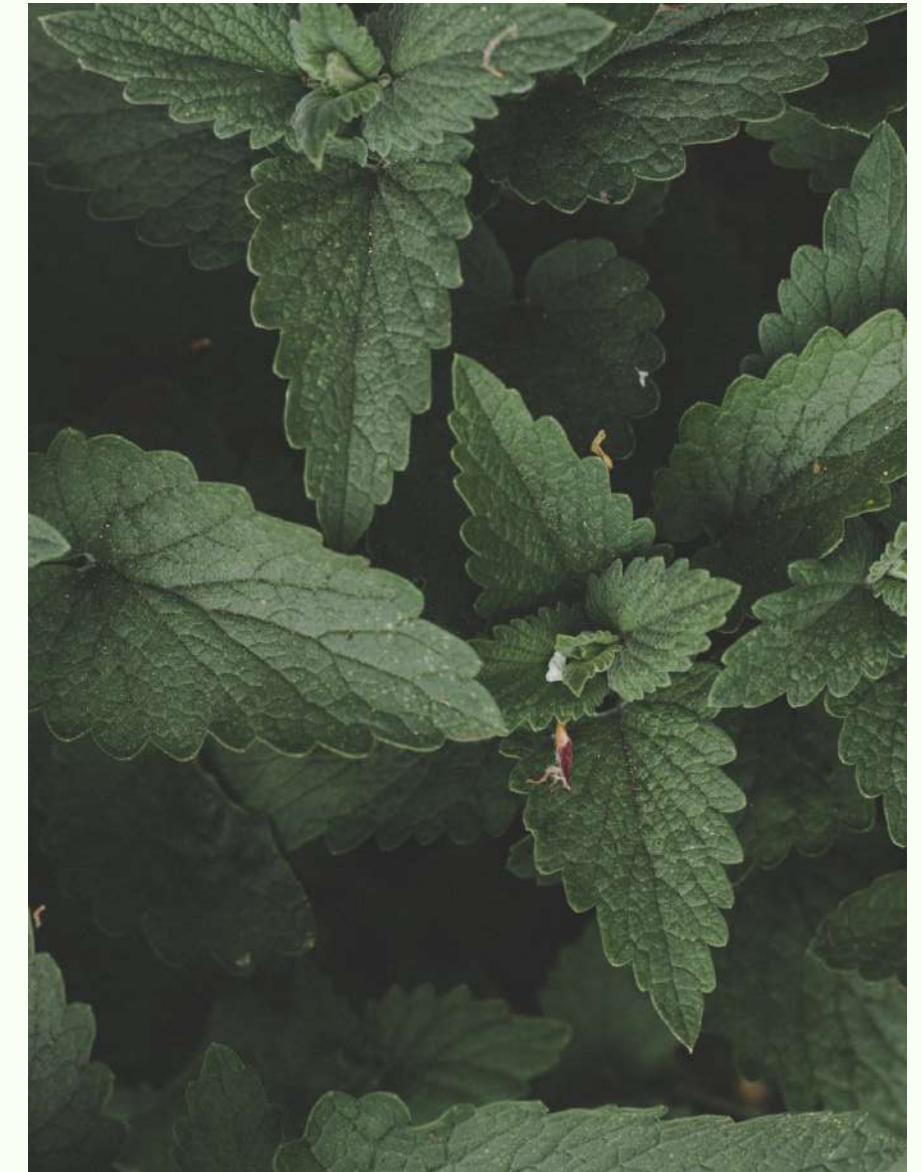
La menthe poivrée est riche en menthol, antioxydants (15% à 20% de flavonoïdes) et acides-phénols. Elle contient aussi une grande quantité de minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium) et de vitamine C (5 fois plus qu'un citron). Elle combat les troubles digestifs, favorise la digestion et réduit les ballonnements. La menthe poivrée soulage les douleurs, troubles et spasmes gastro-intestinaux, les nausées et la crise de 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 - Sommités fleuries Bio



Composition & Indications

Les principaux principes actifs connus de la Reine des prés sont : acide salicylique, glucosides, gaulthérine, héliotropine, flavonoïdes, tanins, sucres, vitamine C, fer, calcium, soufre, vanilline (qui donne le goût de vanille aux tisanes). La tisane Reine des prés est un anti-douleur articulaire ou musculaire. Elle combat les rhumatismes et l'arthrose. C'est aussi une aspirine végétale 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 de la feuille de cassis sont : flavonoïdes, tanins, polyphénols, vitamine C et 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

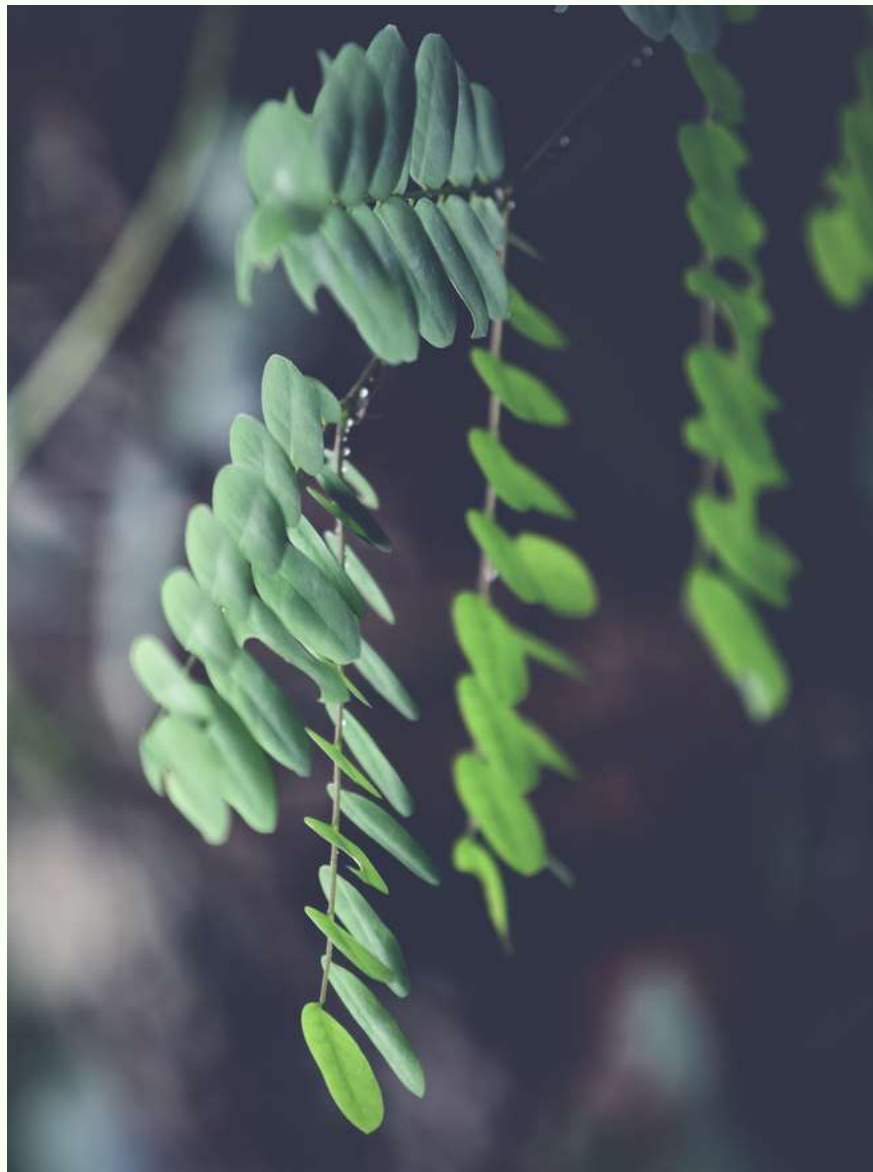
Infuser de 4g de feuilles séchées de cassis dans un bol d'eau bouillante durant 10 mn.

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 de l'eucalyptus 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.

Cynorrhodon Bio



Composition & Indications

Les principaux principes actifs du cynorrhodon sont : vitamines C (20 fois plus que l'orange) et E, tanins, oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, soufre, zinc, fer).

Le cynorrhodon est l'anti-grippal naturel par excellence. Il aide à combattre les états grippaux et renforce le système immunitaire. C'est aussi un anti-inflammatoire qui soulage les états rhumatismaux, notamment l'arthrose. Favorise la tonicité. Antidiarrhéique.

Préparation, Posologie et Contre-indications

A utiliser en infusion lente (10 minutes) - 15g / litre – 10 min dans une eau à 90°C.

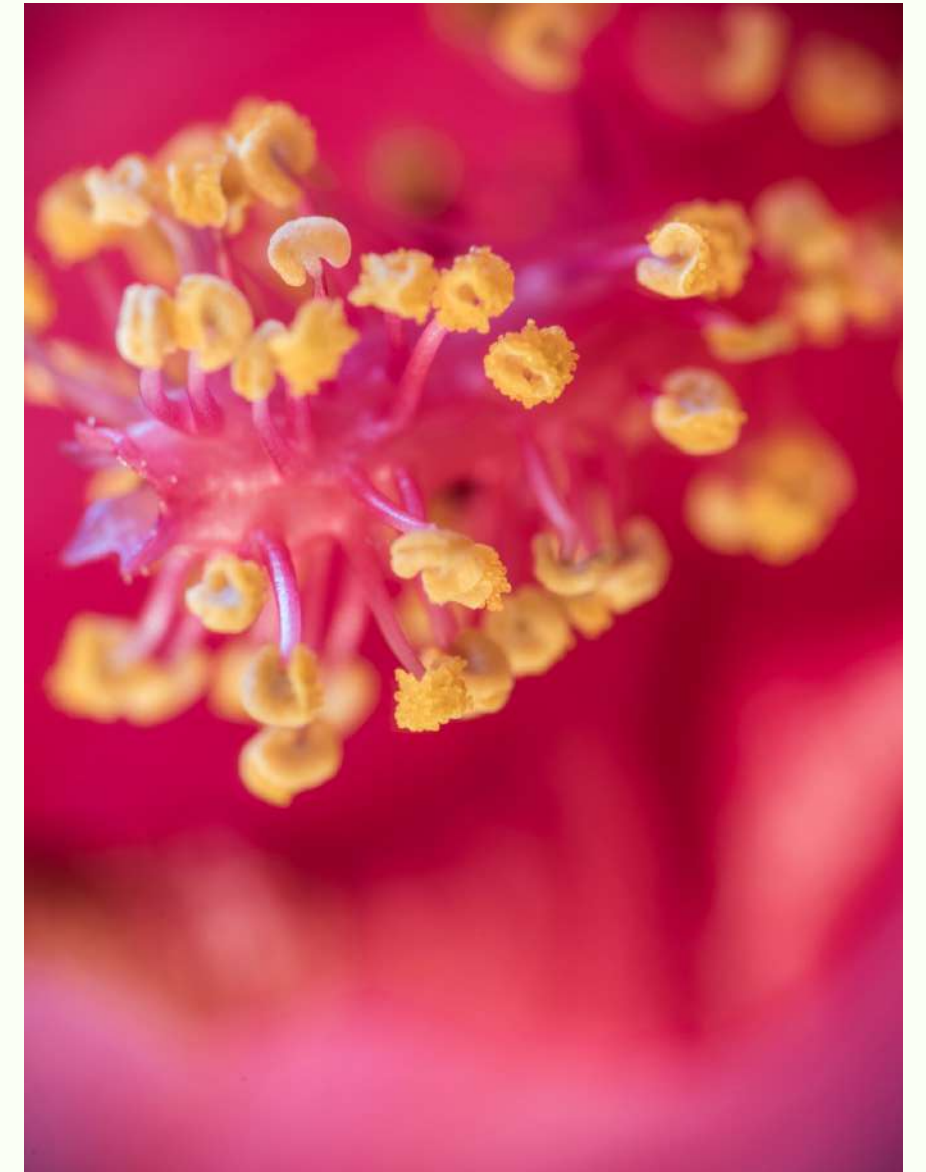
Hibiscus Bio

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.



Poudre de Moringa oleifera Bio

Composition & Indications

Les principaux principes actifs du Moringa oleifera sont : nutriments (protéines) et vitamines A. La feuille de Moringa est classée dans la catégorie des super-aliments (superfoods) par l'Organisation Mondiale de la Santé. Le Moringa comble les carences en micronutriments : source de protéines, de minéraux et de vitamines (pour les végétariens, vegans, seniors et les régimes restrictifs...). Le moringa est un puissant antioxydant pour doper le système immunitaire (anémie, fatigue passagère). Il présente des propriétés purifiantes et drainantes (effets détox) et accompagne les performances sportives (endurance, énergie). Le moringa 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

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 enceinte ou allaitantes (teneur excessive en vitamine A) et aux personnes souffrant d'hypoglycémie ou déjà en traitement médicamenteux contre le diabète.



Tilleul - Verveine-Menthe Bio

Composition & Indications

La verveine odorante (ou citronnée) : Grâce à ces mucilages (formation d'un gel fluide au contact de l'eau), elle diminue la glycémie et nourrit la flore intestinale. La verveine facilite donc la digestion et soulage les troubles gastro-intestinaux. Elle aide aussi à lutter contre la fièvre, la migraine et les vertiges.

Les fleurs de tilleul (64%) : Aide à lutter contre les insomnies, les crises d'angoisse. Apaise et diminue les spasmes et les palpitations. Effet détox (diurétique et dépuratif). Principes actifs : des flavonoïdes (kaempférol et la quercitrine, notamment) et des mucilages.

La menthe poivrée : Combat les troubles digestifs et réduit les ballonnements, les nausées et l'effet « crise de foie ». Elle atténue les diarrhées, mais aussi le stress et les migraines. Elle est également conseillée en cas de fatigue nerveuse, surmenage, céphalées (maux de tête).

Préparation, Posologie et Contre-indications

4 tasses par jour maximum. 15g par litre d'eau – Infusion de 10 minutes dans une eau à 90°C.

Tisane déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes souffrant de troubles hépatiques ou neurologiques. Elle est aussi déconseillée aux personnes présentant une hypertension ou une hypotension. La verveine peut avoir des interactions avec de nombreux médicaments, en particulier les antibiotiques, les anticoagulants, les anti-inflammatoires. Demandez conseil à votre médecin.



Graines d'anis vert Bio



Composition & Indications

L'anis vert est une sources de glucide, lipides et de protéines. il contient principalement des essences végétales aromatiques, acides phénoliques, furocoumarines, huile essentielle à base d'anéthol, sucres, amidon, flavonoïdes et acide malique.

Ses propriétés sont : Soulager les troubles digestifs. Régule les problèmes de ballonnements. Calme les douleurs menstruelles et les poussées de chaleur de la ménopause. Conseillé en cas d'encombrements respiratoires.

Préparation, Posologie et Contre-indications

1 cuillère à café de grains d'anis par bol, infusées durant 5 à 10 mn.

Prendre 1 tasse de cette infusion après chaque repas.

Contre-indication : L'anis vert est déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans

Phyto CBD



Composition & Indications

La tisane Phyto CBD de Parenthese Café est avant tout une infusion relaxante.

Elle contient, en effet, 26% de feuilles de chanvre dénué de THC (molécule psychotrope) ; seule la molécule de CBD est conservée dans cette plante pour soulager les états d'anxiété, d'angoisse ou les états dépressifs. Le CBD ne crée aucune dépendance.

Le chanvre CBD aide à retrouver le sommeil et la sérénité. Il agit aussi favorablement sur les douleurs articulaires (effets antalgiques et anti-inflammatoires).

Préparation, Posologie et Contre-indications

Nous préconisons la consommation d'une seule infusion le soir, au coucher.

Infuser 18g par litre d'eau non bouillante (95°C), pendant 8 minutes.

Contre indication : La tisane Phyto CBD est déconseillée aux femmes enceintes, aux enfants mineurs, aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou respiratoire et aux diabétiques. En raison des effets sédatifs du CBD (26%), nous recommandons de ne pas consommer cette infusion avant toute activité dangereuse (conduite, notamment).

Kasha-Poire-CBD

Composition & Indications

Dès la première gorgée, on note la douceur parfumée de la poire, avec un léger gout anisé dû au fenouil. Cette tisane fruitée laisse aussi bien apparaître les notes fleuries de la matricaire et des pétales de roses. Noyées dans ce cocktail de douceurs, les papilles attraperont de-ci, de-là, des petites tonalités de châtaigne et noisette que développe le Kasha.

Pour ceux aux sens gustatifs développés, ils parviendront à déceler le gout très légèrement camphré de la sauge. Très désaltérante, cette nouvelle composition de la tisane Kasha-Poire-CBD a tout simplement un goût unique. Elle se déguste chaude ou froide !

Cette tisane est d'abord digestive. Le kasha, la fleur de matricaire, et le fenouil participent ensemble au bon fonctionnement du transit intestinal.

Préparation, Posologie et Contre-indications

La tisane Kasha-Poire-CBD peut se boire à tout moment de la journée. Toutefois, en raison des effets sédatifs du CBD (7%), nous recommandons de ne pas consommer cette infusion avant toute activité dangereuse (conduite, notamment).

Infuser 18g par litre dans une eau chaude mais non bouillante. Temps d'infusion : 5 à 8 mn





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





Une gamme santé 100% Bio