

# Capsu'Libre

Libre de penser à demain, Libre de ses mouvements...

Elle est là cette jolie *Centella asiatica*, elle ose bouger ses longs bras, les balancer autour de son joli corps en faisant tourbillonner ses innombrables fleurs roses et vertes.

Libre de s'asseoir à côté de son amie *Rhodiola rosea* qui unit sa vie au beau Cassis (*Ribes nigrum*).

Libre de courir de marcher vers sa vie nouvelle.



**Centella asiatica**, est une plante médicinale utilisée depuis des millénaires par les médecines traditionnelles chinoises et ayurvédiques. Elle fait l'objet de très nombreuses études et publications en Inde et Madagascar.

Elle stimule la circulation des capillaires et par la même occasion stimule les minuscules petits nerfs qui sont partout en périphérie de notre corps. Elle stimule la microcirculation sanguine, et tonifie les parois des vaisseaux sanguins ; stimule la régénération.

C'est un anti-inflammatoire, qui réduit l'enflure, la rougeur et la douleur. Elle a un effet neuroprotecteur.

La légende raconte qu'au Laos un jeune homme pour prouver son amour et sa valeur utilisa les feuilles de cette plante pour guérir miraculeusement une blessure. Cette histoire témoigne de la puissance accordée à la *Centella asiatica* dans la culture asiatique. Elle était également utilisée par les tigres pour soigner leurs blessures, ils avaient pour habitude de se rouler dans la *Centella asiatica* pour panser leurs blessures d'où son surnom herbe du tigre.

Réf. Andrée Fauchère, Herboriste et Jean Palaiseul, *Tous les moyens de vous guérir*.

**L'orpin rose ou Rhodiola rosea L.** de la famille des crassulacées est aussi appelé racine dorée. Déjà citée par Dioscoride en 77 après J.-C. dans son ouvrage De Materia Medica, cette plante d'altitude européenne est connue depuis plus de 2000 ans, puissante comme le ginseng, elle pousse de préférence dans les massifs montagneux et fait partie des pharmacopées russe et scandinave.

Elle n'a pas son pareil pour soutenir les capacités de l'organisme à gérer le stress, la fatigue ; la Racine d'Or est généreuse, elle aide à la récupération, permet à l'oxygène de bien régénérer les cellules de l'organisme.

*Rhodiola rosea* est adaptogène !

*Rhodiola rosea* augmente la résistance de l'organisme face aux nombreuses agressions chimiques et biologiques dont nous sommes quotidiennement victimes. Elle a un effet normalisateur, diminuant les déséquilibres issus du stress ou encore liés à une pathologie ; elle ne crée aucune perturbation dans le fonctionnement normal de l'organisme.

*Rhodiola rosea*, à l'instar d'autres plantes adaptogènes, est un régulateur général des fonctions internes, favorisant le maintien de l'équilibre qui nous conserve en vie. Elle aide notre organisme à s'adapter à toutes les épreuves et aux transformations (environnement, pollution, allergies, virus, microbes, etc.). Il faut surtout retenir l'effet anti-fatigue qui se manifeste très rapidement, ce qui fait dire à plusieurs chercheurs que *Rhodiola rosea* L. est un adaptogène à effets très rapides.

Réf. Livre : Ma Racine d'Or *Rhodiola rosea*, Andrée Fauchère Herboriste

Si le **cassis (*Ribes Nigrum*)** a très bon goût, il est traditionnellement considéré avant tout comme une plante médicinale aux nombreuses vertus : C'est un formidable antioxydant qui apaise les rhumatismes et favorise le renouvellement des cellules pour une peau lisse et c'est aussi un diurétique et dépuratif puissant.

Riche en fibres et antidiarrhéique, il améliore également le transit intestinal. Très riche en vitamine C (deux fois plus que le kiwi et trois fois plus que l'orange) il contient bien plus de fer que les autres fruits, c'est une excellente source de potassium, phosphore, magnésium, zinc et cuivre.

En herboristerie, on utilise les boutons et les feuilles de cassis pour traiter les inflammations. Le cassis est aussi un excellent cicatrisant en applications externes.

Réf. Andrée Fauchère Herboriste et Wikipédia

#### **Conseils d'utilisation :**

- Les gélules (végétales) peuvent être ouvertes afin de n'utiliser que la poudre de plantes.
- Les gélules Capsu'libre peuvent se prendre le matin dès le réveil, elles apporteront un nouvel élan dans vos mouvements, beaucoup moins de peine à bouger, et une sensation de liberté dans vos déplacements.
- Prendre 2 gélules et si besoin jusqu'à 4 par jour.

#### **Prix de vente :**

- Capsu'Libre en boîte de 60 gélules, au prix de vente public de CHF 49.- (Une gélule contient 200 mg de poudre de plantes mentionnées ci-dessus).

#### **Recommandations :**

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants.
- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- Tenir hors de la portée des enfants.