

Plantes & santé

N° 152 – décembre 2014

Découverte

Sur la trace
des endémiques
crétoises

Aromathérapie

L'immunité
au féminin

Rencontre

Jean-François
Guégan explique
en quoi la
modification
des écosystèmes
favorise Ebola

Dossier

Captez l'énergie de l'hiver!

Menu végétarien
Des plaisirs légers
pour tous les
repas de fêtes

Jardin médicinal
La racine de
la grande aunée
libère vos bronches

On en parle
Les rebelles
du goût
et des saveurs

M 01175 - 152 - F: 4,20 € - RD





Les graines de pin font la peau lisse

Jusqu'à présent, les graines de pin maritime étaient utilisées comme semences. Désormais, l'entreprise Océopin en extrait une huile aux propriétés apaisantes, hydratantes et anti-âge. Son intérêt cosmétique est dû à la présence de phytostérols, de vitamine E et à un type d'acides gras original, les Delta 5, qui repulpent l'épiderme et le réparent en profondeur. Elle renouvelle aussi la pratique d'une cueillette traditionnelle : les pommes de pin sont cueillies à la main d'octobre à mai puis séchées pour libérer leurs graines. De 10 à 15 kg sont nécessaires pour obtenir un litre d'huile, d'où son prix (36 € les 15 ml). On peut aussi l'utiliser en sérum en ajoutant 1 ou 2 gouttes à d'autres produits de soin.

En pharmacies et parapharmacies.

Sur la bonne voix avec l'érysimum

Vous l'avez sûrement déjà croisée sur les chemins et l'avez peut-être confondue avec de la moutarde noire. Autrefois appelé herbe aux chantres, l'érysimum (*Sisymbrium officinalis*) est connue pour éclaircir la voix. Elle apaise aussi les gorges douloureuses, grâce à la présence de composés soufrés. Pour la fabrication de ces pastilles VoxylTabs, l'érysimum est cultivée par un agriculteur de l'Eure-et-Loir et transformée dans le Gers par le laboratoire Naturactive.

En pharmacies.



Grands crus de chocolat cru

Les nouveaux chocolats Rrraw ne sont pas seulement délicieux, ils sont parfaits pour tous ceux qui évitent les produits laitiers, le gluten et les œufs, avec leurs ganaches 100% végétales. Ces « Purs Bon'bons » sont fabriqués à partir de fèves crues, c'est-à-dire n'ayant subi ni torréfaction, ni conchage. Elles gardent ainsi intactes les saveurs et les vertus du cacao.

Sur rrraw.fr et en magasins bio.



...télex

Enfin une gamme pour les bébés aux peaux atopiques : Weleda a formulé trois produits à la mauve blanche Bio pour hydrater et apaiser les irritations cutanées des bouts de chou. En pharmacies et magasins bio.

La magie de Noël, c'est aussi des odeurs. Magnifiez-la avec le spray d'ambiance du laboratoire Ladrôme qui mélange les huiles essentielles d'orange douce, de cannelle, de pin sylvestre et de mandarine. En pharmacies et magasins bio.

La tisane de longévité garde vos articulations en forme. Feuilles de frêne, de cassis, de menthe et de reine-des-près, un mélange concocté par Sylvie Bornet du syndicat des Simples. www.lecabaretdeoiseaux.com

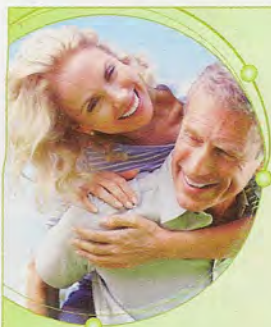
Gripcalm aide à se protéger de la grippe selon les principes de la médecine chinoise. Il régule les principaux symptômes (fièvre, soif, fatigue, frissons) www.laboratoiresbimont.fr



Inspirez, respirez!

Phytosun Aròms a formulé un spray nasal qui dégage bien les sinus. Il associe l'eau de mer qui décongestionne aux huiles essentielles qui empêchent la prolifération des microbes. Un extrait de menthe sauvage apporte une fraîcheur immédiate.

En pharmacies.



1 Français sur 3 est concerné par un excès de cholestérol ! *

NOUVELLE FORMULE

CHOLESTEOL®

Bergamote

→ NOMBREUSES ÉTUDES DANS LE DOMAINE CARDIO-VASCULAIRE

+

Artichaut

→ USAGE TRADITIONNEL DANS LA RÉGULATION DU TAUX DE CHOLESTÉROL

+

Ail**

→ MAINTIEN D'UN TAUX DE CHOLESTÉROL NORMAL PARTICIPATION À LA SANTÉ VASCULAIRE

Complément alimentaire - Boîte de 60 gâles - SANS effets secondaires

Disponible en magasin spécialisés et en pharmacies • www.laboratoire-carrare.fr

Pour plus de santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



LABORATOIRE CARRARE FONDÉ EN 1948

* Programme National Nutrition Santé 2011-2015, 2011
** L'Ail contribue au maintien d'un taux de cholestérol normal ainsi qu'à la santé vasculaire.