

Élixirs floraux
Rester attentif
et concentré
sur la durée

Nutrition
Ces régimes
sans céréales
qui font débat



Dossier
**Réveiller et choyer
sa fertilité**

Nutrition
Inflammation de
l'intestin, les plats
qui soulagent

Savoirs & culture
La deuxième vie
en bleu du pastel
des teinturiers

Manger sain
Les plantes marines,
pour des salades
aux saveurs iodées



Du ginkgo pour le cerveau

Le *Ginkgo biloba* est un arbre employé depuis 3000 ans en médecine traditionnelle chinoise : sa feuille (yin xing ye) calme la dyspnée (difficultés respiratoires) et apaise les douleurs. En phytothérapie occidentale, on l'utilise pour stimuler la circulation sanguine cérébrale et maintenir les fonctions cognitives chez les personnes âgées (mémoire, audition et vision). Le laboratoire Bimont, fabricant de compléments alimentaires à base de plantes issues de la pharmacopée chinoise, nous propose cet extrait, également indiqué en cas de toux et d'asthme avec glaires.

Disponible en magasins bio, pharmacies et sur www.laboratoiresbimont.fr



Menthe poivrée en tisane ou en thé glacé

Nat & Form propose cette nouvelle menthe poivrée, un grand cru de plante bio et cultivée en France. La marque propose de l'employer en infusion chaude ou en tisane glacée : elle apporte dans les deux cas une vraie fraîcheur. Redécouvrez les vertus de cette feuille aromatique, un vrai « must » en fin de repas pour une bonne digestion.

En pharmacie et parapharmacie



...télex

Le quinoa complet de la marque Quinola Mothergrain est cultivé par la coopérative agricole UAPL de la région d'Anjou. C'est une variété sans saponine et à la saveur extrêmement douce. Il est disponible en grains bruts et prêt à l'emploi sur www.greenweez.com et dans les magasins Monoprix.

La marque Nai-Cha, propose un thé glacé au lait d'amande, aromatisé avec différentes épices ou plantes telles que le jasmin. Cette boisson végétale, tonifiante et antioxydante vous est livrée par Chronofresh. www.nai-cha.fr

Tritordeum est une nouvelle céréale issue d'un croisement entre du blé et de l'orge. Précisons d'emblée qu'il ne s'agit pas d'un OGM. Son gluten, plus digeste, en fait une alternative pour les personnes sensibles. La céréale est cultivée depuis 2016 en France. www.tritordeum.com

Le miel d'arbousier de l'Hérault est recherché pour ses notes épicées, son amertume et sa texture crémeuse et délicate. Il est disponible à la marque Hédène spécialisée dans les miels 100 % français. www.hedene.fr

Se protéger des pollutions

Le complément alimentaire Fortilevure Détox associe 5 plantes qui aident à se débarrasser des toxines accumulées dans le corps : il cible non seulement les déchets de notre métabolisme, mais aussi les polluants extérieurs (particules fines de l'air, médicaments chimiques, etc.). Pour cela, il associe des extraits végétaux qui stimulent les phénomènes de détoxification (queue de cerise, raisin rouge, etc.) et d'autres composants naturels qui luttent contre les radicaux libres (extrait de thé vert, levure «sélénée», etc.).

Disponible en magasins bio, pharmacies et sur www.laboratoire-carrare.fr



Immunité bleue

La phycocyanine est le pigment qui donne sa couleur bleue à la spiruline. Elle a des propriétés antioxydantes et antiradicalaires qui permettent de lutter contre les effets des radicaux libres et surtout, elle booste les défenses naturelles. Avec Blue Dose, la phycocyanine est pour la première fois disponible sous forme de dosettes individuelles stériles : il s'agit d'un extrait liquide de spiruline fraîche et cultivée en France qui amène 10 mg de phycocyanine par unidose.

En pharmacie et sur www.labogilbert.fr



On a testé...

L'ayurvédà au quotidien

Ces nouveaux mélanges, à consommer en boisson ou à saupoudrer sur les aliments, s'adressent aux passionnés de médecine ayurvédique. Ils associent des épices indiennes (curcuma, cannelle, fenouil, etc.) au moringa, une plante dont la feuille est très nutritive (on parle de «super-aliment») et déjà connue des anciens traités ayurvédiques pour ses nombreux bienfaits. Moringa & co proposent trois mélanges à choisir en fonction de son «doshà» dominant : dans l'ayurvédà, on distingue en effet trois constitutions différentes, Vata, Pitta ou Kapha. Ainsi, Moringa Vata est un mélange réconfortant et calmant adapté à ce dosha toujours en mouvement. Moringa Pitta est acidulé et rafraichissant pour calmer les excès de feu du pitta enclin à la colère. Avec ses notes piquantes et réchauffantes, le mélange Kapha stimule l'organisme de ce dosha enclin à la lourdeur.

En magasins bio et sur moringaandco.com

