

Plantes & santé

N° 207 – décembre 2019

Essences
Quel sapin
pour s'aérer
les bronches?

Mère Nature
La moutarde
nous réchauffe
cet hiver



Des soins maison pour se faire du bien

Aromathérapie
Maux de ventre :
faire la paix avec
sa digestion

On en parle
Trafic de l'iboga,
plante aux effets
hallucinogènes

Manger sain
Tabler sur
le chocolat cru
et ses vertus

www.plantes-et-sante.fr

BEL/LUX: 5,50 € - Suisse: 8,90 CH

M 01175 - 207 - F: 4,90 € - RD



Effet coup de fouet

Les coups de fatigue, un classique de la période hivernale! Pour réactiver les défenses naturelles de notre corps, Ayur-vana, marque de produits issus de la médecine ayurvédique, propose de l'extrait de vidanga (*Embelia ribes*). Originnaire d'Inde, cette plante grimpante serait en effet très efficace pour stimuler le système immunitaire, en plus de son action antioxydante due à la présence de tanins. Surnommé le « faux poivre » en Europe, le vidanga est également convoité pour apaiser les désagréments gastriques. De quoi retrouver votre vitalité!

Vidanga Ayur-vana, Pilulier de 60 gélules, 17,95 €, www.ayurvana.fr



10 % de performance cérébrale en plus

Lorsqu'on est amoureux ou lorsqu'on fait de la course d'endurance, on sécrète de la phényléthylamine (PEA), un neurotransmetteur qui améliore nos performances cérébrales. Or, une espèce rare de micro-algue d'eau douce, le pastel d'eau, récoltée en Oregon

(USA) a la particularité d'en contenir naturellement. La société Kyanos a formulé un complément alimentaire à base de cette algue : le Kyanos Brain. Étudié par le CNRS, il stimule l'activité cérébrale de 10 % sans causer d'hyperactivité.

5 flacons de 20 ml, pour une cure de cinq jours, 27,90 € www.kyanos-nutrition.com



On a testé...

Des baumes à lèvres protecteurs de l'environnement

Prendre soin de ses lèvres n'est vraiment pas anodin car de nombreux stick à lèvres, y compris des produits bios, renferment des huiles minérales suspectées d'endommager le foie. Comme la bouche fait déjà partie de notre système digestif, on comprend qu'il est important de bien choisir son baume à lèvres. Dans la formule de ces sticks signés Dr. Bronner's, de la cire d'abeille pure et des huiles bio de jojoba, d'avocat et de chanvre, le tout complètement biodégradable. La formule est aussi exempte de conservateurs de synthèse et de composants issus de la pétrochimie. Bien couvrant, le baume est efficace et

agréable au goût, que ce soit orange-gingembre, menthe ou citron. Et si on préfère un goût neutre, on peut choisir la déclinaison sans parfum.

Stick de 4g, 3,99 €, en magasin bio, pharmacie et Monoprix.



À fond la digestion !

Ah les fêtes! Entre les menus riches en graisses, les desserts sucrés et les fins de soirée arrosées, on ressent bien souvent un inconfort intestinal. Et c'est sans parler des intolérances au gluten, au lactose, ou encore à l'avancée dans l'âge qui mettent à l'épreuve nos capacités digestives. Pour donner un coup de pouce à nos intestins, Effinov, un jeune laboratoire français basé en Bretagne, propose une formule à base d'enzymes (protéines dont la fonction est de digérer les aliments). Additionnées à un extrait de papaye, de bromélaïne et à du calcium, votre ventre devrait apprécier.

Enzymae, 14,90 €, disponible en pharmacie www.effinov-nutrition.fr



Ça dégomme!

Qui dit hiver dit souvent gorge irritée ou gêne respiratoire. Lorsque vous sentez les premiers signes d'un coup de froid, les gommes respiratoires bio de Fleurance nature peuvent rapidement vous sauver la mise. Elles contiennent des huiles essentielles de menthe poivrée, de pin sylvestre d'eucalyptus globuleux, trois pépites aromatiques reconnues pour leur action antiseptique et décongestionnante des voies respiratoires. Frais et doux en bouche!

Gommes respiratoires, boîte de 35 gommes, 7,50 €. www.fleurancenature.fr et dans leur boutique (Paris 15^e)



...télex

Quand surgit un bouton inopinément sur les peaux à tendance acnéique, la lotion purifiante au konjac (une racine asiatique) et à l'aloès (Aloe vera), avec le stick anti-bouton aux huiles essentielles du laboratoire Ladrôme, aident à retrouver une peau nette. Lotion et stick Pur'Tea Tree, 15 € et 8,40 €, en magasin bio, pharmacie et parapharmacie

Aromazone complète sa collection avec l'élisir floral Rose de Damas bio. Obtenue par macération de pétales frais de ces roses cultivées en Provence, dans une huile végétale bio de Jojoba. Protectrice, nourrissante, au doux parfum de rose. Flacon de 30 ml, 6,90 €. www.aroma-zone.com

La lotion Douceur éclat de la marque Condense Paris permet de nettoyer et parfaire le démaquillage de la peau. L'extrait de racine de guimauve, connue pour ses propriétés calmantes est associé à l'extrait de tilleul pour éliminer les impuretés. Spray 50 ml, 11,90 €, en pharmacie et parapharmacie. www.condense-paris.com

En plus de leurs centres de traitement antipoux, Kids poux propose un spray répulsif R'pulse à base d'huiles essentielles pures (tea tree, eucalyptus, lavande...) pour faire fuir ces bêtes bien accrochées. À vaporiser sur la chevelure et les vêtements des enfants avant de partir à l'école, et sur la literie. Flacon de 200 ml, 15 €. boutique.kids-poux.com