

Plantes & santé

N° 148 – juillet-août 2014

Jardin médicinal

Le tulsi,
un sacré basilic

Manger sain

Les nouvelles
promesses
de l'huile d'olive

Rencontre

Aline Mercan,
des panacées
en danger

**Nouvelle
formule!**

**MENU VÉGÉTARIEN
SPÉCIAL SANTÉ
DU CŒUR**

Aphrodisiaques Réveillez votre désir

Corée du Sud
L'autre royaume
du ginseng

Aromathérapie
Synergie pour
jambes légères

On en parle
Cet été frottez-vous
à la biodiversité

M 01175 - 148 - F: 4,20 € - RD





Sus aux bouffées de chaleur

Pour de nombreuses femmes, la ménopause s'accompagne de bouffées de chaleur. Le stick de Ménophytea (Ménostick bouffée de chaleur) s'applique facilement sur le cou et le décolleté à chaque fois que le problème se manifeste. Il est composé d'un extrait de fleurs de nénuphar apaisant qui réduit les sensations de chaleur et les picotements, d'huile essentielle de sauge qui aide à réguler la transpiration, de menthol rafraîchissant, le tout dilué dans de l'huile de lin. Le produit n'a pas supprimé tous les excipients de synthèse, paraffine et autre polyéthylène... dommage.

Disponible en pharmacie et parapharmacie.

Tradition amérindienne

La marque canadienne Pur Noisetier propose des colliers et des bracelets inspirés d'une tradition amérindienne. Fabriqués en bois de noisetier à long bec (*Corylus cornuta*), un arbrisseau endémique du Québec, ils semblent soulager les percées dentaires des petits, mais aussi les brûlures d'estomac et les reflux gastriques des plus grands. Le programme de recherches engagé pour comprendre les effets de ce bois a révélé une présence importante de polyphénols. Le spécialiste du noisetier utilise aussi des composés obtenus à partir des ramilles du bois.

On retrouve ces principes actifs dans un onguent de zinc à utiliser pour prévenir l'érythème fessier du nourrisson et le dessèchement de sa peau ainsi qu'une lotion hydratante pour tous.

www.purnoisetier.fr



... téléx

Spécialement conçue pour les hommes, l'huile de massage *Foenix* mêle les fragrances du tea tree et du iary de Madagascar (*Psiadia altissima*), sur une base d'huile de carthame. www.terre-essentielle.com

Hydrater de l'intérieur sa peau et ses muqueuses, voilà ce que propose le complément alimentaire *Hydromega* du laboratoire Carrare, un extrait d'huile d'argousier riche en vitamines A et E. www.laboratoire-carrare.fr et en magasins bio.

Contre les jambes lourdes, la synergie *Dynarome* du Dr Valnet est naturelle et de qualité: les huiles essentielles bio de cyprès, de lavande, de menthe, ainsi que l'eau d'hamamélis soulagent rapidement. En magasin bio.

Bienvenue au Mas de Fontefiguières en Haute-Provence. Cet hôtel, conçu de façon écologique, inclut dans le prix de ses chambres des initiations au qi gong, à la relaxation, à l'automassage, à la sophrologie, etc. www.mas-de-fontefiguieres.com

Réparer votre peau

Coups de soleil, piqûres d'insectes, peau desséchée par l'eau de mer... la période estivale est souvent synonyme de peau malmenée. Pour faire face à ces désagréments, l'Île aux Plantes propose un gel pour le corps et le visage à base d'extraits de feuilles entières d'*Aloe arborescens* bio, auquel sont ajoutés de la propolis et du miel, connus pour leurs bienfaits cutanés. Riche en acides aminés, en oligo-éléments et en vitamines, cette variété rarement utilisée en cosmétique hydrate et répare la peau tout en aidant à lutter contre le vieillissement cutané.

www.ileauxplantes.com



La Chartreuse au régime

Dans le Massif de la Chartreuse, on ne prépare pas que la fameuse liqueur... La société Douceur Cerise y puise aussi son inspiration. La reine-des-près, le frêne, le chiendent et le fenouil sont associés au thé vert dans le complément *Phytoline* Minceur. Le produit est conseillé en cas de rétention d'eau, de cellulite et pour garder la ligne.

www.douceur-cerise.com



agenda

Écologie intérieure

En Aveyron, Yann Thibaud anime deux stages d'écologie intérieure: «Alchimie émotionnelle et transformation de soi» et «Retrouver et réaliser son but de vie ou sa légende personnelle». Du 14 au 18 juillet et du 25 au 29 août au Thoronet (83). www.ecologieinterieure.org Tél.: 06 83 14 04 19

Cuisine sauvage et herboristerie

Les Jardins de Sortilège organisent une journée de stage en herboristerie et les deux suivantes en cuisine sauvage afin de découvrir les plantes sauvages, médicinales ou alimentaires, qui nous environnent. Les 15, 16 et 17 août à Milhas (31). jardinsdesortilege.fr Tél.: 05 61 79 42 83

Plantes médicinales et botanique

Jean Coudour, préparateur en pharmacie, vous guide lors de sorties sur le terrain pour reconnaître les plantes afin de les transformer en produits pour les maux du quotidien. Du 10 au 16 août à Beauchastel (07). www.plantessence.fr Tél. 04 75 62 09 56

Balades nature

Basée en Charente-Maritime, l'association «À fleur de marée, balades nature» propose des sorties sur la reconnaissance et l'utilisation des plantes sauvages, principalement à des fins culinaires. Le 17 septembre sur l'île Madame (17). aflourdumaree.blogspot.fr Tél.: 06 82 41 43 61

Distillation de la lavande

Cet été, la ferme des Senteurs du Claut ouvre ses portes au public pour une découverte des huiles essentielles mais aussi des macérations solaires et du miel. Les 27 juillet et 10 août à La Tour-sur-Tinée (06) www.lessenteursduclaut.fr