

On en parle
Au Liban, des
graines pour
soutenir les réfugiés

Bon geste
Préparez votre
peau pour
profiter du soleil

Hormones, stress, régimes

Les vraies causes

de la prise de poids

Aromathérapie
Sensuel, enivrant,
l'ylang-ylang
éveille nos sens

Manger sain
Jus de légumes:
des recettes légères
et tonifiantes

Savoirs & culture
La tradition toujours
vivante des arbres
porte-bonheur



3 formules minceur ciblées

Face aux kilos en trop, voici 3 produits intéressants qui traitent les modifications de la silhouette à leur source! Le complément Rondeurs abdominales de Floressance cible les femmes qui prennent du ventre à la ménopause: il apporte des plantes régulant le système hormonal (gattilier, houblon) en plus de végétaux brûle-graisse et favorisant l'élimination (guarana, piloselle). Les sticks Circulympe de Santé Verte s'attaquent à l'accumulation d'eau dans les tissus de l'organisme en favorisant la circulation sanguine et lymphatique: vigne rouge, marronnier d'Inde, petit houx, bourgeons de châtaignier... Un cocktail anti-jambes lourdes également utile en cas de forte chaleur! Les ampoules ZenSlim prennent en compte la sphère psychologique avec non seulement des végétaux brûle-graisse (piment, gingembre), mais aussi des plantes relaxantes et adaptogènes (mélisse et rhodiola).

Rondeurs abdominales, 500 ml, 8,59 €, www.floressance.com
 Circulympe, 20 sticks, 13,99 €, en pharmacie.
 ZenSlim, 10 ampoules, 9,95 €, www.natavea.com



Chicorée plaisir

La chicorée, si appréciée par notre microbiote intestinal, fait peau neuve dans cette infusion où elle est associée à deux autres plantes digestives: le fenouil et l'aneth. Au niveau gustatif, le résultat est plutôt réussi, à la fois frais et réconfortant. Le tout est bio et local, car les plantes sont produites en France. Jusqu'au-boutiste, la marque propose des sachets en cellulose, biodégradables et compostables, la ficelle étant en coton et sans agrafe. La gamme Avec Plaisir propose d'autres saveurs accompagnant la chicorée: thym ou verveine-aneth ou menthe-aneth. 20 sachets, 4,50 €, en grande surface.



On a testé...

Équilibre acido-basique: mesurer et basifier

Les laboratoires Phytoquant ont élaboré le produit QuantaAlkalin, une poudre qui apporte différents actifs naturels connus pour corriger un excès d'acidité dans le corps: le fameux bicarbonate de soude, du magnésium ainsi que de la chlorophylle obtenue par extraction de la feuille d'ortie. Même si l'on adopte une alimentation saine, stress et pollution se chargent d'acidifier notre organisme, qui fait le lit notamment des maladies dégénératives. Comment savoir si l'on a vraiment besoin de «basifier» son organisme? En naturopathie, la mesure du pH urinaire permet d'avoir une idée. Munissez-vous de bandelettes de mesure (vendues en pharmacie). Après avoir pris QuantaAlkalin le soir, il est alors conseillé d'effectuer 3 tests par jour pendant 5 jours: sur la 2^e urine du matin (la 1^{re} est trop chargée en acides filtrés par les reins et accumulés au cours de la nuit), celle précédant le repas du midi et celle d'avant le repas du soir. On fait ensuite une moyenne: quand celle-ci est inférieure à 6,5, le pH urinaire traduit un excès d'acidité.

Boîte de 150 g, 30 €, www.phytoquant.net



Ginseng américain contre la fatigue

Le sentiment de fatigue, normal suite à un effort intellectuel ou physique, peut aussi être lié à une pathologie comme le cancer. Pour agir sur un organisme mis à rude épreuve, le laboratoire Natsuca fait appel à une variété de ginseng américain (*Panax quinquefolius*), se caractérisant par une composition spécifique en ginsénosides et offrant ainsi des propriétés plus adaptogènes et antistress que stimulantes. La solution buvable Qiseng a fait l'objet d'une étude démontrant son effet sur le stress oxydatif chez des personnes malades. Elle peut aussi convenir à des personnes traversant des périodes de surmenage particulièrement pénibles.

Qiseng, 300 ml, 24 €, en pharmacie.



...télex

Diariium est un phyto-médicament qui traite la diarrhée à plusieurs niveaux: prunellier, potentille et ronce limitent l'infiltration d'eau dans les intestins, fenouil, anis vert et mélisse soulagent les crampes et thym et extrait de pépins de pamplemousse luttent contre les agents pathogènes. Dès 3 ans. Flacon de 125 ml, 5,30 €, en pharmacie.

La marque de produits capillaires «santé» de Patrice Mulato propose de l'huile de ricin: un must pour fortifier et prendre soin des cheveux secs, fourchus et cassants. Elle favorise également la pousse du cheveu, mais aussi des cils et des sourcils. Flacon de 120 ml, 17,80 €, www.patricemulato.com

L'huile de chanvre Émile Noël est bio et made in France! En cuisine, c'est un ingrédient santé grâce à sa teneur équilibrée en acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6. En cosmétiques, cette huile revitalise les peaux sèches et mures et lutte contre la déshydratation. Bouteille de 250 ml, 10,20 €, en magasin bio.