

Plantes & santé

N° 220 – février 2021

Aromathérapie

Des huiles
essentielles
contre les virus

Zéro déchet

Réussir son
lait d'amande
maison

Sueur, urine, selles...

Décoder ses déchets pour une **bonne détox**

On en parle
Les vitamines
naturelles
à la loupe

Florithérapie
Mieux gérer ses
émotions lors
de la ménopause

Recettes
L'impact positif
des aliments
sur la thyroïde

www.plantes-et-sante.fr

BEL/LUX: 5,50 € - ITA/PORT.CONT: 5,90 €
SUISSE: 8,90 CH - Maroc: 58,00 MAD - TUNISIE: 11,30 TND

L 13867 - 220 S - F: 4,90 € - RD



Cure détox pour éliminer les excès

C'est le moment pour détoxifier son organisme et retrouver son poids de forme. Le laboratoire Hn-lab propose une formule à base de sève de bouleau récoltée en France et mise en fermentation naturelle pour obtenir une boisson probiotique : le kombucha de bouleau. Cette sève est enrichie en bourgeons ciblés : le bourgeon de châtaignier active et facilite la circulation lymphatique dans le corps ; celui de genévrier draine le foie et les voies urinaires ; l'écorce et la tige de citron favorisent la bonne marche des systèmes circulatoire et hépato-digestif, tandis que le bourgeon de bouleau réduit l'acide urique. Un drainage et une élimination en profondeur, pour un regain d'énergie assuré.

Sève de bouleau probio-minceur, 3 litres, 45 €, disponible sur www.hn-lab.com et en magasin bio.



Nettoyage hépatique de saison

Pour les naturopathes ou les médecins chinois, il faut s'occuper de son foie dès le réveil de la nature afin de le détoxifier après certains excès. Mais aussi pour le régénérer. C'est le cas de la cure d'Hépatinov. Très complet, ce nouveau complément comprend des extraits d'artichaut, de romarin et de chicorée qui éliminent les toxines. Mais aussi de la spiruline, de la chlorelle et de la taurine pour neutraliser les métaux lourds. Des minéraux comme le zinc, le sélénium et le magnésium vont évacuer les radicaux libres issus de cette détox.

Hépatinov, Effinov, boîte de 500 ml, 26,90 €. En pharmacie ou sur www.effinov-nutrition.fr



Rajeunissez votre ADN

À l'extrémité de nos chromosomes, les télomères participent à protéger nos cellules du vieillissement. Cependant avec l'âge, ils se désagrègent. La formule naturelle contenue dans le complément alimentaire Telomere+, développé par Bodypur, spécialiste français de l'anti-âge, se fait fort de rallonger ces capuchons pour retarder le vieillissement cellulaire. Son ingrédient phare ? La racine d'astragale qui est utilisée dans la pharmacopée chinoise depuis des milliers d'années en particulier pour les déficits neurologiques et dégénératifs. L'astragale aide aussi l'organisme à s'adapter : stress chronique, perte d'énergie, maladie, douleurs. Ainsi, cet anti-âge naturel est également fort utile pour renforcer notre système immunitaire.

Telomere+, Bodypur, 120 gélules, 98 €, sur www.antiage.bodypur.eu et liste des points de vente partenaires.



On a testé

La tisane de la tranquillité

Les incertitudes auxquelles nous continuons de faire face en cette période de pandémie perturbent notre sommeil. La composition en plantes chinoises de cette tisane proposée par le laboratoire Calebasse, spécialisé depuis plus de vingt ans dans cette pharmacopée, est pensée pour une action en profondeur. Elle s'appuie sur les germes de lotus, lian zi xin, qui aident à la détente. En médecine traditionnelle chinoise, ceux-ci drainent le « Feu du Cœur », qui abrite « l'Esprit », et apportent une sensation d'apaisement propice au sommeil. Des études ont révélé que la néférine, un des alcaloïdes présents dans la plante, aurait un effet neurosédatif et antidépresseur. Des boutons de rose entiers qui régulent le chi de manière douce, complètent à parts égales cette tisane. Douce et aromatique, sa saveur nous fait voyager. On en prépare un thermos le matin que l'on boit au fil de la journée pour que le calme intérieur infuse.

Tisane détente et sommeil réparateur, Calebasse, 100 g, 11,90 €, www.calebasse.com



Un pansement naturel pour votre estomac

Les troubles digestifs liés à de l'acidité gastrique concernent près de 30% des Français. Pour soulager les systèmes digestifs, Phyto-Actif propose Stop'O acidités, un complément alimentaire qui associe la chicorée pour faciliter la digestion en stimulant les mouvements gastro-intestinaux, et l'Aloe vera pour calmer l'estomac. Les deux plantes formeront un pansement naturel à utiliser quand le besoin s'en fait sentir.

Stop'O Acidités Phyto-Actif, boîte de dix sticks, 9,95 €, en pharmacie et en magasin bio.



...télex

Pour lutter contre la chute des cheveux, testez le macérât de romarin bio Florame aux vertus nourrissantes et antioxydantes. Les 50 ml, 13 €, en magasin bio et sur www.florame.com

Remède ancestral, le sel d'Epsom détend les muscles, lutte contre la cellulite, la rétention d'eau, les jambes lourdes. Riche en magnésium, sulfate et oxygène, il aide à soulager l'inflammation. Sel d'Epsom Waam Pot 400 g, 7,90 €, en (para) pharmacie et sur www.waamcosmetics.com

Douceur, saveur, fraîcheur et respiration libérée, voici ce que devraient vous procurer les Perles de miel Bio Solens à l'huile essentielle d'eucalyptus. Boîte de 50 g, 4,10 €, en (para) et pharmacie.

Les Capsules sommeil FORTE agissent sur les récepteurs GABA et ceux à la sérotonine grâce à la lavande vraie et la passiflore. À la clé, un sommeil retrouvé. Pranarôm Aromanactis, 30 capsules, 13,61 €, en magasin bio et en pharmacie.