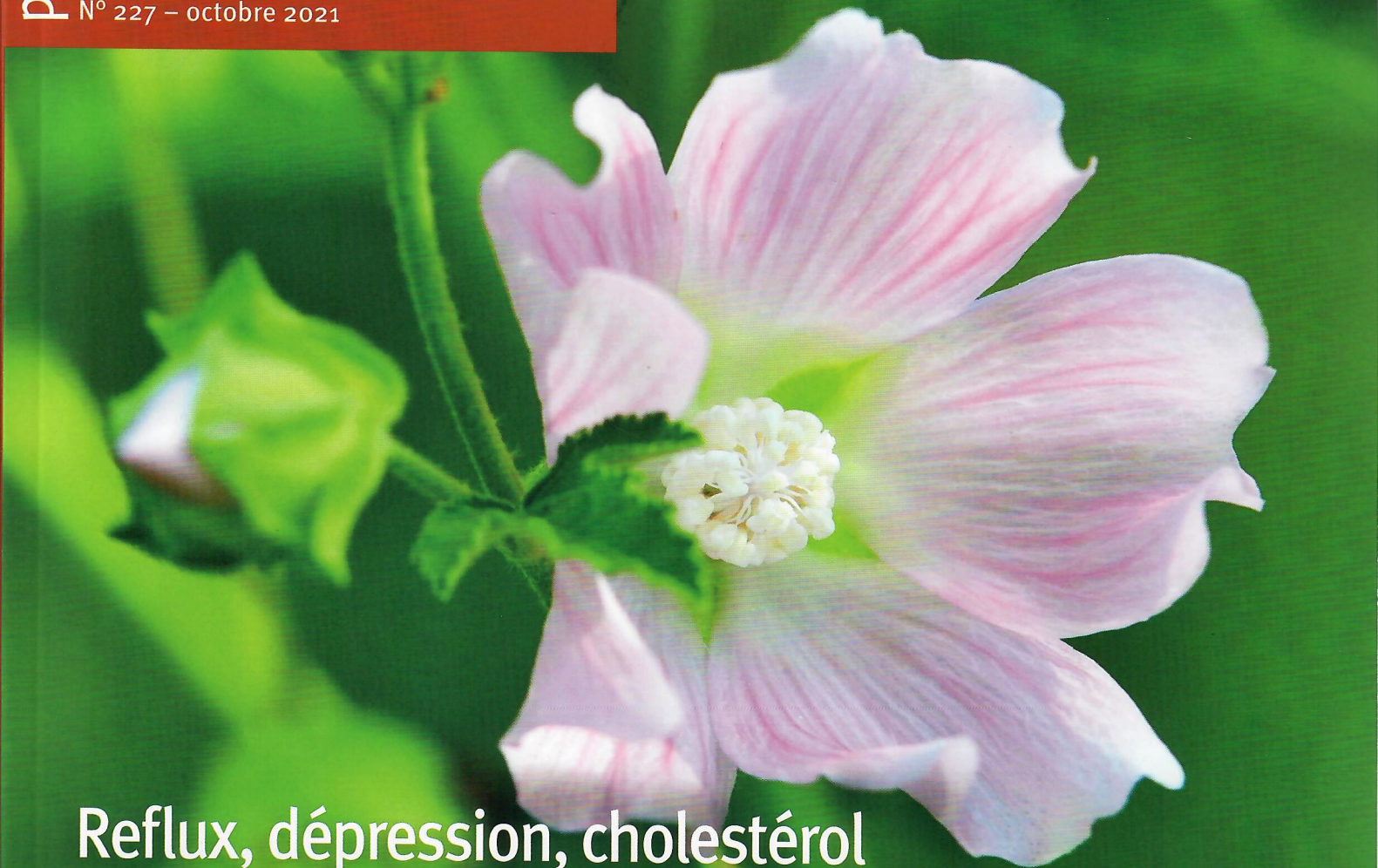
Plantes & santé
Plantes & santé
N° 227 – octobre 2021

Nutrition
Additifs, le bio peut encore mieux faire

Découverte
Le cannabis, version huile essentielle



Reflux, dépression, cholestérol
Faisons confiance à la phytothérapie

Mère Nature
Le beurre de karité, nos peaux en redemandent

Aromathérapie
Combattre l'inflammation liée à l'arthrite

Jardin médicinal
L'origan renforce l'immunité et la digestion

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 - 227 S - F: 4,90 € - RD

Préparons l'hiver

On les sucerait comme des bonbons gélifiés… qu'ils ne sont pas! Composés de pectines de fruits, ces compléments alimentaires au goût de framboise jouent un rôle dans la protection de nos défenses immunitaires. Grâce à une association de nutriments et de plantes, ils renferment des vitamines C et D, du zinc dont on a beaucoup débattu dans le cadre du traitement de la Covid, ainsi que de la propolis dont les abeilles constituent des réserves pour l'hiver. Le sureau et l'échinacée, dont on conseille la prise en début de saison hivernale, viennent compléter ce cocktail dynamisant.

Immunité de Biocyte, 60 gommes, 12,90 €, en pharmacie, magasin diététique et sur le site *www.biocyte.com*

Préserver ses forces!

Alors que les journées ont déjà bien raccourci et que l'ambiance automnale fait écho à une petite baisse de régime, il peut être bon de prévenir une fatigue plus importante. Pour cela, la synergie de plantes et de minéraux proposée dans Normalite 1000, du laboratoire Codifra, couvre un large spectre de besoins. Son fort dosage en vitamines naturelles (C, B2, B3, B5, B6, B9 et B1), ainsi qu'en magnésium, zinc et sélénium, couvre les besoins journaliers recommandés.

Tandis que du ginseng, bien connu pour améliorer la vitalité, vous reboostera également. Et vous serez prêt à tout affronter. Même si l'hiver arrive.

Normalite® 1000, étui de 30 gélules, 15,45 €, En pharmacie et sur *www.codifra.fr*

Bain japonais, comme si vous y étiez

Prendre un bain devient écologique quand on le transforme en soin avec un pochon au Yuzu, un citron japonais aux vertus revivifiantes. Inspiré par un rituel traditionnel japonais, on fait infuser le pochon dans une eau très chaude. Le yuzu et le son de riz diffusent leurs actifs bénéfiques. On ajoute un jet d'eau froide pour atteindre la température désirée et on se délasse dans l'eau laiteuse et apaisante. À la fin du bain, on masse les zones sensibles avec le pochon (possible sous la douche).

Les 4 pochons Bijin, 29 €, sur *www.bijin.com*

Le grand sommeil

Plus d'un Français sur deux affirme que son stress a augmenté depuis la crise sanitaire et que la qualité de son sommeil s'est dégradée. Face à ce constat, la marque Jardins d'Occitanie a mis au point un ingrédient dans son laboratoire: la poudre de pétales de coquelicot. Cette dernière, issue d'une culture française et biologique de coquelicots, a la particularité d'être fortement dosée en alcaloïdes isoquinoléiques, des principes actifs qui contribuent à un sommeil calme et réparateur tout en diminuant l'anxiété. Une action similaire à celle de certains médicaments anxiolytiques permettant de trouver le sommeil sans accoutumance ou autres effets secondaires.

Opia'nuit bio des Jardins d'Occitanie, 17,90 €, en pharmacie et sur *www.jardins-occitanie.fr*

On a testé...

Lisser votre peau

Qu'il s'agisse d'eczéma sec, de dermite atopique ou de psoriasis, une plante est indiquée pour apaiser les symptômes de ces trois pathologies: le plantain lancéolé. Cette herbe commune renferme des composés o-quinoniques agissant sur un acteur de l'inflammation. Le plantain est présent dans toute la gamme Zematopic composée en particulier d'un gel lavant et d'une crème corps. Le test dermatologique, réalisé sur 399 patients présentant une dermatite, a montré pour 87% d'entre eux une amélioration de leurs symptômes. Atteint d'un psoriasis sur le cuir chevelu et les bras, je décide de tester le gel lavant qui s'utilise aussi bien sur les cheveux que sur la peau. Sur la peau, je sens comme un film protecteur. Non grasse, la crème beige exhale une odeur minérale. Son application calme rougeurs et démangeaisons en quelques minutes.

Gel lavant Zematopic, le flacon de 200 ml, 15,90 €; Crème corps Zematopic, le flacon de 200 ml, 24,90 €. En pharmacie, parapharmacie, magasin bio, et sur *www.altheys.com*

...télex

La flore intime des femmes enceintes ou allaitantes *peut souffrir d'instabilité. Le gel haute tolérance Coslys mise sur les ressources de plusieurs eaux florales (bleuet, rose, etc.). Le flacon recyclé de 450 ml, 9,54 €, en magasin bio.*

Dans l'infusion Bio immunité résistance de BioSens, *le thym s'harmonise avec l'échinacée ainsi que le curcuma et la note poivrée du gingembre. 2,99 €, les 20 sachets, en grande distribution.*

La brume de bien-être d'Élixirs & Co *associe des élixirs de fleurs de Bach, pour des relations humaines plus fluides, avec des huiles essentielles antiseptiques pour purifier l'air. Les 100 ml, 19,50 €, en pharmacie et parapharmacie.*

Des huiles essentielles de gaulthérie et de menthe poivrée *relaxent les muscles et améliorent le confort articulaire. Avec l'harpagophytum, l'arnica, l'écorce de saule blanc, le soulagement est rapide. Spray MyoCalm, flacon de 100 ml, en pharmacie et parapharmacie.*