

**Jardin
médicinal**
L'astragale dope
votre immunité

On en parle
Le renouveau
numérique
des herbiers



Les règles d'or de la phyto

Préparations, précautions, dosage...

Rencontre
Les vibrations
singulières des
elixirs andins

Menu végétarien
Graines et fruits
vitaminés pour
vaincre l'anémie

Savoirs & culture
Art et saveurs :
les mille recettes
du thé japonais



Mettre la pression aux plantes

Le laboratoire Erbalab a mis au point une nouvelle galénique très pratique : il s'agit d'une pompe, qui garantit la bonne conservation des extraits de plantes en chassant l'air, et qui les délivre sous forme de gel par simple pression sur le flacon. La prise se fait sous la langue pour optimiser la bio-disponibilité des actifs : la voie sublinguale permet d'atteindre rapidement la circulation sanguine et évite le passage par la voie digestive et par le foie. Sur ce principe, une gamme complète est proposée avec des produits détox, immunité, sphère immunitaire, articulations, etc. Il s'agit d'extraits concentrés (deux à trois gouttes par jour suffisent) au goût plutôt agréable.

Points de vente sur www.erbalab.com et au 01 82 73 07 25



Synergie sommeil

Le complément alimentaire « Bonne nuit » de Natavéa est une synergie de plantes améliorant le sommeil telles que la griffonia, la valériane, la mélisse et l'escholtzia. Une molécule extraite du poivre noir (la pipérine) optimise l'action des actifs, tandis que le magnésium et les vitamines B3 et B6 favorisent la détente.

À prendre dès le dîner pour un effet sur l'endormissement, puis au coucher pour un effet sur la profondeur et la qualité du sommeil.

En magasins bio, pharmacies et sur www.macorbeille.fr



Algue améliorée

Innovation : le laboratoire Vita Api a réussi à faire fabriquer par la spiruline elle-même des enzymes aux propriétés antioxydantes. De plus, la microalgue a intégré du sélénium dans ses protéines : on parle d'« algue séléniée », procédé qui a fait l'objet d'un doctorat de pharmacie à l'université de Poitiers. Le complément alimentaire ProSelem protège du stress oxydatif, d'où une action anti-âge, anti-fatigue, et favorable à la mémoire et au bon fonctionnement de la glande thyroïde.

En pharmacie et sur www.vita-api.fr



...télex

La tisane de bambou Les Jardins de Gaïa (*Phyllostachys sp.*) est très agréable, avec ses saveurs douces et parfumées. Les feuilles ont, selon la médecine traditionnelle chinoise, des vertus drainantes et stimulantes pour la digestion.

En magasins bio et sur www.jardinsdegaia.com

Quantaglycemic associée cinq plantes (lupin, Garcinia cambodgia, galéga, margose et cannelle) et du chrome pour réguler le taux de sucre sanguin et aider les personnes souffrant de syndrome métabolique.

Sur www.phytoquant.net et au 0805 11 03 27

Le spray d'hygiène bio Dr Bronner's, composé d'ingrédients naturels, est doux pour les mains. www.moncornerb.com ou au 01 79 72 30 70

La société Emma Noël fête 7 ans de partenariat en Afrique pour son beurre de karité. Hydratant, régénérant, nutritif et adoucissant, il est bio et issu d'une filière équitable garantissant une juste rémunération des producteurs. Il se décline dans une gamme de 7 baumes. En magasins bio et sur www.emmanuel.fr

On a testé...

Un abonnement aux plantes

Quel plaisir de recevoir, tous les deux mois, une boîte remplie de surprises végétales ! C'est le concept proposé par la box Au ras des pâquerettes, qui sélectionne des produits à base de plantes (plantes sèches en vrac, eaux florales, huiles essentielles...), des substances naturelles (argile, savons, algues...) et des objets comme des tisanes ou des bougies. Pour l'offrir – ou se l'offrir –, il suffit de prendre un abonnement, sur six mois ou un an. Les créatrices sont deux amies drômoises qui veulent valoriser les petits producteurs régionaux soucieux d'une consommation saine et éthique, et qui surfent pour cela sur cette nouvelle tendance des box, très développée en cosmétique. En février, le colis sera dédié à l'hiver avec des plantes qui nettoient et reminéralisent le corps. Commandez tout de même 39,90 € par box.

www.auradespâquerettes.com



Inspirez, respirez !

Le mélange d'huiles essentielles Aromasol de Naturactive permet de réaliser des inhalations humides pour la décongestion des voies respiratoires. Il allie la menthe poivrée, le giroflier, le sapin, la lavande, la cannelle de Ceylan, le romarin et le serpolet. Il suffit de verser quelques gouttes dans un bol d'eau chaude (mais pas bouillante) et de respirer la vapeur qui s'en dégage. L'action est plus forte que celle de la diffusion classique, mais reste relativement douce. Toutefois, ce mélange ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans.

En pharmacie

