

## L'ayurvéda contre l'inflammation

La boswellia est une résine d'encens utilisée en ayurvéda, réputée pour son action anti-inflammatoire sur de nombreux organes, et notamment les articulations. Elle soulage l'arthrite et la polyarthrite. Ses différents acides boswelliques sont à l'origine de ses propriétés anti-inflammatoires: ils inhibent la formation des leucotriènes (substances qui accentuent les effets des radicaux libres sur les tissus) et améliorent la circulation sanguine dans les articulations et autres tissus enflammés. Dans ce complément alimentaire Irelia, les acides boswelliques sont apportés à une dose standard de 90 % par comprimé. À savoir également: l'intérêt des acides boswelliques a été démontré pour reconstituer le microbiote intestinal, par exemple quand il est bouleversé par des corticoïdes. [Points de vente sur www.irelia.org](http://www.irelia.org) et au 0 805 360 854 (numéro vert)



## Des tétons au top!

Pendant l'allaitement, il peut arriver que des crevasses se forment au niveau des mamelons, rendant ce doux moment inconfortable, voire douloureux. Pour les apaiser, on recourt généralement à la lanoline, substance issue des graisses présentes sur la laine. Il existe désormais une alternative végétale, proposée par Amanprana: composé

de beurre de cacao (qui protège et hydrate), d'huile de coco (adouçissante pour les peaux irritées) et d'un soupçon (0,06 %) d'huile essentielle de camomille romaine (antiseptique), le baume Mamilla s'utilise avant et après l'allaitement.

En magasins bio et sur le site [www.amanprana.fr](http://www.amanprana.fr)



On a testé...

### Des gencives de choc

Vos gencives saignent... Ne restez pas sans rien faire. La gingivite indique une inflammation des gencives qui, si elle n'est pas traitée, peut finir par attaquer l'os dentaire. Tout d'abord, vous commencerez par accentuer le brossage de vos dents, même si vos gencives saignent encore plus. Dans un deuxième temps, vous procéderez à un deuxième brossage lent avec Quantabuccal. La pâte, composée d'argile blanche et d'huiles essentielles antiseptiques et anti-inflammatoires (thym, écorce de citron, niaouli, clou de girofle), peut également s'appliquer directement en massant les gencives avec le doigt. Si l'on procède ainsi le soir avant de se coucher, le produit agit toute la nuit. Nous avons trouvé cette solution plus efficace, à condition de s'habituer au goût assez fort. À savoir: cette pâte du laboratoire Phytoquant s'utilise

aussi en cas de lésions des gencives, l'action apaisante du colostrum

complétant les HE.

[www.phytoquant.net/fr/](http://www.phytoquant.net/fr/)



## Réguler le foie

Grande plante de la détox (voir notre dossier p. 25), la fumeterre doit ses bienfaits à des flavonoïdes spasmolytiques et régulateurs du flux biliaire, à des sels de potassium qui augmentent la diurèse, et à la fumarine, un alcaloïde aux propriétés antihistaminique et anti-inflammatoire. La petite entreprise Douceur Cerise fabrique un extrait liquide de fumeterre bio à base de plantes issues du massif de la Chartreuse. Il est conseillé en cas de faiblesse hépatique, après une période festive et pour permettre une digestion harmonieuse. C'est aussi un excellent anti-nauséeux. En magasin bio et sur [www.douceur-cerise.com](http://www.douceur-cerise.com)



## Remettre les pendules à l'heure

La nuit du 25 au 26 mars marquera le passage à l'heure d'été. Ce changement n'est pas anodin, car il entraîne deux heures de luminosité supplémentaires (une le matin et une autre le soir), ce qui affecte le rythme circadien de nombreuses personnes. Le Complexe Sommeil de Naturactive est un mélange de cinq huiles essentielles bio (oranger doux, lavandin super, petitgrain bigarade, citron et lavande fine) qui aident à faire

cette transition en douceur: on recommande une diffusion avant le coucher pendant 15 minutes.

En pharmacie



## ...télex

**Sans alcool, le vin Pierre Zéro des domaines Pierre Chavin** est destiné aux femmes enceintes, aux sportifs et à toute autre personne devant limiter sa consommation d'alcool. Il leur permet de bénéficier des qualités nutritives et des propriétés antioxydantes du vin, sans ses inconvénients. Il se décline en rouge, rosé, blanc et en mousseux. Sur [www.pierre-zero.com](http://www.pierre-zero.com) et au 04 67 90 12 60.

**Les LyoPowders sont des poudres de fruits et de légumes** obtenues par lyophilisation. Or, ce procédé permet de bien conserver les vitamines A, B et C, ainsi que les minéraux, les antioxydants, les fibres et les sucres naturels. Épinards, ortie, chou kale, framboise, cassis ou encore airelle: ces poudres s'invitent dans les smoothies, mais aussi les purées, les soupes, les yaourts et même en pâtisserie. Sur [www.lyophilise.fr](http://www.lyophilise.fr)

**L'huile Opti'ga d'Émile Noël**, composée de colza, de noisette, de tournesol, de pavot et de noix, permet de satisfaire les besoins quotidiens en oméga 3, 6 et 9, à raison de quatre cuillerées à soupe par jour. Afin de préserver ses qualités gustatives et nutritionnelles, elle se consomme crue en salade et peut être ajoutée en fin de cuisson à des plats cuits. En magasin bio.