

BIO info

Le magazine du mieux-vivre N° 33

JEU CONCOURS
Gagnez
un extracteur
de jus Kuvings,
un faitout
et un roaster
offerts par la société
Warmcook
Voir page 33

SOINS DENTAIRES

Une bouche sans pépin



Reportage
Soy trace la route
du soja français

Construction

La terre crue
fait bloc

Sauvetage

Cocorico
pour la poule
d'Alsace!

Aroma

Les essentielles
du printemps

Hygiène intime

Les bons gestes



GRATUIT
en magasins bio



Les essentielles du printemps

Le printemps a ses indispensables en matière d'huiles essentielles pour faire circuler, drainer les organes et réveiller les sens endormis. Quatre essences et leur associée aqueuse, l'eau de carotte, permettent de passer le cap en douceur. Sélection d'astuces tirées du livre de Françoise Rapp et Sophie Macheteau, avec les coups de cœur de cette dernière en termes de produits.



Citron jaune

(*Citrus limonum*)

Détoxifiante, elle soutient le déstockage des graisses, la digestion et la circulation sanguine.

Deux en un : elle favorise l'optimisme et la joie de vivre (diffusion ou massage) et assainit l'atmosphère (entre 3 et 6 gouttes dans le bac à eau de votre Vaporetto).

Précaution : pas d'exposition au soleil après application sur la peau.

Celle de Sophie : LCA Aroma, « très aromatique et fruitée » (10 ml, 6,10 €).

Géranium rosat Bourbon

(*Pelargonium graveolens*)

Régulatrice de l'appétit, elle stimule la circulation veineuse.

Deux en un : remède utile dans la pharmacie familiale (hémostatique et antiseptique), elle apaise les esprits inquiets et aide à l'acceptation de soi (en diffusion et en cuisine).

Celle de Sophie : Revelescence, « divinement florale » (10 ml, 9,25 €).

Genévrier, rameaux et baies

(*Juniperus communis*)

Tonique circulatoire, elle soulage les jambes lourdes et décongestionne les tissus. Cette HE drainante s'occupe aussi du foie et des reins, dont elle soutient le nettoyage.

Deux en un : anti-cellulite (en massage dans une huile végétale), elle purifie la peau (en masque : 2 gouttes avec 2 cuillères à soupe d'argile verte et 1 cuillère d'hydrolat de carotte, à laisser poser 5 à 10 minutes).

Celle de Sophie : Ladrôme, « pour son odeur boisée et légèrement poivrée » (10 ml, 11,40 €).

Citron vert ou limette

(*Citrus aurantifolia*)

Elle permet de faire le lien énergétique entre la saison yin (hiver, froid et humidité) et la saison yang (été chaud et sec).

Deux en un : experte pour la beauté des cheveux (dans un vinaigre de rinçage avec eau

chaude, vinaigre de cidre et HE de géranium et de citron jaune), elle mettra du pep's et de la fraîcheur dans les menus de la saison. À essayer, les glaçons au citron vert (1 goutte d'HE par glaçon).

Précaution : pas d'exposition au soleil après application sur la peau.

Hydrolat de carotte

(*Daucus carota*)

En cure, cette eau permet de nettoyer l'organisme des toxines qui nous font grise mine. Elle draine le foie et la vésicule biliaire. Sur la peau, elle apaise les rougeurs diffuses et calme les allergies cutanées.

Deux en un : à boire en cure détox ou à mélanger dans un soin bi-phasé pour le visage (avec du macérat de carotte à parts égales, 7 gouttes de vitamine E et 20 d'extrait de pépins de pamplemousse).

Celui de Sophie : Aroma-Zone, « vraiment parfumée, agréable à l'odeur et persistante en bouche » (200 ml, 3,90 €). ●

À lire

Cet ouvrage aborde les huiles essentielles au plus près de la pratique. À chaque saison ses astuces santé, bien-être, beauté et cuisine. En tout, deux cents recettes sont présentées. Formatrice à l'Institut supérieur international de la parfumerie, de la cosmétique et des arômes alimentaires (IS-PCA), Sophie Macheteau est rédactrice en chef du webzine Forevergreen.eu et collabore régulièrement à L'Ecolomag. Françoise Rapp, aromathérapeute, est formatrice et rédactrice de nombreux articles sur l'aromathérapie. Elle a développé les soins de l'enseigne Annick Goutal.

« Mes huiles essentielles, pour chaque saison... ». Éd. Prat, octobre 2013 (280 pages, 19 €).



Quatre recettes qui promettent

Beauté

Huile de massage drainante

Dans un flacon de 50 ml : 50 ml d'HE de calophylle inophylle, 10 gouttes d'HE de citron jaune et 10 gouttes d'HE de genévrier. Masser une noisette des chevilles aux cuisses en mouvements doux mais fermes.

Ce que ça promet : des jambes légères, une meilleure circulation et la réduction des veines apparentes.



Bien-être

Cocktail vitalité

Dans un verre : orange, banane, citron, carotte et gingembre frais pressés, 1 cuillère à soupe d'hydrolat de carotte et 2 à 3 gouttes d'HE de citron jaune. Déguster quotidiennement sous forme de cure pendant 15 jours.

Ce que ça promet : une journée pleine de vitalité, la détox du foie et du système digestif en plus.



Santé

Spray anti-allergies

Dans un flacon spray de 30 ml : 40 gouttes d'HE de citron jaune et de genévrier, compléter par un mélange à parts égales d'alcool et d'eau. Vaporiser. Pour la voiture, déposer 5 gouttes pures de ces deux HE sur un coton ou un diffuseur spécial voiture.

Ce que ça promet : une victoire sans chimie contre les acariens, microbes et allergènes qui font piquer le nez aux changements de saison.

Cuisine

Tartare de saumon

Dans deux ou trois verrines : 200 g de filet de saumon (biologique !) coupé en brunoise, quelques brins de ciboulette ciselés, 1 échalote émincée, 4 gouttes d'HE bio de citron vert, la chair d'un fruit de la passion et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Réservez 15 minutes au frais.

Ce que ça promet : de la gaité et de l'exotisme dans une entrée très fraîche, que vous pouvez aussi servir sur assiette à l'aide d'un cercle de présentation.