

DOSSIER SPÉCIAL

# 7 recettes pour rester belle au naturel



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

---

# 7 recettes pour rester belle au naturel

*Dans les rayons des produits de beauté, ce n'est pas le choix qui manque. Les marques nous vantent constamment les mérites de nouveaux cosmétiques miracles. Mais derrière ces belles promesses se cachent souvent des ingrédients qui sont tout sauf naturels et peu respectueux de notre santé. La solution ? Suivez nos astuces beauté et réalisez vos propres cosmétiques 100 % naturels !*

Les grandes marques de cosmétiques nous vendent des produits soi-disant « miraculeux », mais, en lisant les étiquettes on voit que la grande majorité de ces produits sont constitués de dérivés du pétrole et de matières plastiques, des ingrédients polluants pour l'environnement et qui de plus peuvent être problématiques pour la santé. Si de nombreuses marques bio existent et sont meilleures pour la santé, elles promettent parfois monts et merveilles ou poussent à toujours acheter plus, dans la quête d'un cosmétique idéal qui de toute façon n'existe pas !

Libérez-vous de ces diktats de la beauté industrielle en vous posant d'abord les bonnes questions : de quoi mon corps a-t-il vraiment besoin ? Arrêtez de multiplier inutilement les produits et suivez nos conseils beauté pour être la plus belle au naturel !

---

## Sommaire

1. Un gommage ultra-doux pour le visage - - - - -	03
2. De belles lèvres toute l'année - - - - -	04
3. Faites la peau à votre cellulite - - - - -	05
4. Des cheveux beaux et brillants sans chimie- - - - -	07
5. Une crème de nuit qui fait rêver - - - - -	08
6. Le secret pour une peau de bébé - - - - -	09
7. Démaquillez-vous sans décaper votre peau !- - - - -	11

---

# 1. Un gommage ultra-doux pour le visage

Nettoyer et purifier la peau si fragile du visage avec douceur et en apportant des éléments indispensables à l'épiderme, c'est possible et simple. Voici un délicieux gommage au miel et au sucre à réaliser une fois par semaine pour une peau douce toute l'année.

## Gommage ultra-doux

### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'huile végétale

### Fabrication

1. Mélangez 1 cuillerée à soupe de miel liquide avec 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre.
2. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile végétale. La quantité d'huile végétale peut être diminuée si le mélange semble trop liquide.

### Utilisation

3. Avant de déposer le mélange sur le visage bien démaquillé, appliquez-y une serviette éponge chaude afin de dilater les pores.
4. Ensuite, appliquez la préparation sur tout le visage et le cou en massant doucement.
5. Laissez reposer environ 20 minutes. Restez allongée en écoutant une musique douce et en diffusant de l'huile essentielle de lavande vraie pour vous relaxer.
6. Rincez la peau à l'eau tiède. Il ne vous reste plus qu'à appliquer une crème hydratante sur votre peau parfaitement douce.

### Les actifs

Du **miel liquide**, bio de préférence. Ce nectar dont l'utilisation sur le visage remonte aux Égyptiens, apporte des oligo-éléments indispensables à la construction cellulaire. Le miel est un protecteur de l'épiderme. Nettoyant, nourrissant, mais aussi purifiant, il rend la peau plus claire et plus souple. Quel miel utiliser ? Cela dépend de l'action attendue avec ce gommage. Le miel reprend les qualités de la fleur qui a été butinée. Si la peau est grasse, avec une tendance aux boutons d'acné, il est conseillé d'utiliser un miel aux actifs antiseptiques comme le miel de lavande, par exemple. Si la peau est irritée, agressée par les éléments et la pollution, vous pouvez opter pour du miel de manuka qui aidera à la cicatrisation et évitera toute rougeur lors du gommage. Si la peau est hypersensible, très réactive, le miel d'acacia sera un allié parfait pour un gommage en douceur.

Du **sucre en poudre**, roux de préférence. Pour faire une exfoliation, c'est-à-dire se débarrasser des cellules mortes et redonner de la vigueur à la peau du visage, il faut une matière qui « gratte » sans irriter. Le sucre roux possède justement une granulation fine mais efficace qui permet d'éliminer en douceur les couches cellulaires mortes et de stimuler la circulation sanguine pour favoriser le renouvellement cellulaire.

Une **huile végétale** adaptée à sa peau, bio de préférence. Très riche en actifs, l'huile de Tamanu (*Calophylle inophyle*) est cicatrisante et favorise la microcirculation. C'est un excellent choix, mais vous avez aussi l'huile de jojoba (*Simmondsia chinensis*), parfaite pour réguler les sécrétions de sébum et hydrater la peau en profondeur, ou l'huile d'olive vierge, biologique et pas trop parfumée, qui sera également un très bon vecteur pour ce gommage.

# 2. De belles lèvres toute l'année

Tout le long de l'hiver, c'est la lutte contre les crevasses et les gerçures qui endommagent nos lèvres. On est d'accord, des lèvres gercées ne sont pas très glamour et peuvent en plus être désagréables à cause du tiraillement et des petites plaies. Pour les protéger, nous sommes tentées d'appliquer un baume. Sauf que... La majorité des produits commercialisés contiennent des dérivés de silicone, de pétrole ! En résumé, ils assurent une réparation « chimique » des tissus. Alors, contournez le problème en préparant un baume bio fait maison. Il ne vous faut que très peu d'ingrédients pour avoir un produit antiseptique, nourrissant, hydratant et protecteur : qui a dit que c'était impossible d'avoir des lèvres douces en hiver ?

## Baume à lèvres gourmand

### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- 2 g de cire de candelilla
- 2 g de d'huile de noix de coco
- 2 g de beurre de cacao
- 2 g de d'huile végétale de noyau d'abricot
- 2 g de d'huile végétale de germe de blé
- 20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

### Fabrication

1. Faire fondre au bain-marie dans un récipient en verre, température autour de 70 °C environ, la cire de candelilla.
2. Ajouter l'huile de noix de coco et le beurre de cacao. Bien mélanger.
3. Puis ajouter les huiles végétales de noyau d'abricot et de germe de blé après avoir légèrement refroidi le mélange, et enfin vers 40 °C maximum, l'huile essentielle d'orange douce.
4. Verser rapidement (avant que le mélange ne fige) dans un petit pot avec couvercle.

### Utilisation

Dès que les lèvres se fendillent au froid ou se dessèchent sous le vent, ce baume facile à faire et à utiliser réparera vite les dégâts et évitera les gerçures.

N.B. : 1 cuillerée à café = environ 2 g

### Les actifs

**L'huile végétale de noyaux d'abricot** (*Prunus armeniaca kernel oil*) est choisie pour sa grande richesse en vitamines A et E, sa teneur élevée en acide oléique et linoléique. Cette huile végétale permet de nourrir et de revitaliser les tissus des lèvres.

**L'huile végétale de germe de blé** (*Triticum vulgare germ oil*) est appréciée pour sa richesse en vitamine E, sa capacité à accompagner la cicatrisation des petites entailles et coupures laissées par l'agression du froid grâce à sa teneur importante en acide linoléique.

La **cire de candelilla** (*Euphorbia cerifera wax*) apporte des esters cireux et résineux contribuant à l'effet filmogène du baume.

**L'huile végétale de noix de coco** (*Cocos nucifera oil*) sert de lubrifiant naturel grâce à ses acides gras saturés.

Le **beurre de cacao** (*Theobroma cacao seed butter*) prévient le dessèchement, réhydrate les lèvres abîmées par sa combinaison d'acides gras (oléique, palmitique, stérique) et apporte une touche gourmande.

**L'huile essentielle d'orange douce** (*Citrus sinensis peel oil*) complète cette formulation par une note relaxante, douce et fruitée.

# 3. Faites la peau à votre cellulite

Disgracieuse et dure à déloger une fois installée, la cellulite est la bête noire de bien des femmes. Suivez notre recette de savon anticellulite, un vrai savon fait maison, sans huile de palme et sans « bondillon » (pastilles de savon) prêt à fondre. Notez qu'il est nécessaire de respecter certaines mesures de sécurité et d'être patiente car le savon doit sécher 3 ou 4 semaines avant utilisation. Mais votre patience sera récompensée, ce savon est un véritable allié pour vous débarrasser définitivement de la pénible cellulite.

## Savon anticellulite maison

### Matériel nécessaire

- Des gros gants, des lunettes de protection, des vêtements ne risquant rien
- Un mixeur à soupe (dont l'usage sera réservé ensuite à la fabrication des savons) ou des spatules en bois et un bon tour de main... un gros récipient type inox, des moules en silicone, une table isolée réservée à l'opération séchage (par exemple dans le garage), une balance de cuisine, un verre de mesure, une vieille casserole et des récipients en verre.

### Ingrédients pour 1 kg de savon

- Huile d'argan : 54 g
- Huile de sésame : 145 g
- Huile d'olive : 227 g
- Huile de noix de coco : 227 g
- Cire d'abeille : 18 g
- Eau (infusion de thé vert à 10 %) : 237 g
- Soude (hydroxyde de sodium) : 92 g
- HE de genévrier : 35 gouttes
- HE de cèdre de l'Atlas : 35 gouttes
- Argile verte : 3 g

### Fabrication

Notez l'heure de début sur un cahier, ainsi que les pesées, la durée d'attente avant l'apparition de la trace<sup>1</sup>, le jour de fabrication pour calculer le temps avant utilisation. Nettoyez le plan de travail avant de réunir le matériel et de mettre les gants et les lunettes. La soude provoque une réaction de chauffe immédiate. Toute projection peut être dangereuse.

- Préparez l'infusion de thé vert : pesez 30 g de thé vert à infuser dans 300 g d'eau. Laissez infuser environ 20 minutes, filtrez et recueillez 237 g avec le verre doseur.
- Préparez la solution de soude : pesez vos 92 g de soude dans un verre déjà taré<sup>2</sup> (travaillez de préférence sous la hotte aspirante pour éviter d'être incommodé par l'odeur) et versez très doucement dans l'infusion de thé (surtout pas le contraire !). Mélangez énergiquement jusqu'à dissolution totale. Attention, le mélange chauffe.
- Pesez les gras solides (cire d'abeille et noix de coco) avant de les mettre dans un récipient au bain-marie pour les faire fondre à une température inférieure à 70 °C.

- Pendant ce temps, pesez les huiles végétales liquides (argan, sésame et olive) avant de les introduire dans le récipient en inox. Maintenez à une température avoisinant les 45 °C avec un bain-marie.
- Mélangez les gras solides fondus aux huiles liquides en agitant bien. Vous pouvez par exemple vous servir ici d'un vieux mixeur.
- Versez progressivement le mélange soude/thé dans les huiles en remuant avec une spatule ou votre vieux mixeur.
- Mélangez jusqu'à apparition de la trace. Il faut compter 15-20 minutes où l'option « mixeur » économisera vos biceps. Pour accélérer la fabrication, il est conseillé de laisser le bol de préparation à une température voisine de 45-50 °C.
- Pendant ce temps, préparez les additifs (argile verte hydratée avec un peu d'eau et huiles essentielles) à incorporer dès l'apparition de la trace.
- Huilez les moules en téflon.
- Sortez la pâte de savon avec une spatule pour la verser dans les moules. Pulvérisez quelques gouttes d'alcool ménager à la surface pour éviter la formation de bulles.
- Recouvrez les moules de papier sulfurisé pour éviter les poussières. Dès que la pâte est durcie, démoulez et laissez sécher pendant 3-4 semaines dans une atmosphère ventilée. Ne pas utiliser avant ce délai car la soude peut ne pas être encore totalement transformée.

### *Les actifs*

Ce savon comprend un **surgraissage de 8 %**, ce qui signifie qu'il ne va pas se dessécher. De plus, la cellulite, cette vilaine peau d'orange qui s'incruste chez toutes les femmes, y verra un adversaire dont elle aura bien raison de se méfier.

Pour utiliser ce savon au mieux, il est conseillé d'acheter un « **luffa** » (*Luffa aegyptiaca*), sorte d'éponge naturelle provenant du fruit exotique qui ressemble à un concombre. En préparant la peau par un massage concentrique effectué avec le luffa, vous activerez la circulation sanguine, les toxines accumulées dans les capitons de cellulite seront mobilisées et les **huiles essentielles** du savon pourront alors jouer leur rôle anti-inflammatoire et accélérateur de microcirculation. Pour des résultats rapides, ce massage devra être effectué plusieurs fois par semaine, et vous réserverez au savon un usage quotidien.

# 4. Des cheveux beaux et brillants sans chimie

Des cheveux beaux, brillants et vigoureux comme une orchidée sauvage ? Essayez cette lotion naturelle et peu onéreuse, le tout sans produit chimique. Notez que cette recette se fait en deux temps, le vinaigre aromatique servant dans la préparation de la lotion de rinçage.

## Vinaigre aromatique

### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- 92 ml de vinaigre de cidre
- 2 ml d'HE de lavande vraie (*Lavandula angustifolia spp vera*) pour éviter les démangeaisons et combattre les pellicules
- 2 ml d'HE de romarin camphré (*Rosmarinus officinalis CT camphora*) pour apporter brillance et tonicité à la fibre capillaire
- 2 ml d'HE d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) pour apporter force et brillance et stopper la chute des cheveux
- 2 ml d'HE de sauge sclarée (*Salvia sclarea*) pour stimuler la croissance des cheveux

### Préparation

1. Dans un flacon en verre avec bouchon hermétique, verser les différents éléments. Prendre soin de bien les mesurer (2 ml d'HE = environ 40 gouttes).
2. Fermer, agiter et laisser macérer un mois à l'abri de la chaleur (en agitant de temps en temps, une fois par semaine, par exemple).
3. Filtrer pour ne conserver que la phase aqueuse, c'est-à-dire le vinaigre aromatique. Cette préparation idéale pour la brillance de la chevelure va être complétée par une lotion plus agréable en odeur (il ne s'agirait pas de sentir le vinaigre !).

## Lotion de rinçage

### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- Thé noir pour les bruns
- Camomille pour les blonds
- Romarin pour les cheveux secs
- Tilleul contre les pellicules
- Citron pour traiter les cheveux gras
- Prêle pour des cheveux ternes
- 20 gouttes d'HE de bois de santal (*Santalum album*)

### Préparation

Préparer une infusion avec environ 2 % de plantes (peser par exemple 2 g de plantes pour 100 g d'eau), et laisser infuser 10 minutes.

1. Filtrer l'infusion.
2. Ajouter 20 gouttes d'HE de bois de santal (brillance et tonicité). Bien mélanger.
3. Prélever 70 ml de cette infusion, verser dans un pichet facile à manipuler.
4. Prélever ensuite 30 ml de la préparation de vinaigre aromatique précédemment réalisée et mélanger.

### Utilisation

Cette lotion au vinaigre aromatique s'utilise juste après un shampoing, en la versant sur la chevelure (et en évitant les yeux). Sans rincer, vous pouvez vous sécher les cheveux sous une serviette éponge chaude. Appliquez cette lotion tous les 2 ou 3 shampoings. Elle se conserve longtemps (plusieurs mois) puisque l'eau est bouillie et que le vinaigre et les HE sont des conservateurs. Il est en revanche conseillé de la refaire régulièrement pour conserver toutes les qualités des HE sans évaporation. C'est la raison pour laquelle les quantités données sont faibles.

# 5. Une crème de nuit qui fait rêver

Aucun épiderme n'est parfait, et avec l'âge il a plutôt tendance à prendre de mauvaises habitudes. Stress, pollution, manque de sommeil sont les ennemis de nos cellules. Un apport d'huiles végétales adoucissantes, nourrissantes, et des huiles essentielles aromatiques et efficaces en doses infimes permettent de cibler les besoins de notre peau pour une action beauté toute en efficacité.

## Crème de nuit ultra-nourrissante

### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- 120 ml d'eau de fleur d'oranger
- 100 ml de macérât huileux de calendula
- 20 ml d'huile végétale d'argan (désodorisée<sup>1</sup>)
- 4 cuillères à café de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de beurre de karité
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande (bio)
- 4 gouttes d'huile essentielle de ciste (bio)
- 1 goutte d'huile essentielle d'immortelle (bio)
- 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang

### Fabrication

Faire fondre doucement la cire d'abeille au bain-marie jusqu'à obtention d'un mélange clair et homogène. Hors du feu, rajouter le macérât de calendula et l'huile d'argan. Bien mélanger. Ajouter ensuite l'eau florale en mélangeant à l'aide d'un mixeur à soupe. Puis verser les différentes huiles essentielles, mélanger de nouveau de façon à obtenir une émulsion stable. Introduire dans un pot préalablement rincé à l'alcool. Conserver de préférence au réfrigérateur. Utiliser dans le mois.

1. Les chèvres ingèrent les noix d'argan fraîches, qui transitent par leurs voies digestives, puis sont excrétées dans leurs déjections. Selon l'origine de cette huile, il arrive que l'odeur soit totalement désagréable et qu'elle soit parfois représentative d'impuretés entraînées lors de l'extraction, mais si l'on achète des produits bio, et si la certification est donnée, c'est que la désodorisation (partielle dans ce cas) ne sera pas effectuée par chauffage à 180 °C mais sera effectuée par filtrage et ne laissera qu'une légère odeur acceptable en garantissant les propriétés.

### Les actifs

Les acides gras insaturés contenus dans les **huiles végétales** sont des vecteurs nourrissants pour prévenir et atténuer les méfaits du vieillissement cellulaire. L'huile d'argan hydrate en profondeur, les fleurs de calendula macérées dans de l'huile de tournesol ou de sésame soulagent les petites affections et irritations de la peau, le beurre de karité est réparateur et protecteur.

### Les huiles essentielles biologiques :

- La lavande (*Lavandula angustifolia Mill*) cible la relaxation des tissus et accompagne la cicatrisation des petites irritations cutanées.
- Le ciste (*Cistus ladaniferus L.*) contribue à chasser la fatigue des traits et à atténuer les méchants sillons de l'âge.
- L'immortelle (*Helichrysum italicum (Roth) G. Don*) est précieuse pour stimuler la microcirculation et décongestionner les tissus fatigués.
- L'ylang-ylang (*Cananga odorata*), apaise et embellit les nuances de la peau.

# 6. Le secret pour une peau de bébé

L'hiver, le froid assèche notre peau et, l'été, le soleil ne l'épargne pas non plus. Voici une recette simple et naturelle pour fabriquer vous-même une crème ultra hydratante : de quoi avoir une vraie peau de bébé.

## Crème gourmande pour le corps

### Ingrédients pour 100 ml de crème (issus de l'agriculture biologique)

- 2 cuillerées à soupe d'huile végétale de jojoba
- 4 cuillerées à café d'huile de bourrache (ou onagre)
- 2 cuillerées à café d'huile végétale de coco
- 6 cuillerées à soupe d'hydrolat de verveine exotique
- 2 cuillerées à soupe de gel d'Aloe vera
- 1 cuillerée à café de lécithine de soja (en vente en pharmacie, permet de stabiliser les émulsions, donc d'empêcher la crème de déphaser)
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena (épaississant)
- 15 gouttes d'huile essentielle de myrte

### Fabrication

1. Mélanger les huiles végétales (jojoba, bourrache et noix de coco) avec la lécithine de soja. Plonger le récipient dans un bain-marie à 50 °C. Laisser chauffer 1-2 minutes le temps d'avoir une température homogène puis tiédir pendant une demi-heure dans le récipient permettant de fondre l'huile de noix de coco qui est solide à 20 °C. Retirez du bain-marie, touillez et laissez reposer une autre demi-heure (si lécithine en granules non moulues, alors laissez reposer quelques heures). Touillez bien le mélange obtenu.
2. Pendant ce temps, mélanger l'hydrolat de verveine exotique avec le gel d'Aloe vera. Quand le mélange est homogène, tiédir au bain-marie (comme pour la phase huileuse) et rajouter la Maïzena (si vous voulez une crème plus matifiante). Bien mélanger.
3. La crème choisie n'étant pas grasse, l'émulsion sera du type huile dans l'eau, c'est-à-dire qu'on va verser le mélange huileux dans le mélange aqueux (hydrolat).
4. Fouettez au batteur électrique jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Ajouter dans ce mélange 15 gouttes d'huile essentielle de myrte. Mélanger à nouveau. Fermer le récipient, l'étiqueter et le conserver au frigo.

### Utilisation

Appliquer une noisette de crème sur le corps et faire pénétrer par un massage doux.

Les actifs :

- **L'huile de jojoba** (*Simmondsia chinensis seed oil*) est choisie pour ses vertus nourrissantes et réparatrices des épidermes malmenés. Cette huile a un toucher non gras. Elle pourra être utilisée en complément de la crème sur les zones de peau soumises à frottements.
- **L'huile de bourrache** (*Borago officinalis seed oil*) améliore l'élasticité et la souplesse de la peau, aide au renouvellement cellulaire, protège des UV nocifs.
- **L'huile de noix de coco** (*Coco nucifera oil*) est hydratante, protectrice des épidermes malmenés et émolliente, elle permet ensuite de stabiliser le mélange des phases huileuses et aqueuses.
- Le **gel d'Aloe vera** (*Aloe barbadensis leaf juice*) est un accompagnement antioxydant pour soulager les problèmes de peau et éviter les peaux sèches, irritées et déshydratées.
- **L'hydrolat de verveine exotique** (*Litsea cubeba fruit water*) apporte une senteur délicate et agréable. Il donne un « coup de fouet » aux peaux fatiguées en resserrant les pores. Après utilisation de la quantité nécessaire à la fabrication de la crème pour le corps, cet hydrolat complètera le démaquillage en nettoyant la peau des impuretés et des traces de pollution.
- **L'huile essentielle de myrte** (*Myrtus communis oil*) est l'alliée des jambes de gazelle, de la fuite des capitons, des soins des peaux fatiguées, stressées.

# 7. Démaquillez-vous sans décaper votre peau !

Si le démaquillage est essentiel pour laisser la peau respirer après une longue journée, il faut absolument éviter les démaquillants du commerce, trop agressifs pour la peau et les yeux. Un bon démaquillage peut être synonyme de véritable soin contre des paupières congestionnées, irritées, gonflées à la fin d'une journée. Mais démaquiller doit rimer avec naturalité, car appliquer des molécules de synthèse sur la peau toute la nuit, ce n'est pas idéal. Fabriquez une lotion démaquillante maison avec cette recette simple et naturelle.

## Lotio n démaquillante à la rose musquée

### Ingrédients (issus de l'agriculture biologique)

- 100 ml d'huile végétale de rose musquée
- 50 ml de lait d'ânesse
- 8 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine

### Fabrication

- 1- Prélever 100 ml d'huile végétale de rose musquée.
- 2- Ajouter 50 ml de lait d'ânesse. Bien mélanger.
- 3- Ajouter 8 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine. Mélanger le tout de façon homogène. Conserver au réfrigérateur dans un flacon sombre bien bouché. Utiliser dans la quinzaine.

### Utilisation

À employer comme un démaquillant classique. L'absence d'ajout de conservateur est volontaire. Certaines personnes font une allergie au conservateur agréé par Ecocert (benzoate de sodium). Il est préférable de préparer peu de produit et de le refaire régulièrement.

### Les actifs

- Décoction de **fleurs séchées de bleuet** (*Centaurea cyanus*) : cette préparation « qui n'est pas bleue » permet de calmer les irritations des yeux, de la peau, les craquelures des lèvres. Elle apporte des antioxydants de type flavonoïdes et acides phénoliques et aide à combattre les radicaux libres oxygénés.
- Extrait de **Bambou** (*Bambusa arundinacea stem extract*), excellente source de silice. Le bambou est indispensable à la régénération du collagène et de l'élastine, il apporte les éléments essentiels au maintien d'une peau saine et tonique. La silice permet de conserver l'hydratation de la peau en maintenant l'humidité.
- Huile végétale de **rose musquée** (*Rosa rubiginosa seed oil*) qui, par son exceptionnelle richesse en acides gras polyinsaturés, aide à la régénération cellulaire et au maintien d'un taux d'hydratation suffisant de l'épiderme.
- **Lait d'ânesse** (*Lacta asinus*) est pauvre en matières grasses, riche en vitamines et minéraux. C'est un émoullient qui assouplit et adoucit la peau. Il aide à la régénération cellulaire. À défaut, vous pouvez utiliser du lait de chèvre.
- Huile essentielle de **camomille romaine** (*Chamaemelum nobile flower oil*) riche en esters dont le rôle calmant est primordial pour apaiser l'épiderme.

*Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe*

**Dossier spécial :**

7 recettes pour rester belle au naturel

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédaction :** Jean-Marc Dupuis

**Sources :** Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles de Catherine Bonnafous.

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

# Plantes et Bien-Être

## Les plantes qui soignent

De nombreuses maladies, aujourd'hui traitées par des médicaments peu efficaces ou dangereux, pourraient être soignées par la phytothérapie (médecine par les plantes):

- la scrofulaire noueuse soulage les lombalgies, ces douleurs de dos intolérables qui sont la première cause d'absentéisme au travail ;
- le plantain lancéolé est un traitement de fond naturel contre l'asthme.

Et il en va de même pour de nombreuses maladies très répandues :

- le fucus (algues) stimule la thyroïde ;
- le mélèze renforce votre système immunitaire, il est traditionnellement recommandé en cas d'infections récidivantes, surtout au niveau de la sphère ORL (otites, sinusites, laryngites...).

Mais qui le dit aux malades ?

Personne.

- À 99 %, les prescriptions des médecins concernent des médicaments chimiques. Vous souvenez-vous de la dernière fois qu'on vous a prescrit des plantes médicinales ?
- En faculté de médecine, seules 30 plantes sont encore au programme, sur plus de 800 000 connues.
- Les autorités sanitaires, elles, voudraient carrément les interdire à la vente en dehors des pharmacies. Seules 148 plantes sont autorisées, et encore ne doivent-elles comporter aucune indication thérapeutique.

Il est ainsi interdit d'indiquer que le fenouil aide à la digestion ; que le thym soulage la bronchite ; et même que la camomille calme les nerfs et favorise le sommeil !!

Qui a ainsi intérêt à nous priver de remèdes naturels et bon marché ?

Tout semble organisé pour nous revendre, à des prix exorbitants, des médicaments artificiels qui ne sont que de pâles copies de ce que la Nature nous avait donné à tous, gratuitement, en héritage.

Et c'est pour organiser la résistance et vous donner les clés d'une santé naturelle que nous avons créé le journal **Plantes & Bien-Être**.

