

ÉCHO Bio

N°42 • JUILLET AOÛT 2013

GUIDE
NUTRITION
BEAUTÉ



**Les antioxydants,
nos alliés jeunesse**
Page 6

**Faut-il supprimer
les graisses ?**
Page 30

**Les minéraux, petits
mais costauds**
Page 47



JUS D'AIRES

Le goût des airelles rouges sans l'astringence qui fait cligner des yeux ! Dans son jus, Biotta associe du concentré d'agave et de la tisane de feuilles de bouleau afin d'adoucir cette boisson. Un bon moyen d'apprécier ce petit fruit plutôt rare.
www.biotta.ch

Tandem

FRUITS & PLANTES



Les compléments alimentaires Fruinergy de Fruit Gourmet se veulent plus des bouchées à croquer que des capsules ou gélules à avaler : des fruits riches en nutriments sont infusés avec des plantes choisies pour leurs effets sur l'organisme. Citons, parmi les 8 références de la gamme, Tonus et Vitalité à base de cannelle, kola, gingembre, acérola et guarana, le tout concentré dans des abricots séchés. Riche en magnésium, en cuivre, source de vitamine C et de fibres, ce complexe contribue à réduire la fatigue.
www.fruinergy.com

Le Craïiru, UN NETTOYEUR VÉGÉTAL



Pour éliminer les éruptions cutanées, boutons et points noirs, Guayapi préconise l'extrait de craïiru. Le craïiru est un arbuste grimpant natif d'Amérique tropicale ; sa tige et ses feuilles produisent un extrait riche en flavones et tanins aux propriétés astringentes et protectrices de la peau. À appliquer matin et soir après le démaquillage sur les zones à problèmes, sans rincer.
www.guayapi.com

Secret DE FRAMBOISE

Baie connue pour son pouvoir antioxydant, la framboise est une alliée beauté. Aussi l'huile de pépins de framboise que propose De Saint-Hilaire s'applique-t-elle sur le corps et le visage, pure ou mélangée à des huiles essentielles, pour une action anti-âge et régénérante.
www.de-saint-hilaire.fr



Qu'apportent les produits bio ?

Réponse avec Claire Marino, diététicienne et naturopathe

"Ils sont cultivés sans produits chimiques. Dans l'agriculture intensive, les produits chimiques utilisés restent en partie sur et dans les aliments, et sont donc ingérés. Des études mettent en évidence les effets immunosuppresseurs de certains pesticides qui entraînent des cancers, des réactions allergiques, des réponses auto-immunes. Il a également été démontré qu'un certain nombre de pesticides peuvent perturber le système endocrinien à faible dose, sans parler des effets cocktail qui inquiètent beaucoup. Il est donc recommandé de consommer des aliments bio chaque fois que cela est possible. Dans les cas de traitement médicamenteux lourds et inévitables, on recommandera de ne consommer que des aliments bio."