

PRINTEMPS



► 54 FLEURS
À MULTIPLIER



► LÉGUMES À
RÉCOLTE RAPIDE



► NOS RECETTES
MINCEUR NATURE



► DESSERTS:
MARIER LA FRAISE

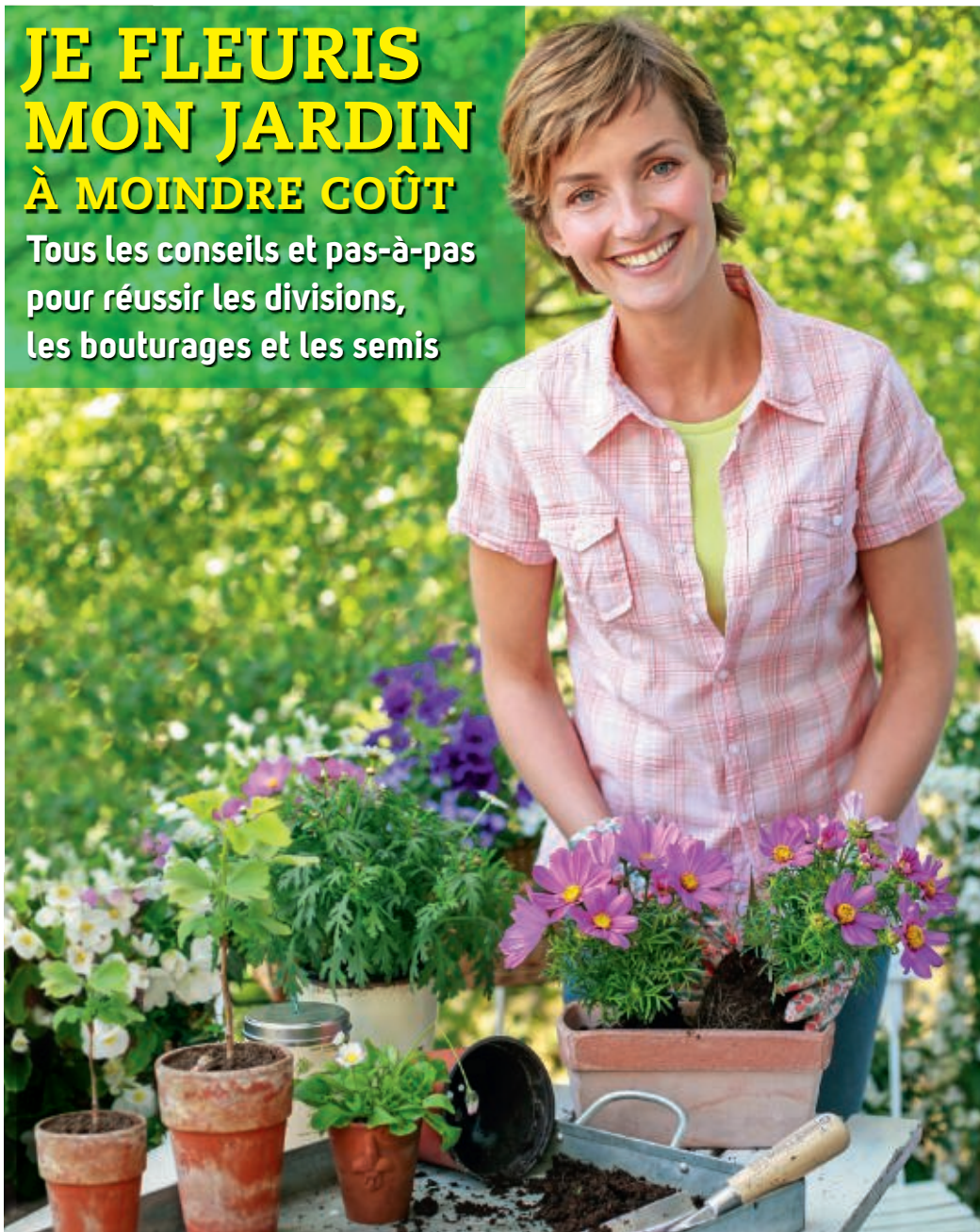
Rustica

PRATIQUE

42
RECETTES
GOURMANDES
OU FRUITÉES

JE FLEURIS MON JARDIN À MOINDRE COÛT

Tous les conseils et pas-à-pas
pour réussir les divisions,
les bouturages et les semis



L 16012 - 22 - F: 5,90 € - RD



**CABANE, BALANÇOIRE, BAC À SABLE:
COMMENT LES RÉALISER SOI-MÊME**

Une belle silhouette pour les beaux jours

LORS DE L'HIVER, QUELQUES RONDEURS ONT PU APPARAÎTRE OU NOTRE PEAU A PRIS UN MAUVAIS ASPECT. VITE, IL EST TEMPS D'AGIR DE FAÇON NATURELLE !

Il ne s'agit pas ici de vous donner des recettes miracles pour perdre 15 kg en 2 semaines. Car cela n'est pas réaliste. En revanche, des préparations naturelles peuvent vous aider à vous débarrasser d'une peau d'orange disgracieuse ou de quelques petits capitons. Elles peuvent aussi vous donner un coup de pouce si vous souhaitez perdre un peu de poids dans le cadre d'un régime "raisonnable". Pour garder une peau saine et une silhouette svelte, il faut éliminer les toxines. N'oubliez donc pas de boire, tout d'abord au moins 1,5 l d'eau chaque jour : vous faciliterez le travail des reins. Le thé peut être une alternative et un allié de choc.

Un bon drainage

Pour un meilleur drainage, vous pouvez préparer des décoctions à base de plantes amères, qui agissent sur le foie, comme cette tisane. Laissez infuser 10 min, dans 1 l d'eau, 20 g d'un mélange de feuilles d'ortie, de pensée sauvage, de racine de bardane, de fumeterre et de chicorée sauvage. Prenez une cuillerée à café de ce cocktail dans une tasse d'eau chaude en renouvelant l'opération 4 ou 5 fois dans la journée. Et n'ajoutez surtout pas de sucre. Suivez cette cure 12 jours, puis continuez pendant 3 ou 4 semaines en diminuant la dose chaque jour. Ainsi, vous retrouvez une belle silhouette et une peau lumineuse.

Un massage au gant de crin stimule la circulation sanguine et lutte contre la cellulite en tonifiant l'épiderme. Avant votre douche, effectuez des mouvements circulaires en remontant vers le haut du corps.



Massage raffermissant au café

► Bien des produits destinés à affiner la silhouette ou à réduire l'aspect dit "peau d'orange" contiennent de la caféine. Cette substance a la réputation d'aider à raffermir l'épiderme. Pourquoi ne pas essayer ? Rien de plus simple : préparez un demi-litre de café plutôt corsé, que vous verserez dans une bouteille propre, et auquel vous ajouterez le jus d'un citron non traité. Fermez le récipient avant de laisser macérer la préparation jusqu'au lendemain. Ensuite vous garderez votre remède contre les capitons au réfrigérateur, mais surtout pas plus d'une semaine.

► Employez cette lotion pour masser le ventre, les cuisses et les fesses. N'hésitez pas à



Réduit la peau d'orange.

ajouter quelques gouttes d'une huile végétale : elles assoupliront la peau. Vous pouvez aussi vous servir directement du marc de café tiède en massage ou en compresses, maintenues à l'aide

de serviettes ou d'un film plastique un petit quart d'heure. Toutes ces opérations peuvent être salissantes pour votre salle de bains : prévoyez de les effectuer dans votre baignoire !

La reine-des-prés contre la cellulite

► Affectionnant les endroits humides tels que les berges des petits cours d'eau, les marécages ou les prés, la reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) est une vivace aux propriétés antirhumatismales, antiarthritiques, digestives, anti-inflammatoire, diurétique, astringente et tonique.

► Cette élégante plante mellifère, de 1 m de hauteur voire davantage, possède des tiges rougeâtres, aux feuilles fortement découpées, nervurées et gaufrées, vert sombre dessus, argentées dessous. Ces tiges se terminent par un panache de minuscules fleurs blanc crème. Fleurs et feuilles apparaissent aux mois de juin et juillet et peuvent être cueillies à ce moment-là, tandis que la racine se déterre à l'automne.

► La préparation d'une tisane de reine-des-prés est un peu particulière. Pour préserver ses principes actifs, il faut amener l'eau juste au point de frémissement. Comptez 50 cl d'eau pour trois cuillerées à soupe de plante. Couvrez et laissez infuser 10 min (fleurs et feuilles) ou 20 min (racines). Passez le liquide et buvez plusieurs tasses de cette préparation au cours de la journée. Cette tisane agit sur la rétention d'eau, notamment en cas de cellulite, et également contre les œdèmes.



Agit sur la rétention d'eau.

► Médicament le plus vendu au monde, l'aspirine doit son nom à la reine-des-prés, encore appelée spirée ulmaire. Tous deux contiennent de l'acétylsalicylique. Cet acide fut synthétisé en 1897 par le chimiste allemand Felix Hoffmann.

Huile de massage anticapitons

► Pour lutter contre les capitons, voici une préparation qui, additionnée à une bonne dose d'huile de coude, promet un résultat visible! Prenez pour base 20 cl d'huile de sésame ou de germe de blé et 5 cl d'huile de calophylle. Ajoutez-y 25 gouttes d'huile essentielle de citron, autant de cyprès, de genièvre, de géranium et de lavande. Terminez votre mixture par 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Ce mélange se conserve plusieurs semaines, à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec.

► Pour procéder au massage, appliquez-le sur une peau bien propre, que vous aurez débarrassée au préalable de ses cellules mortes après avoir pratiqué

À base de sésame.



J. HONGNAM/SHUTTERSTOCK

un gommage. Réalisez ce soin le matin et le soir en effectuant des mouvements circulaires. Vous pouvez opérer debout ou

allongée sur le lit, les jambes en l'air, ce qui permet de vous reposer le dos tout en améliorant votre retour veineux.

Algues contre le stockage des graisses



Fucus vésiculeux.

BARBITTI/SHUTTERSTOCK

► Les algues peuvent nous aider à mincir : à vous de les tester et de les adopter! Ces végétaux de la mer sont tout à fait capables de stimuler l'élimination des graisses stockées. Elles agissent ainsi en usage externe. En effet, les composants marins pénètrent par la peau et se comportent comme des mangeurs de matières grasses.

► Pour préparer des cataplasmes ou des bains amincissants, vous pouvez donc employer tout simplement de l'algue en poudre, que vous trouverez dans les boutiques de produits naturels ou bien encore dans les herboristeries, en particulier *Fucus vesiculosus* (nommé également varech ou goémon). Vous mélangerez alors cette poudre dans un peu d'eau afin d'obtenir une pâte à appliquer sur l'épiderme. Vous la laisserez pénétrer ensuite pendant 15 à 25 min.

► Autre méthode, dont les effets amaigrissants sont assortis de vertus relaxantes : versez deux poignées d'algue en poudre dans une baignoire pleine d'eau et plongez-vous dans ce bain amincissant. Afin d'accroître encore l'action des algues, n'hésitez pas aussi à ajouter à vos préparations quelques gouttes d'huiles essentielles, comme le genévrier ou bien le citron.

Cataplasme minceur

► Outre une alimentation saine, de l'exercice physique, beaucoup d'eau et l'action mécanique des massages, un cataplasme à faire une fois par semaine ou tous les 15 jours sur les zones atteintes de cellulite peut permettre leur réduction.

► Pour réaliser ce cataplasme, faites bouillir 3 tasses d'eau et 30 g de lierre grimpant, puis laissez tiédir. Puis mélangez 2 cuillerées à soupe de fucus vésiculeux en poudre, 8 cuillerées à soupe d'argile verte, 1 cuillerée à café de yaourt nature : vous y diluerez les huiles essentielles à raison de 8 gouttes de cyprès toujours vert, 8 gouttes de citron et autant de genièvre. Ôtez ensuite les feuilles de lierre et versez la décoction sur votre mélange de façon progressive afin d'obtenir une pâte de consistance assez épaisse pour pouvoir l'appliquer.

► Après un massage au gant de crin ou un gommage pour rendre la peau plus réceptive, placez-vous dans la baignoire – c'est moins salissant – pour étaler la préparation. Laissez agir 20 min avant de rincer. N'appliquez aucun autre produit sur l'épiderme après ce cataplasme afin d'en garder les principes actifs.



Lierre en décoction.

KFG PAWLESS/SHUTTERSTOCK

PRODUITS COUP DE POUCE

- 1 - Extraits** de bourgeons et sève de bouleau pour favoriser l'élimination. Herbalgem (250 ml), 15 € env.
- 2 - Cette huile** de massage aux plantes aide à réduire la cellulite. Weleda (2 x 100 ml), 30 € env.
- 3 - Cure** de plantes bio : détox, élimination et circulation. Natavea (3 x 250 ml), 47 € env.
- 4 - Ce thé** vert aux pétales de roses est riche en queues de cerises. La Malle à thé (100 g), 9 € env.
- 5 - Gel** aux feuilles de thé, de maté et caféine contre la peau d'orange. Fleurance nature (150 ml), 20 € env.
- 6 - Bourgeons**, extraits végétaux et thé vert contre la rétention d'eau. Phytoceutic (500 ml), 15 € env.
- 7 - Ce mélange** d'huiles essentielles décongestionnant réduit la cellulite. Indemne (100 ml), 28 € env.
- 8 - Comprimés** anticapitons aux plantes, sans conservateurs. Skin Care/Vitalco (60 cp), 27 € env.
- 9 - Coffret** minceur avec 3 huiles essentielles, 1 huile végétale, 1 pipette. RevelEssence, 17 € env.