

markus

n°10

MAG

10

août - septembre 2008

le magazine d'actualité des magasins d'alimentation biologique BioMarkus



La beauté vous va bien

- Les fruits & légumes à fleur de peau
- Les cosmétiques au naturel
- Les secrets de l'argile

www.biomarkus.com



ÉDITO

Bien dans son corps, bien dans sa peau

La beauté passe par la santé, cela semble être une évidence, mais quel est le bon filon ? Il faut savoir détecter dans notre alimentation les produits qui procurent le meilleur "rendement" santé et se débarrasser de ceux qui engourdissent l'organisme. Lorsque c'est possible, l'activité physique, la vie en plein air, les relations humaines, favorisent l'équilibre corporel ; chez BioMarkus nous ne vous proposons pas de faire du vélo, du yoga ou une thalasso en Tanzanie avec des amis, mais en revanche, nous pouvons vous conseiller sur les produits alimentaires qui "boosteront" votre corps, réveilleront votre teint et vous feront une peau de pêche grâce à leur particularité nutritive ou leur apport en vitamines.

La deuxième phase de ce programme beauté passe par l'entretien de votre enveloppe corporelle. Il existe aujourd'hui une alternative au monde de la cosmétique industrielle et chimique. Nous sélectionnons depuis longtemps des produits de "beauté", massage, huile, crème, shampooing, maquillage, protection solaire... d'origine naturelle ayant des propriétés vraiment efficaces et durables. Ainsi vous découvrirez dans ce numéro, les incroyables propriétés de l'argile, comme quoi il suffit parfois de creuser un peu pour trouver le bonheur...

Alors "parce que vous le valez bien" faites vous plaisir et faite plaisir à votre corps.

L'équipe de BioMarkus



Markus'Mag, c'est le magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus et distribué gratuitement en magasin.

BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - www.biomarkus.com

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado

Rédaction et conception graphique :

Whao ! - www.whaodesign.com - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau

Crédit photos : Frédéric Perrot - Fotolia - Getty

Sources : doctissimo.fr / ctendance.com / embelys.com

Impression : ArteCom - 89140 Pont-sur-Yonne

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore
Photos non contractuelles. La reproduction, même partielle de ce document est interdite. Les éventuels prix indiqués ou les références des produits contenus dans ce document sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Vos remarques sont les bienvenues sur markusmag@biomarkus.com



Beauté & nature	p. 2
Les fruits & légumes "beauté"	p. 4
Les cosmétiques	p. 6
Tout savoir sur l'utilisation de l'argile	p. 8



Les fruits ...

Des micronutriments naturels au service de votre beauté. Si les extraits de fruits et légumes frais sont utilisés depuis longtemps dans les produits de beauté, rien ne remplace leur consommation régulière: sources irremplaçables de vitamines, d'eau, de fibres et de micronutriments variés, ils agissent surtout de l'intérieur !

& légumes frais

Parmi les légumes les plus riches en vitamines B, C, E et carotène se trouvent le fenouil, l'épinard, la tomate, le chou et le chou-fleur, le poivron, le cresson et le persil. Plus spécifiquement, le champignon de Paris et le maïs doux sont très riches en vitamines B, et la carotte s'avère la reine du bronzage artificiel grâce à son taux très important de carotène. Par ailleurs, le chou, le chou-fleur et le cresson sont riches en dérivés soufrés, utiles à la pousse des cheveux et des ongles.



les produits allégés

En préférant les laits de brebis et de chèvres, vous renforcez durablement vos défenses naturelles. Les vitamines qu'ils contiennent entretiennent votre teint. Les produits allégés vous permettent de consommer des laitages en gardant la ligne.

La levure de bière

Elle présente un grand intérêt par sa richesse en acides aminés essentiels, vitamines (notamment du groupe B) et minéraux (phosphore, potassium et fer). Cette richesse lui confère de nombreuses actions: problèmes de peau sèches et terne, d'ongles et cheveux cassants, manque de tonus, fatigue... A consommer dans vos salades et crudités.



la beauté à fleur de peau

• **de l'intérieur** : c'est avant tout une affaire d'alimentation équilibrée. Le premier acte étant la consommation de fruits & légumes frais. Votre corps y puise toutes les composantes d'une bonne "mine". Faisons un bref résumé ; par exemple, les caroténoïdes (melon, carottes, abricot, mangue mais aussi poivron, brocolis, épinard, chou vert ou persil), ces pigments colorés luttent aux cotés de la vitamine C, contre les radicaux libres. Véritables petits boucliers naturels, ils limitent les effets du vieillissement de la peau. Certains d'entre eux, comme le bêta-carotène, sont transformés, dans l'organisme, en vitamine A, elle régule la croissance des cellules de l'épiderme et améliore la richesse en collagène du derme. La vitamine A améliore l'épaisseur de la peau et son élasticité. Les crudités contiennent 3 à 4 fois plus de vitamine C que les fruits et légumes cuits. Pensez à consommer au moins un fruit frais ou un légume cru (salade, crudités.) à chaque repas.

Les polyphénols spécifiques du monde végétal sont de précieux anti-oxydants. Certains d'entre eux améliorent l'élasticité des micro vaisseaux, et fluidifient le sang. Ils favorisent donc la circulation, limitant les phénomènes de rougeurs de la peau du visage. Myrtille, fruits rouges, et raisin noir, sont d'excellents vecteurs de polyphénols, à consommer pendant leur courte saison, le reste de l'année optez pour le chou rouge, de préférence cru.

Comme toutes nos cellules, celles de la peau sont gorgées d'eau. Le maintien d'une bonne hydratation est donc un facteur important de beauté, mais également de santé de l'épiderme. L'eau favorise en effet l'élimination des déchets, et donc un meilleur fonctionnement du métabolisme cellulaire. L'eau contenue dans les fruits et légumes frais (80 à 95%) est chargée de minéraux et d'oligo-éléments : un plus pour couvrir vos besoins de ces substances indispensables.

• **de l'extérieur** : votre peau à besoin de soins. La cosmétique naturelle et bio se définit autant par les composants qu'elle utilise que par ceux, qu'elle exclut de ses produits (conservateurs, produits de synthèses...). Quelques cosmétologues, pharmaciens ou chimistes tirent des huiles végétales précieuses, des extraits de plantes médicinales, des huiles essentielles et les bases lavantes douces qui apportent infiniment plus de bien-être que les artifices proposés par la cosmétologie conventionnelle. Ils ont bien souvent aidé à créer une filière par leur demande, comme par exemple pour le jojoba, le beurre de karité ou encore l'aloé véra. Alors profitez de cette alternative pour vous faire plaisir et faire plaisir à votre corps.

la ligne parfaite

Le corps à parfois besoin d'un coup de pouce pour retrouver son équilibre pondéral. Vous trouverez dans nos rayons des cures pour garder la ligne.

Des complexes de plantes issues de l'agriculture biologique destinés à être utilisés dans le cadre des régimes minceurs. L'association bouleau et reine des prés, aux propriétés dépuratives et désinfiltrantes, favorise l'élimination de l'eau et des toxines. Le maté, le thé vert et le café vert sont traditionnellement utilisés pour leur action sur les graisses...





faites le plein de vitamines



le Kombucha

Le kombucha est une boisson acidulée d'origine asiatique obtenue par le biais d'une culture symbiotique de bactérie et de levure dans un milieu sucré : tisane + sucre ou miel, jus de raisin. Il est traditionnellement préparé en Russie et en Chine avec du thé sucré. Cette boisson au même titre que le thé vert à des propriétés antioxydantes et renforce le système immunitaire.

les Jus de légumes

Carottes, navet, betteraves, céleri... Sachez qu'un verre de jus de tomate ou jus de légumes compte pour 1 des 5 portions de fruits & légumes recommandées chaque jour, parce que les atouts de ces légumes sont en partie préservés dans le jus (vitamines, antioxydants). Selon leur mode de préparation (pressés, centrifugés, mixés), les jus conservent la majorité des qualités nutritionnelles des légumes. Seules les fibres, restent dans le presseur ou dans la centrifugeuse.



c'est la saison... du raisin,

blanc ou rouge... l'emploi du raisin en cosmétologie remonte au moins au XVII^e siècle, à la cour de Louis XIV, où il était à la mode de s'appliquer du vin vieilli sur le visage pour donner au teint de l'éclat. De même, son action éclaircissante était bien connue des vignerons français.

Il contient des polyphénols, ces molécules, riches en vitamine E, qui ont le pouvoir de renforcer la protection naturelle de l'épiderme et de lutter efficacement contre les radicaux libres, responsables du vieillissement.



de la figue,

rouge ou blanche... grâce à leurs fibres abondantes, les figues stimulent le transit intestinal. Riches en sels minéraux et surtout en vitamines B, elles favorisent l'équilibre du système nerveux.



des haricots

blancs, roses, noirs, verts, beurres, flageolets, cocos, romanos... c'est le légume de saison. Les haricots apportent d'abord des glucides et des fibres alimentaires et des sels minéraux. Il est énergétique, pauvre en graisse et peut se conserver très longtemps (sous forme de graine). Comme toutes les plantes légumineuses, le véritable avantage du haricot réside dans sa capacité à synthétiser de nombreuses protéines.



À votre santé !

Jus de santé

Ingrédients : 4 carottes, un peu de citron et quelques feuilles de menthe. Apports : vitamines B1, B6 et K. Préparation : épluchez, lavez les carottes et passez-les à la centrifugeuse avec 2 feuilles de menthe. Selon vos préférences, vous pouvez ajouter un peu de citron.

Jus nourrissant

Ingrédients : 2 bananes, 1 peu de miel. Apports : vitamines A, B, C et E. Préparation : mettez les bananes avec un peu d'eau dans un mixer. Vous pouvez ajouter selon vos préférences un peu de miel.



Jus savoureux

Ingrédients : 2 poires, 4 pommes, et un peu de citron. Apports : vitamines C, B3, calcium, fer, manganèse, magnésium. Préparation : coupez les pommes et les poires en morceaux et passez-les dans votre centrifugeuse. Recueillez le jus des fruits, ajoutez un peu de jus de citron. Servez aussitôt !

Jus énergisant

Ingrédients : 1 orange, 1 citron et 200 g de carottes. Apports : vitamines A, C et B1, B3, B6, magnésium, cuivre, zinc et manganèse, fer et calcium. Préparation : passez les carottes à la centrifugeuse, recueillez le jus et ajoutez celui du citron puis celui de l'orange. Mélangez bien et servez aussitôt !

Jus reminéralisant

Ingrédients : 1 orange, 1/4 d'ananas, et 2 carottes. Apports : vitamines A, C, B1, B6 et K. Coupez en morceaux les carottes, l'ananas, passez-les à la centrifugeuse. Préparation : recueillez le jus, ajoutez celui de l'orange, un peu de glace pilée et mélangez le tout dans un shaker.

Jus régénérant

Mettez dans votre centrifugeuse 2 belles tomates et les grains d'une grappe de raisin blanc. Recueillez le jus et ajoutez celui d'un citron. Dégustez cette préparation en cure de 10 à 15 jours. Ce jus est dépuratif et très légèrement laxatif. Il est recommandé pour régénérer l'organisme à l'approche notamment des frimas de l'hiver...

réveillez votre vraie nature



LA BALNÉOTHÉRAPIE

Enveloppé dans la douce chaleur d'un bain, laissez votre peau goûter aux bienfaits aromatiques des huiles essentielles et des extraits de plantes contenues dans les Essences de Bain Weleda. Un véritable programme de balnéothérapie à la maison.

LES SOINS "HAMMAM"

Parce que notre peau est à la fois une enveloppe protectrice et un lieu d'échange, elle mérite un soin qui répond aux besoins véritables de l'épiderme tout en renforçant le bien-être et la vitalité du corps. Savons, gants de massage, sels et algues, toute une gamme de produit pour vous faire découvrir les joies des pratiques orientales tout en purifiant votre peau.

LES MESSAGES

Les huiles de massage, entièrement végétales et enrichies en extraits de plantes, protègent, préviennent le dessèchement cutané et renforcent l'élasticité de la peau. Ouvrez vos sens aux délicieuses notes parfumées de leurs huiles essentielles.



SOINS CAPILLAIRES

Coiffants, shampooings, après-shampooings, soins spécifiques, peignes, brosses, exaltez la beauté de votre chevelure avec des produits issus de la cosmétique biologique. Ils traitent les fibres capillaires de la racine à la pointe. Vos cheveux sont lisses, soyeux et brillants... irrésistiblement naturels !

SOINS DU VISAGE

Avec les gammes pour le visage, offrez-vous un soin naturel authentique, qui donne à votre peau protection, hydratation, et apaisement. Pour un visage lumineux de beauté...



sous le soleil exactement

SE PROTÉGER EFFICACEMENT DES UV

Plusieurs solutions :

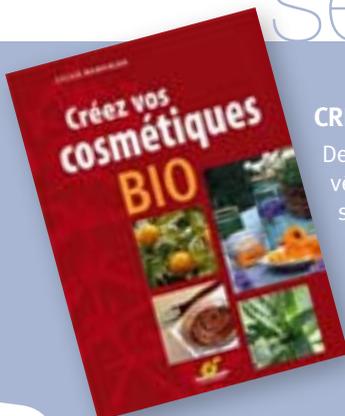
- **Avant le soleil** : les compléments alimentaires d'origine naturelle qui vous aident à hydrater et préparer la peau, à lutter contre les effets du soleil. Leur formule contient des caroténoïdes et de la vitamine E, antioxydants qui aident à lutter contre la production de radicaux libres augmentés par le soleil.
- **Pendant le soleil** : les crèmes de protection, enrichies en huiles, l'indice doit être adapté à la nature de la peau. Demandez-nous conseil.
- **Après le soleil** : les laits qui tendent à neutraliser les radicaux libres libérés par le soleil et à ralentir le vieillissement cutané. Grâce à leur richesse en actifs régénérants, nutritifs et anti-radicalaires, ils hydratent en profondeur, calment les échauffements, subliment le bronzage et le prolongent.

sélection beauté

CRÉEZ VOS COSMÉTIQUES BIO

De véritables trésors de beauté se nichent dans votre cuisine : huiles végétales, miel, yaourt, fruits de saison, légumes... Les fleurs et simples du jardin constituent également des alliées fidèles de votre peau et de votre bien-être. Associez-leur la puissance des huiles essentielles, la polyvalence de gel d'aloès ou la douceur des argiles, et vous créerez pour vous et votre entourage des cosmétiques naturels et efficaces adaptés aux besoins de chacun.

de Sylvie Hampikian - Éditions TERRE VIVANTE - 2007



que fait-on avec de l'argile?

L'argile est une matière intelligente qui possède d'innombrables vertus ! Elle est tout à la fois anti-inflammatoire et cicatrisante, antiseptique, désinfiltrante.

L'Argile « brûle » tous les mauvais germes, tandis qu'elle aide à la régénération cellulaire... Intelligente, car utilisée par voie interne, elle agira localement en ciblant le mal, s'y concentrera et le détruira. L'argile, diffuse également de l'énergie électromagnétique qui recharge littéralement les « batteries » du corps en permettant de réanimer les cellules endormies et de libérer notre potentiel vital engourdi.



L'argile sous toutes ses formes ...

Chez BioMarkus, vous la trouverez sous forme brute, en pâte, en poudre ou en préparation, en fonction de l'usage dont vous auriez besoin. N'hésitez pas à nous demander conseil.

ANTISEPTIQUE et CICATRISANTE : antiseptique nature. Cette propriété proviendrait essentiellement de la teneur en acide silicique de l'argile. Elle joue un rôle d'astringent, de purificateur et d'accélérateur dans la régénération et dans la reconstitution de tissus abîmés.

BACTÉRICIDE : très efficace dans les traitements de maladies telles que entérites, colites, colibacillooses, affections pulmonaires ou parasitaires, parasites intestinaux, vers... Très efficace aussi dans le traitement des plaies purulentes en éliminant le pus, en attirant la suppuration, en désinfectant et dépurant l'organisme.

ADSORBANT : L'argile adsorbe les mauvaises odeurs. C'est, par exemple, ce pouvoir qui explique la conservation des "œufs de cent jours", en Chine, qui ne sont pas des œufs pourris mais qui ont été conservés dans la terre argileuse.



... et de toutes les couleurs

L'argile est une roche de nature terreuse composée de silicate d'aluminium hydraté. Lorsqu'elle est mélangée avec de l'eau, elle prend l'aspect d'une pâte généralement peu odorante mais gorgée de molécules très intéressantes pour le corps humain. Grâce à sa concentration en sels minéraux: silice, aluminium, magnésium, calcium, fer, phosphore, sodium, potassium, cuivre, zinc, sélénium, cobalt, manganèse... et d'un coût économique, l'argile s'avère un produit incontournable. Il existe dans la nature sous différentes couleurs.

L'argile verte est excellente pour la peau normale et grasse. Extrêmement efficace pour absorber et régulariser les excès de sébum, elle est utilisée pour assainir les plaies et favoriser leur cicatrisation et elle a aussi un effet décongestionnant sur les hémorroïdes. Riche en magnésium, elle chouchoute la peau et la rend lumineuse. Elle est toutefois déconseillée aux peaux sensibles ou très sèches mais convient aux soins capillaires des cuirs chevelus gras.

L'argile blanche, pour sa part, est plus pure que les autres variétés. Appelée aussi Kaolin, elle s'adresse ainsi aux peaux sèches et fragiles. Elle est employée comme talc pour les bébés, pour la préparation de bain de douche et elle est aussi utilisée pour apaiser les rougeurs et tiraillement tout en nettoyant en profondeur. L'argile blanche peut également être utilisée en masque capillaire pour revitaliser les cheveux secs et dévitalisés.



L'argile rouge est riche en oxyde de fer et en oligo-éléments. Elle est conseillée aux peaux normales et aux peaux sèches et sensibles. Elle est reconnue pour améliorer la circulation sanguine, pour soulager les petites brûlures (gastriques et intestinales) et pour apaiser les douleurs inflammatoires. Elle est également efficace pour adoucir l'épiderme, le raffermir et prévenir son vieillissement.

L'argile jaune est proche de l'argile rouge, elle est conseillée aux peaux normales et aux peaux grasses très sensibles. Elle nettoie la peau des impuretés et stimule la circulation sanguine. Elle est également recommandée pour atténuer les douleurs.

L'argile rose est un mélange d'argile blanche et rouge. Elle est recommandée pour les peaux sensibles, délicates et réactives ayant tendance aux rougeurs. Elle permet une circulation sanguine réveillée et soulage les rougeurs et irritations.



un usage évident...

le dentifrice :

Vous pouvez utiliser l'argile pour vous brosser les dents. Toujours grâce à ses propriétés, l'argile permet de pomper tous les petits déchets qui traînent, elle maintient un PH neutre, elle aide à la cicatrisation des petites plaies de la bouche et des gencives, et l'argile lutte efficacement contre les mauvaises odeurs.

Pour votre confort et vos goûts, ils existent sous différents parfums, menthe, romarin, sauge, fraise...





WELEDA

*En accord avec l'Être humain
et la Nature*

Caresse bien-être ou massage tonique,

**nourrissez votre
corps de nature**



www.weleda.fr

BioMarkus pour vous servir :

Dammarie-les-Lys (77 Sud)

Rond-Point de Chamlys (753, avenue Marguerite-Perey)

LUNDI : 15 h - 19 h

MARDI à JEUDI : 10 h - 19 h

VENDREDI et SAMEDI : 10 h - 19 h 30

Tél. 01 64 79 02 70

Brie-Comte-Robert (77 Nord)

Z.A. La Haye-Passart (9, rue Gustave-Eiffel)

LUNDI : 15 h - 19 h

MARDI à JEUDI : 9 h - 13 h / 15 h - 19 h

VENDREDI et SAMEDI : 9 h - 19 h

Tél. 01 64 05 36 99



c'est bon, c'est bien, c'est sain !

www.biomarkus.com