

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Week-end ou vacances

30 astuces
pour
optimiser
ma valise



Sandwichs
gourmands

Recettes de
pique-nique
étonnantes

Santé

Moustiques,
je les aurai!

Astro de l'été

J'ai rendez-vous avec la chance

Beauté
Je me chouchoute
sans effort

Bien chez moi
7 IDÉES FACILES
POUR CHANGER
MA DÉCO

Evasion,
les coins secrets
de Californie

PM PRISMA MEDIA

M 03271 - 1657 - F: 1,70 €



Le féminin le plus lu en France

N°1657 - DO 27 JUIN AU 3 JUILLET 2016



SANTÉ | LA PLANTE VEDETTE

Il vient d'où ?

Le ginkgo biloba est principalement cultivé en Chine, en Corée et au Japon. On le surnomme aussi « l'arbre aux 40 écus », en raison de la couleur dorée que prennent ses feuilles en forme d'éventail à l'automne. Mesurant entre 25 et 30 mètres, c'est un arbre très résistant à la pollution, aux parasites et aux conditions climatiques extrêmes. On raconte qu'un spécimen aurait survécu après l'explosion de la bombe atomique à Hiroshima, alors même que tout était brûlé autour.

4000

C'est le nombre d'années que peut vivre un ginkgo biloba dans son environnement naturel.

Le ginkgo biloba, tonique naturel

Cet arbre est réputé pour ses **propriétés veinotoniques** et ses effets **neuro-protecteurs**.

PAR CLAIRE FRAYSSINET

Ses vertus

Le ginkgo biloba est avant tout utilisé pour ses propriétés de tonique veineux, notamment pour lutter contre les sensations de jambes lourdes ou les crises d'hémorroïdes. Les flavonoïdes qu'il contient permettent de fluidifier le sang et d'améliorer la circulation en général, en particulier au niveau cérébral, ce qui augmente l'apport en oxygène et en nutriments essentiels, et fait du ginkgo un précieux neuro-protecteur, recommandé pour traiter les troubles cognitifs liés au vieillissement.

Sous quelle forme puis-je l'utiliser ?

En pharmacies et en magasins spécialisés, on peut trouver des feuilles entières, à utiliser en infusion. Il existe aussi en poudre, notamment sous forme de gélules. Le préférer bio, car le ginkgo biloba absorbe les métaux lourds et les pesticides présents dans le sol.

Recettes à faire soi-même

Pour un masque circulatoire anti-rougeurs : mélanger 1 c. à s. de ginkgo biloba en poudre et 1 c. à c. de poudre de riz. Ajouter 2 c. à s. d'hydrolat de patchouli. Appliquer la pâte obtenue sur le visage pendant 15 minutes.
Pour une tisane « concentration » à l'occasion d'exams : mélanger dans une boule à thé 1 c. à c. de poudre de feuilles de ginkgo biloba, 1 c. à c. de racine de réglisse en poudre et 1 c. à c. de curcuma. Laisser infuser 10 minutes.
Contre les trous de mémoire : faire plusieurs fois par an une cure d'infusions de ginkgo biloba : 1 tasse par jour pendant 1 mois.

Quelles sont les contre-indications ?

Les personnes hémophiles ou sous traitement anticoagulant ne doivent pas consommer de ginkgo biloba puisqu'il agit sur la fluidité du sang. De même, il faut éviter d'en prendre avant une intervention chirurgicale, pour éviter les risques d'hémorragie. Et, comme pour toutes les plantes, il est déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants sans avis médical.

Merci à Emilie Jolibois, chercheuse en ingrédients cosmétiques et extraits végétaux chez Aroma-Zone.

ISTOCK/GETTY-IMAGES