

1€30

N° 1342 Du 16 au 22 juillet 2012

Maxi

www.maxi-mag.fr

Allez dehors !
La nature
peut vous faire
un bien fou !



Avec nos
belles recettes
aux courgettes



C'est l'été dans les assiettes !

Soucis d'argent, conflits au travail, fatigue... **Comment écarter ces ennuis de votre vie de famille**

Ça s'est passé en 2012 !

"Mon mari m'a quittée parce que je ne pouvais pas lui donner de fils !"

Un incident de contraception ?
Suivez nos consignes !

Nos trucs
pratiques
vont vous
simplifier
la vie

Quiz gagnant
mots fléchés,
mots croisés...



Jouez
avec
nous !

Plus légère et mieux dans votre corps

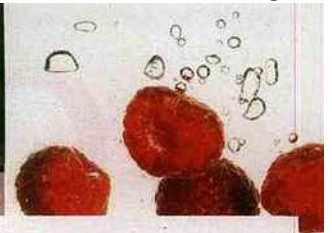
Des solutions
qui marchent
vraiment !

M 03322 - 1342 - F: 1,30 €





beauté



La framboise : une source de jeunesse

Outre sa richesse en sels minéraux, la framboise recèle aussi une forte concentration de polyphénols antioxydants

qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire en améliorant l'élasticité et la tonicité de la peau.

La recette maison

Écrasez quatre ou cinq framboises à l'aide d'une fourchette et ajoutez une cuillerée à café de crème fraîche. ■ **Mélangez** soigneusement de façon à obtenir une préparation homogène et étalez-la sur votre visage, y compris le

contour des lèvres, mais pas des yeux. ■ **Laissez poser** une vingtaine de minutes, puis essuyez votre visage avec un mouchoir en papier. ■ **À noter** : vous pouvez effectuer ce masque le soir, après le démaquillage, à la place de votre soin de nuit habituel.



■ À retrouver dans Soin des lèvres Framboise, Laino, 2,90 €**.

Le romarin : un parfum de relaxation

Plante sacrée chez les Romains, le romarin est fréquemment utilisé en phytothérapie contre des troubles nerveux tels que palpitations, insomnie... Mais il est aussi employé dans le domaine de la parfumerie pour son odeur si caractéristique où se mêlent garrigue et chant des cigales.

La recette maison

Jetez deux grosses poignées de romarin dans un litre d'eau froide et portez à ébullition. ■ **Filtrez** la préparation et versez-la dans un bain tiède. Idéal en fin de journée pour se détendre.

■ À retrouver dans Eau florale de romarin Baumes de Provence, Nos régions ont du talent, 3,27 €*.



Au potager et au verger

Cueillez de l'éclat naturel !

En été, fruits et légumes ne sont pas seulement bons à croquer !
Ils permettent aussi de composer de formidables recettes
de beauté pour préserver l'éclat et la jeunesse de votre peau.

La carotte : l'assurance bonne mine

C'est grâce à sa richesse en bêta-carotène (ou provitamine A) que la carotte permet de stimuler et prolonger le bronzage afin de garder un teint doré tout l'été.

La recette maison

Mélangez en quantité égale (par exemple, 50 ml) du jus de carotte frais et de l'eau minérale. ■ **Utilisez cette**

■ **À retrouver dans Macérat huileux de carotte bio, Aroma-Zone, 6,60 € le flacon de 100 ml***.**

lotion à l'aide d'un coton en tamponnant votre visage, mais aussi vos bras ou vos jambes pour leur offrir aussitôt une jolie couleur dorée.



La tomate : un concentré de douceur

Riche en lycopène (un puissant antioxydant présent dans de nombreux fruits, comme le pamplemousse rose, la pastèque ou la

papaye), la tomate est capable de régénérer l'épiderme après une agression, comme par exemple après un coup de soleil.

La recette maison

■ **Vous pouvez tout à fait calmer** une rougeur de la peau suite à une exposition solaire en posant une ou plusieurs rondelles de tomate directement sur la zone

concernée. ■ **Mais vous pouvez aussi fabriquer un** cataplasme régénérant pour accélérer la cicatrisation en mixant une demi-tomate mélangée à une cuillerée à soupe de fromage blanc.

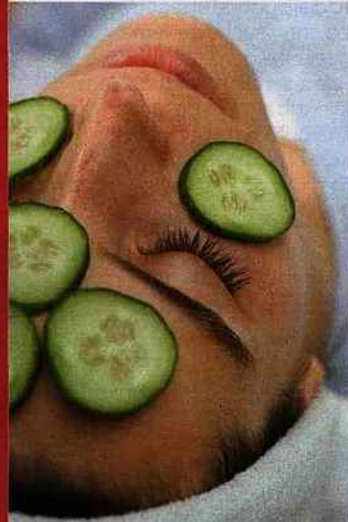
■ **À retrouver dans L'Eau tomate démaquillante, Ella Baché, 19,50 €, dans les instituts de la marque et ***.**



Photos: Liborio, Free/Online - Food Collection/PhotoStock - Getty Images/PhotoStock - Wikimedia/DA

Soyez vigilante !

● Qu'elles se présentent sous forme de masque, de lotion ou de crème, les préparations maison sont dépourvues de conservateurs et elles sont donc particulièrement sensibles à la prolifération bactérienne. C'est la raison pour laquelle vous devez être vigilante en respectant quelques précautions : lavez-vous toujours les mains et préparez votre recette de beauté dans des récipients désinfectés avec de l'alcool. Désinfectez aussi le flacon destiné à la recevoir et placez-le au réfrigérateur. Enfin, utilisez toujours votre cosmétique maison dans les quinze jours qui suivent sa fabrication pour ne pas risquer des allergies et autres petits boutons.



Le concombre : une vague de fraîcheur

Riche en eau et en vitamines, le concombre fait merveille pour abreuver les peaux déshydratées. Mais son action légèrement astringente fait aussi le bonheur des peaux grasses car il permet de resserrer les pores dilatés, toujours plus visibles lorsqu'il fait chaud.

La recette maison

■ **Lavez un petit concombre et** coupez cinq ou six fines rondelles. ■ **Allongez-vous** et posez-les sur le front, les joues et le menton. Laissez agir une quinzaine de minutes, puis retirez-les. ■ **Pour finir**, essuyez simplement votre visage avec un mouchoir en papier.



■ **À retrouver dans** Lait corps hydratant, Yes to Cucumbers, 13,90 €, dans les Sephora et ***.

La fraise : du tonus à revendre

Pauvre en calories, la fraise sait allier légèreté et gourmandise. Mais ce n'est pas tout ! Avec un taux en vitamine C équivalent à celui des agrumes, la fraise est le fruit rouge le plus « punchy » qui soit ! Et cette richesse lui permet de faire le bonheur des peaux fatiguées et en manque d'éclat.

La recette maison

■ **Équeutez et lavez** trois petites fraises que vous écraserez à l'aide d'une

fourchette. ■ **Étalez** cette purée sur votre visage et laissez agir pendant une vingtaine de minutes.

■ **À retrouver dans** Gelée corporelle fraise, The Body Shop, 10 €, dans les magasins de la marque et ***.



* En grande distribution. ** En pharmacies. *** En VPC.