

SANTÉ & BIEN-ÊTRE POUR ELLE

LUMINOTHÉRAPIE
Ma solution anti-déprime

TÉMOIGNAGE

« J'ai aimé un
pervers narcissique »

DIABÈTE

Mieux vivre
au quotidien

CANCER DU SEIN

Le dépistage sauve des vies

Osez le
PEELING

Thermalisme

*Ma cure santé
et bien-être*

AUTISME

La méthode des 3 « i »

APITHÉRAPIE

*Prévenir et soigner
+ Zoom sur le miel
de Manuka*

MA CURE DÉTOX

j'affine ma silhouette !

- ✓ Règles d'or, astuces et conseils
- ✓ 7 jours de menus minceur
- ✓ Recettes sucrées et salées

+21 ACCESSOIRES MALINS

POUR **MINCIR ZONE PAR ZONE**

074 • Janvier-Fevrier-Mars 2013

L 15096 - 4 - F - 2,80 € - RD





BEAUTÉ

MES COSMÉTIQUES MAISON BIO



Le stress et le froid assaillent votre peau au quotidien ? Vous n'avez qu'une envie, vous plonger dans un bon bain chaud ? Concoctez chez vous des élixirs bienfaisants et délasser-vous dans un bain aux mille et une vertus. Tiphanie, experte en formulation cosmétique **Aroma-Zone** nous livre trois recettes : une huile de bain délassante, des sels de bain dynamisants et une mousse de douche vivifiante.

Huile de bain

Lavande & orange douce

Coût : ~1,2€ pour 30 ml

Difficulté de réalisation : débutant

Temps de réalisation : 5 minutes

Flaconnage : tube à essai en verre 30 ml

Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet ou spatule
- ▶ Éprouvette graduée de 10 ml
- ▶ Petit entonnoir à liquide

Ingrédients :

- ▶ Huile de ricin sulfatée : 25 ml
- ▶ H.E. de lavande vraie : 2 ml
- ▶ H.E. d'orange douce : 3 ml

Mode opératoire :

- ① Versez l'huile de ricin dans un bol.
- ② Ajoutez progressivement les

huiles essentielles, en mélangeant bien entre chaque ajout.

- ③ Transférez la préparation dans votre tube à essai à l'aide du petit entonnoir.

Utilisation :

Versez le contenu du tube dans l'eau de votre bain et délasser-vous dans une eau laiteuse aux senteurs douces de lavande et d'orange pour un pur moment de bien-être.

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.





Mousse de douche

Agrumes de Sicile

Coût : ~3,2 € pour 200 ml

Difficulté de réalisation : débutant

Temps de réalisation : 5 minutes

Flacottage : flacon "mousseur" 200 ml

Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet ou spatule
- ▶ Éprouvette graduée de 25 ml

Ingrédients :

- ▶ Base lavante neutre bio : 195 ml
- ▶ H.E. de citron : 3 ml
- ▶ H.E. de mandarine jaune : 3 ml
- ▶ H.E. d'orange sanguine : 2 ml

Mode opératoire :

- 1 Versez la base lavante neutre dans un bol.
- 2 Ajoutez progressivement les huiles essentielles, en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 3 Transférez la préparation dans votre flacon.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 6,5-7.

Utilisation :

Réveillez vos sens sous la douche avec cette mousse nettoyante aux senteurs vivifiantes d'agrumes de Sicile. Une mousse de douche très onctueuse et douce pour la peau !

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

Sels de bain

Eucalyptus

Coût : ~1,6 € pour 100 g

Difficulté de réalisation : débutant

Temps de réalisation : 5 minutes

Flacottage : pot en verre ou bocal 120 ml

Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet ou spatule
- ▶ Cuillère à soupe
- ▶ Éprouvette graduée de 10 ml

Ingrédients :

- ▶ Sels de la Mer Morte : 6 cuillères à soupe
- ▶ Huile végétale d'amande douce bio : 3 ml
- ▶ H.E. d'eucalyptus radié : 3 ml
- ▶ Oxyde minéral vert : 1 pointe de couteau

Mode opératoire :

- 1 Versez le sel de la mer morte dans un bol.
- 2 Ajoutez progressivement le reste des ingrédients, en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 3 Transférez la préparation dans votre bocal.

Utilisation :

Ajoutez 1 à 2 poignées de sels à l'eucalyptus dans l'eau de votre bain pour un moment de détente absolue. Une sensation de fraîcheur intense renforcera vos défenses naturelles et atténuera la fatigue de la journée. Idéal pendant la période hivernale !

Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

