

n° 114 • 1,95 €
mai 2014
www.viepratique.fr

vie pratique **Féminin**

LE TOP 10
Des aliments
brûle-graisse

Enfants
**LES JEUX QUI
LES DÉCOLLENT
DE LA TABLETTE**

ARGENT
Les règles
pour emprunter
à la famille

MODE
MES PETITES
ROBES DE
SAISON

*Lunettes
de soleil*

- ✓ Bien les choisir
- ✓ Notre sélection
petits prix

ÉCONOMIQUES ET VITE RÉALISÉES

100 RECETTES MAGIQUES

pour ma maison, ma santé, ma beauté

BEIGNE 2014 - LUXEMBOURG 0176



3 264423 007092



La parole aux blogueuses

Pour prendre soin de leur beauté, les blogueuses ont plus d'un tour dans leur sac et plus d'une recette miracle à mettre en ligne. Bonne nouvelle : elles ont sélectionné, pour nous, leurs meilleures astuces.



Karine, maman
geekette.blogspot.fr

« J'ai des gerçures toute l'année

et un baume ne me suffit pas, alors j'ai une recette naturelle toute simple qui permet d'exfolier les lèvres sans les abîmer. »

Il me faut...

- 1 c. à café de miel
 - 1 c. à café de sucre en poudre
- Mélangez le tout et massez de façon circulaire les lèvres. Le miel va adoucir et hydrater en même temps. Rincez ensuite à l'eau claire.

« J'ai également la peau sèche et j'ai tendance à avoir de l'eczéma. Pour cela, j'ai découvert la mixture parfaite ! »

Il me faut...

- 15 ml d'huile d'olive
- 15 ml d'huile d'argan

- 6 à 8 gouttes d'huile essentielle de lavande
- Versez le tout dans un flacon en verre opaque (on en trouve sur le site Aroma-zone.com ou en pharmacie) et mélangez. Appliquez sur votre visage le soir (c'est un peu gras) en remplacement de votre crème, pendant 3 semaines. Avant chaque utilisation, il faut bien mélanger pour dynamiser l'huile essentielle. La lavande aide à cicatriser et à aseptiser. L'huile d'olive a un pouvoir anti-âge, l'huile d'argan est régénérante. Stoppez une semaine et recommencez au besoin.



Lucile, tribulons.fr

« Cela fait des années que j'ai découvert

ce masque maison pour resserrer les pores

du visage, apporter netteté et éclat à la peau. Simple, il ne demande qu'un matériel de base, c'est aussi ce qui m'a séduit. »

Il me faut...

- 1 œuf
- 1 ou 2 c. à soupe de Maïzena
- 1 batteur

Battez le blanc d'œuf en neige (il est possible de l'appliquer tel quel, mais la texture est plus agréable ainsi). Le blanc d'œuf est, en effet, connu pour sa capacité à affiner le grain de peau et resserrer les pores. Ajoutez la Maïzena. Mélangez le tout : c'est prêt. Ensuite, libre à vous d'adapter la recette à votre convenance avec d'autres ingrédients que vous savez bons pour votre peau, comme une goutte d'huile essentielle, de l'extrait de pépins de raisins...



« Le chouchou de ma trousse de toilette ? L'huile de ricin. Il s'agit d'une huile végétale obtenue à partir de la graine de ricin. Elle est assez épaisse et légèrement visqueuse. Surtout, elle est bien connue en cosmétique, car on lui confère de nombreuses vertus, notamment celle de fortifier les ongles, les cheveux et de favoriser leur croissance. Intéressant ! »

Sur les cheveux. En bain d'huile sur les pointes des cheveux avant un shampoing, afin de nourrir les pointes desséchées et prévenir l'apparition des fourches.

Sur les ongles. Après avoir enlevé votre vernis, mettez un peu d'huile sur un disque de coton, puis massez les ongles et les cuticules. Avantage : cette huile, assez épaisse, ne coule pas. L'ongle profite alors pleinement de ses bienfaits

nourissants. Il en a bien besoin après le vernis et le dissolvant !
Sur les cils. Eh oui, on peut aussi appliquer l'huile de ricin sur les cils pour les renforcer et les allonger. Idéal pour gagner rapidement en longueur et en épaisseur. Versez une petite goutte d'huile dans le mascara, pour l'appliquer facilement et donner une nouvelle vie à un mascara trop sec.



Alice, beautybike.net

« Tous les soirs, je prends le temps d'hydrater tout mon corps après la douche. C'est mon petit rituel zen à moi. Mais, pour cela, rien de tel qu'une petite préparation maison. »

Il me faut...

- 10 cl d'eau de rose
- 10 cl d'huile végétale d'abricot
- 1 c. à soupe de cire d'abeille en granules
- 1 c. à café de miel
- 4 capsules de vitamine E (disponibles en pharmacie)
- 8 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Faites chauffer, au bain-marie, l'eau de rose, l'huile végétale, la cire d'abeille et le miel.

Lorsque les granules de cire sont fondus, retirez le mélange du feu et fouettez le tout. Ajoutez la vitamine E et l'extrait de pépins de pamplemousse. Remuez et conservez à l'abri de la lumière.

« Esthéticienne, je passe mes journées à sillonner les rues de Bordeaux sur mon triporteur, pour aller chez mes clientes. Mes lèvres souffrent donc du froid, du soleil et du vent. Je les hydrate avec mon baume naturel. »

Il me faut...

- 1 c. à soupe de cire d'abeille en granules
- 1 c. à café de miel
- 1 filet d'huile d'olive

Les astuces en vrac de la rédac

« Comme ma grand-mère, je confectionne chaque année des petits sachets de lavande qui sentent bon et assainissent les armoires. »

« Le sucre, dans n'importe quelle huile de massage, devient un excellent exfoliant. »

« Les œufs dans les cheveux : c'est vieux comme le monde, mais toujours efficace. »

« Je ne démarre jamais une journée sans un verre de jus de fruits frais. »

« Le vinaigre de cidre pour un premier rinçage des cheveux. Brillance assurée ! »

« Pour désherber le jardin sans produits chimiques, rien de tel que du vinaigre blanc dans de l'eau bien chaude. »

« Je suis assez sportive. Mon petit rituel avant un footing c'est le talc dans les chaussettes. J'en saupoudre un peu et c'est parti ! Cela évite les ampoules et me permet d'avoir des pieds de bébé. »

« Je suis devenue accro à l'eau de rose. Elle désodorise la salle de bains (quelques gouttes sur un galet suffisent, elle démaquille, elle apaise... elle sait vraiment tout faire ! »

« Tous les ans, au mois d'avril, je fais une cure de sève de bouleau. Un verre tous les matins pendant quinze jours, c'est mon astuce détox et vitalité. »

- 1 rouge à lèvres pour la couleur. Coupez le raisin d'un rouge à lèvres et incorporez-le au reste des ingrédients mis à chauffer au bain-marie. Lorsque le mélange est bien homogène, conservez-le dans un petit pot. Appliquez-le au doigt ou au pinceau.

en
couverture