SANTÉ & bien-être Pour Elle

SANTÉ & bien-être Pour Elle

PSYCHO
VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME

CARNET BIO
LES VERTUS DE LA **CRANBERRY**

Le pouvoir des **PLANTES DÉPOLLUANTES**

LES OMÉGA-3 MES ALLIÉS SANTÉ

DOSSIER SOLEIL
- ✔ Comment choisir ma crème solaire ?
- ✔ Prévenir les cancers de la peau

BEAUTÉ
HUILES CAPILLAIRES & BEURRES CORPORELS

+ Nouveautés maquillage

E-CIGARETTE
ON FAIT LE POINT !

COSMÉTIQUES MAISON
Je crée ma crème de jour

SPÉCIAL BIEN-ÊTRE
- ▶ **RÉGIME MÉDITERRANÉEN** La santé dans mon assiette
- ▶ **TOP 5** des aliments bien-être
- ▶ **SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE** Je me relaxe, je gère mon stress !

n°10 • juillet-août-septembre 2014
L 15096 - 10 - F: 2,80 € - RD

SOCIÉTÉ Alcool & Jeunesse

C'EST L'HISTOIRE... Des premières lunettes de soleil

MASSAGE TUI NA Je lutte contre les tensions musculaires !

RECETTES Mon buffet BIO

MES COSMÉTIQUES MAISON

Spécial visage

Cet été prenez le temps de créer vous-même vos cosmétiques. Pour retrouver une peau de bébé et un teint frais, Tiphanie, experte en formulation chez *Aroma-Zone* nous livre trois recettes.

Crème fluide visage hydratante à la vanille

Coût : ~1,2€ pour 30 ml
Flaconnage : Flacon 30 ml

Matériel nécessaire :

- Mini-fouet
- Thermomètre digital
- Pipette graduée de 10 ml

+ set de 5 cuillères doseuses inox

Ingrédients :

- Macérât huileux de vanille bio : 5 ml
- Cire émulsifiante n°3 : 2 cuillères TAD
- Eau minérale : 24 ml
- Coenzyme Q10 : 13 gouttes
- Conservateur cosgard : 7 gouttes

Mode opératoire :

❶ Transférez le macérât huileux de vanille et la cire émulsifiante n°3 dans un récipient.
❷ Dans un autre récipient, transférez l'eau minérale.
❸ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.
❹ Lorsque les deux phases sont à la même température, sortez les récipients du bain-marie puis versez lentement le mélange huileux dans l'eau sans cesser d'agiter vigoureusement au mini-fouet pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.
❺ Sans cesser d'agiter, mettez le récipient dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.
❻ Ajoutez enfin le coenzyme Q10 et le cosgard en mélangeant bien entre chaque ajout.
❼ Transférez la préparation dans votre flacon à l'aide de la pipette si nécessaire.

Utilisation :

Cette crème fluide et légère procure à votre visage hydratation, nutrition et tonus tout au long de la journée. Une crème superbe aux sublimes fragrances naturelles de vanille simple à réaliser et adaptée à tous les types de peau. Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

** Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 1 mois.*
Avertissement : avant toute utilisation de votre produit, faites un test d'application de votre préparation dans le pli du coude.

Crème sorbet bienfaisante au thé vert

Coût : ~1 € pour 50 ml
Proposition de flaconnage : Pot PET translucide + Petite spatule cosmétique

Matériel nécessaire :

- Mini fouet ou batteur-mousseur
- Balance de précision
- Set de 5 cuillères doseuses inox

Ingrédients :

- Huile végétale de Yangu : 4,5 g
- Cire émulsifiante n°3 : 1,8 g
- Eau minérale : 32 g
- Hydrolat de menthe verte bio : 7,5 g
- Gomme xanthane (grade transparent) : 0,15 g soit 1,5 cuillère PINCH
- Mica vert océan : 0,05 g soit 1 cuillère PINCH
- Fragrance cosmétique Aqua'zen : 0,25 g soit 9 gouttes
- Glycérine végétale : 2,3 g
- Thé vert en poudre : 0,05 g soit 1/2 cuillère PINCH
- Conservateur cosgard : 0,3 g soit 10 gouttes

Mode opératoire :

❶ Transférez la phase A (huile végétale de yangu + cire émulsifiante n°3) dans un bol.
❷ Dans un autre bol, transférez la phase B (eau minérale + hydrolat de menthe verte + gomme xanthane) de façon à former un gel aqueux.
❸ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.
❹ Lorsque les deux phases sont à la même température, sortez les bols du bain-marie puis versez lentement la phase B dans la phase A sans cesser d'agiter vigoureusement pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.
❺ Sans cesser d'agiter, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.
❻ Ajoutez enfin la phase C (le reste des ingrédients) en mélangeant bien entre chaque ajout.
❼ Transférez la préparation dans votre pot.

Utilisation :

Cette crème fraiche et légère enrichie en extrait de thé vert convient parfaitement aux peaux mixtes à grasses. En usage quotidien, elle désaltère et régule en douceur l'excès de sébum. Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Crème de jour hydratante booster d'élastine

Coût : ~3,2 € pour 65 ml
Proposition de flaconnage : Pot en verre 65 ml + Spatule cosmétique

Matériel nécessaire :

- Mini-fouet ou batteur mousseur (mobile défloculeuse)
- Balance de précision
- Set de 5 cuillères doseuses en inox
- Thermomètre de précision

Ingrédients :

- Huile végétale d'amande douce bio : 13 g
- Émulsifiant emulsan : 4,6 g
- Hydrolat de bambou bio : 13 g
- Eau minérale : 32 g
- Actif Elastine Booster : 0,3 g soit 1 cuillère DASH
- Actif Algo'boost jeunesse : 0,7 g soit 12 gouttes
- Sève de bambou : 0,7 g
- Fragrance cosmétique pétales de rose : 0,7 g soit 26 gouttes
- Oxyde minéral rose : 0,06 g soit 1,5 cuillère SMIGDEN
- Conservateur cosgard : 0,4 g soit 13 gouttes

Mode opératoire :

❶ Transférez la phase A (huile d'amande douce + émulsifiant emulsan) dans un bol.
❷ Dans un autre bol, transférez la phase B (hydrolat de bambou + eau minérale).
❸ Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70°C.
❹ Lorsque les phases sont à la même température, versez lentement et petit à petit la phase B dans la phase A sans cesser d'agiter vigoureusement au mini fouet pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.
❺ Sans cesser d'agiter, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.
❻ Ajoutez enfin la phase C (le reste des ingrédients) en mélangeant bien entre chaque ajout.
❼ Transférez la préparation dans votre pot.

Utilisation :

Cette crème riche en actifs végétaux régénérants et anti-âge permet à la peau de reconstituer son capital élasticité. Appliquez quotidiennement pour une peau visiblement lissée. Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

** Conservation : bien conservés et fabriqués dans des conditions d'hygiène optimales, vos produits pourront se conserver au moins 3 mois.*