

N° 1378 Du 25 au 31 mars 2013

Maxi

www.maxi-mag.fr

1,30
seulement

Pour une
meilleure santé
**10 bonnes
nouvelles
issues de la
recherche**

CRÉER VOTRE BLOG, C'EST FACILE
Il peut vous offrir de
nombreux avantages !



Nouvelles techniques,
nouveaux conseils

**Libérez-vous du
mal de tête!**

MÊME SI C'EST TENTANT
Attention aux petits
écarts avec la loi !

RÈGLES DOULOUREUSES ?
Des solutions efficaces

**DES MÉDICAMENTS
PAR INTERNET :**
*“Mon fils a failli
mourir d'une overdose
d'antidouleur”*



**Invitation
à un déjeuner
gourmand**

*Pour
Pâques*

DES RECETTES 100% PLAISIR!



M 03322 - 1378 - F: 1,30 €

Metropole : 1,30 € - DOM A : 2,99 € - DOM B : 1,60 € - Bel : 1,99 € - CH : 2,00 € - Esp : 1,80 € - Gr : 2 € - Ita : 2 €
Lux : 1,80 € - Mar : 20 DH - Port Cont : 1,80 € - Tan : 2 300 DTU - TOM A : 695 FCFP - TOM B : 290 FCFP - Zone Afrique A : 2 400 CFA - Zone Afrique B : 1 700 CFA



beauté

Rose, bleuet, camomille...

Faites-vous une fleur, offrez-vous de l'éclat !

Les fleurs n'ont pas seulement un charme incomparable. Elles sont aussi pourvues de mille bienfaits pour embellir la peau ou les cheveux.



La lavande : pour apaiser

Avec son parfum qui sent bon la Provence, la lavande est une véritable invitation au voyage et à l'éveil des sens.

Et si ses fleurs séchées entrent traditionnellement dans la confection de petits coussins pour parfumer les armoires et les tiroirs, c'est surtout en raison de ses propriétés apaisantes pour la peau et l'esprit que la lavande est utilisée dans les cosmétiques.

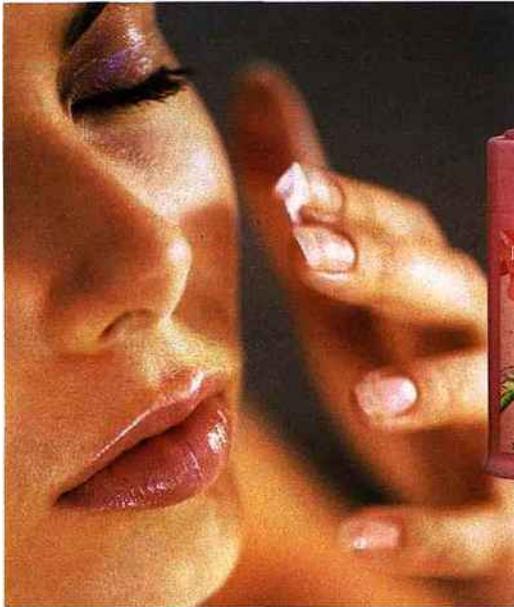
● **À retrouver dans :** Petites Douches de Provence, fleur de Lavande, Florame, 6,10 €*** ; Lait corps lavande certifié bio, L'Occitane, 22 €*** ; Eau florale Lavande Fine Bio, Sanoflore, 6 €**.

● **La recette maison**
Une eau parfumée à la lavande.
Laissez macérer durant deux ou trois semaines

deux grosses poignées de fleurs de lavande séchées dans 250 ml d'alcool à 70°. Filtré et utilisé cette préparation comme une eau de toilette, mais ne la vaporisez pas directement sur votre corps si vous avez la peau sensible. Cependant, sachez que cette eau peut aussi servir de parfum d'ambiance naturel.



Photos: Anny Images, Femina/Chromagret, Comptex/Chédo, Getty Images/Thinkstock, Alamy.com



La rose : pour adoucir

Avec sa magnifique palette de couleurs et ses pétales aussi délicats que la soie, la rose est la fleur qui inspire le plus de douceur. Et cette douceur ne s'arrête pas au seul registre de la botanique car la rose fait également merveille pour prendre soin des peaux délicates et redonner de l'éclat aux peaux fatiguées. Avec elle, « avoir un teint de rose » n'est pas une vaine expression !



● **À retrouver dans :**
Lait corps velouté Ancian Rosa, Durance, 14,90 €*** ; Eau de rose, Corine de Farme, 4,40 €* ; Soin visage à la rose, agnès b., Club des créateurs, 18,90 €***.

● **La recette maison**
Un bain voluptueux aux pétales de rose.

Outre son côté très romantique, ce bain permet de se relaxer tout en enveloppant le corps de délicates senteurs. Parsemez simplement l'eau de votre bain d'une grosse poignée de pétales frais et ensuite laissez-vous aller à une douce rêverie pendant une vingtaine de minutes.

La camomille : pour illuminer

Utilisée depuis l'Antiquité, la camomille est une plante aux bienfaits multiples car ses fleurs sont riches en principe actifs anti-inflammatoires. D'ailleurs, elle est aussi bien utilisée en phytothérapie que dans des préparations cosmétiques pour peaux sensibles. Mais sa particularité est sans doute son effet sur

les cheveux blonds, qu'elle pare de jolis reflets.

● **À retrouver dans :**
Crème douceur Pure Calmille, Yves Rocher, 6,40 €*** ; Après-Shampooing à l'extrait de camomille, Le Petit Marseillais, 2,90 €* ; Hydrolat pur Camomille allemande, AromaZone, 4,90 €***.

● **La recette maison**
Une eau de rinçage pour cheveux blonds. Faites infuser deux poignées de fleurs de camomille séchées dans ½ litre d'eau bouillante. Filtré après refroidissement et utilisez en dernière eau de rinçage au moment de votre shampooing.



Le bleuet : pour défatiguer

Dans le langage des fleurs, le bleuet est le symbole de la délicatesse. Ce n'est pas un hasard s'il fait merveille pour apaiser les peaux fatiguées ou irritées, car ses extraits possèdent d'incomparables propriétés apaisantes. On retrouve des extraits de bleuet dans de nombreux produits pour les yeux.

● **À retrouver dans :**
Gelée démaquillante apaisante au bleuet visage et yeux, Klorane, 11,30 €** ; Eau florale Bleuet, So'Bio, 8,70 €* ; Gel tenseur contour des yeux, Melvita, 19,90 €***.

● **La recette maison**
Un masque décongestionnant à l'eau de bleuet. Imbibez deux larges morceaux de coton d'eau de bleuet (vous

pouvez d'ailleurs la fabriquer en laissant infuser vingt minutes une grosse poignée de fleurs dans une tasse d'eau bouillante à laisser refroidir, puis à filtrer). Posez simplement les cotons sur vos yeux, le mieux en restant allongée un quart d'heure. Résultat : un regard frais et reposé comme après une bonne nuit de sommeil.

Carole Chevalier



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