

ET AUSSI : DES IDÉES DE MENUS, DES RECETTES, DU SHOPPING, UNE ESCAPADE EN SLOVAQUIE...

PESO PERFECTO

NUTRITION & BIEN-ÊTRE

TRIMESTRIEL · NUMÉRO # 9

AUTOMNE 2010

2,40 € · \$2,99 · 33 MAD



Carla
BRUNI-SARKOZY
notre première
dame

Beauté

BAIES COMME BELLE

TÉMOIGNAGES
DEPUIS

ANNEMASSE

27 Kg
EN MOINS

BRUXELLES

23 Kg
EN MOINS

Mode

CHIC ET COSY
POUR L'AUTOMNE

Focus

LES PROBIOTIQUES

BIEN-ÊTRE
CE QUI SE CACHE
DERRIÈRE NOS KILOS

à la pollution. Ils forment un bouclier anti-radicalaire qui préserve au quotidien, l'intégrité des cellules. Ils renforcent les capillaires sanguins, boostent la micro-circulation cutanée et aident à maintenir le niveau d'acide hyaluronique présent dans le derme pour conserver la souplesse et l'élasticité de la peau.

PARFAIT POUR LES PEAUX MATURES

Weleda préfère utiliser l'extrait total ou l'huile de pépins de grenade pour chouchouter les peaux matures des quarantennaires. Les pépins de grenade possèdent de fortes propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires liées à la présence d'anthocyanes, de tanins ellagiques, protecteurs des enzymes antioxydantes catalase, peroxydase et superoxyde. Ces enzymes protègent le capital jeunesse

en éliminant les radicaux libres. Ces polyphénols, puissants anti-radicalaires, protègent les membranes des cellules, les rendant moins sensibles aux dégâts des radicaux libres. Les pépins de grenade possèdent aussi des propriétés hydratantes, nourrissantes et protectrices. Ils sont également apaisants et aident à la production du collagène.

Seul bémol : le très faible rendement de la production de certaines huiles de pépins ainsi que leur coût. « Certains actifs sont très intéressants mais ne sont pas disponibles sur le marché », regrette François Ledoux. Plus aucune huile de pépins de pommes n'est disponible en Europe car le fournisseur qui était en Normandie a fermé. Dommage car cette huile contient des actifs très intéressants pour les produits amincissants. ■

RECETTE DE COSMÉTIQUE MAISON «ACTIVE» DE TIPHANIE, EXPERT EN FORMULATION COSMÉTIQUE AROMA-ZONE



Coût : 3,80 € pour 150 ml
 Difficulté de réalisation : débutant
 Temps de réalisation : 5 mn
 Flaconnage : flacon cristal boule de 150 ml avec pompe savon
 Matériel : un mini-fouet et une éprouvette graduée de 50 ml
 Ingrédients :
 135 ml de base lavante neutre bio
 14 gouttes d'extrait aromatique d'abricot
 12 gouttes d'huile essentielle de pampleousse
 1 pincée de curcuma en poudre

RECETTE :
 1/ Dans un bol, transférez la base lavante neutre.
 2/ Ajoutez le reste des ingrédients, matière première par matière première, puis mélangez lentement entre chaque incorporation à l'aide du mini-fouet.
 3/ Transférez la préparation dans votre flacon.
 Utilisation : Ce gel nettoyant et purifiant s'utilise sous la douche ou dans le bain pour un moment tonique et euphorisant.



NOTRE SÉLECTION :

- Gel douche à la fraise ou au cranberrie d'Anne Lind, 5,40 € les 150 ml
- Tocophoea, crème de nuit ou de jour, lait corporel, shampooing, de 25,90 € à 27,60 €
- Lait nacré Lumière gourmande de Pulpe de vie, 17,50 € les 150 ml
- Les soins régénération active à la grenade bio de Weleda, crème de jour ou de nuit, sérum, de 20,90 € à 26,90 €
- La gamme Vinosource de Caudalie, de 17,50 € à 23,60 €
- La gamme Bio-excellence de Melvita, de 12,80 € à 32,70 €
- Crème hydratante éclat du teint de Nabioka, 25,90 € les 50 ml
- Crème Cohérence L. IR de Liérac
- Gamme extra pur à la figue, Compagnie de provence, de 3 à 15,90 €
- Ligne Aquapulpe aux baies sauvages, Galénic, de 13,50 à 19,20 €

Trentotto³⁸



mobilier design italien



© Stéphanie Rambaud



Terrasses, balcons, jardins,... Pour être bien dans vos extérieurs

www.trentotto.fr