

1€20

N° 1258 Du 6 au 12 décembre 2010

Maxi

www.maxi-mag.fr

La douleur
décision d'une m
" J'ai dû éloig
ma fille de moi p
l'aider à grand

Stressée ? Fatiguée ?
Avec l'acupressure maison,
vous irez mieux !



**Vos enfants et
le téléphone
portable**

**Ne dites
pas oui à tout !**

Vous utilisez Internet au travail ?
Si c'est privé, prenez
des précautions !

Timide, pessimiste, anxieuse ?
Découvrez comment
vous en sortir !

**Nos trucs
pratiques
vont vous
simplifier
la vie**

★ **Volailles festives**

★ **Menus composés**



**Avec nos recettes
de Fêtes, vous
aurez du succès**

T 03922 - 1258 - F: 1,20 €

Ces soins vous feront une peau de bébé !

Voici comment faire peau neuve en l'espace de deux petits mois !

Certains matins, lorsqu'on se regarde dans le miroir, on aimerait bien pouvoir y admirer une peau en meilleure forme... Pour passer du rêve

à la réalité, il ne faut pas se contenter de soins esthétiques, mais surveiller son état de santé général. Car la beauté et le tonus de notre peau en dépendent !

Drainez les toxines

Loin d'être une simple « enveloppe », la peau est un organe « émonctoire », comme les poumons ou les intestins, chargé de drainer les toxines. Ces déchets naturellement produits par le métabolisme doivent être éliminés au fur et à mesure. S'ils sont en excès, les émonctoires, saturés, perdent de leur efficacité et les surcharges s'évacuent par la peau, ce qui a un retentissement direct sur son aspect.

Le naturopathe Thierry Folliard conseille la tisane dépurative suivante :

■ *Arctium lappa* racine, *Viola tricolor* plante, *Fumaria officinalis*, *Solanum dulcamara*, *Smilax sarsaparilla*, *Veronica officinalis* : à à qsp 120 g (en pharmacies-herboristeries).

■ Prenez 1 c. à soupe de mélange pour un bol, faites bouillir 5 mn, infusez 10 mn, buvez trois bols par jour.

À lire : ABC de l'herboristerie familiale.

Réglez votre digestion

Qui n'a jamais vu apparaître quelques boutons après un abus

Peau grasse : votre plante, la bardane

rienne ; elle facilite l'élimination urinaire et intestinale, elle stimule la vésicule biliaire. Il faut penser à elle devant des éruptions ayant tendance à suinter : acné, infections pilosébacées, eczémas...

► Par voie interne en gélules de poudre de racine, 1 gélule le matin et le soir, ou en suspension intégrale de plante fraîche (en pharmacies, SIFP code ACL 7790726).

Bardane
► *Arctium lappa*, ou bardane, est « la » plante des peaux grasses. Sa racine est diurétique, dépurative et antibacté-



de chocolat ou de charcuterie ? Cela indique bien la relation directe entre le système digestif et la peau. Les aliments gras, sucrés, et les repas copieux sont les ennemis d'une belle peau ! Une nourriture très végétale, assaisonnée d'huiles de colza et d'olive crues vous sera bénéfique. Sans oublier de boire abondamment de l'eau et des tisanes de romarin, thym et mélisse, coriandre ou cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*).

Il faut aussi rééquilibrer le transit intestinal. Pour cela, deux traitements naturels :

■ Prenez 1 c. à soupe d'huile d'olive à jeun chaque matin. Faites aussi macérer 15 g de graines de lin dans 1 litre d'eau froide toute la nuit, filtrez et buvez-en un verre le matin et trois autres fois en dehors des repas.

Nourrissez votre peau

Notre peau se nourrit de l'intérieur et il est nécessaire de lui apporter des acides gras essentiels, indispen-

sables à sa souplesse et à son élasticité, à sa cicatrisation et à son hydratation.

Les acides gras essentiels se trouvent dans les huiles alimentaires : colza, à associer, en alternance, avec tournesol, soja, germe de blé et noix (toujours crues). En complément alimentaire, vous pouvez prendre des capsules d'huile d'onagre, de bourrache et de poissons des mers froides.



Rose musquée



Bourrache

Peau sèche : votre plante, la pensée sauvage

► *Viola tricolor*, ou pensée sauvage, est intéressante pour rééquilibrer les peaux sèches et soigner les dermatoses éventuellement



associées comme l'eczéma sec. Cette plante convient bien quand la peau « tiraille », que l'on voit apparaître des petites rougeurs qui démangent.

► En usage interne et externe : laissez infuser 20 g de fleurs dans 50 cl d'eau pendant 10 mn, puis filtrez. Buvez trois tasses par jour entre les repas et appliquez une compresse stérile imbibée de la préparation sur les zones concernées, matin et soir.

Pour un entretien quotidien...

Obtenu par simple pression à froid de ses graines, l'huile de rose musquée du Chili est un produit totalement naturel. Délicieusement parfumée, elle contient notamment du rétinol, qui est une forme très active de la vitamine A ; des squalènes, qui sont des composants de la surface de l'épiderme ; de la vitamine K, qui agit sur les rougeurs et la couperose ; de la vitamine E, antioxydante.

La rose musquée est cicatrisante et a une action antirides ; elle est aussi assouplissante et prévient la déshydratation. Choisissez une huile pure, bio.