



## ENVIRONNEMENT

### Ma lessive bio faite maison

Economique, efficace, pratique, il suffit de quelques astuces naturelles et bio pour confectionner votre lessive «maison». Les ingrédients sont faciles à trouver et vous pourrez même «personnaliser» votre détergent avec des huiles essentielles de votre choix. Pour cela, il vous suffit d'acheter du savon noir. Versez-en 100 grammes dans un récipient et ajoutez 1,5 litre d'eau bouillante afin d'obtenir la consistance d'une pâte. Puis laissez refroidir. Une fois la préparation tiédie, ajoutez une cuillère de bicarbonate de soude et mélangez à nouveau. Ensuite, à vous de choisir l'huile essentielle qui parfamera tout votre linge : citron, orange, lavande, abricot etc. Le choix est vaste. Une fois votre bidon rempli, pensez à bien le remuer avant chaque usage, sachant qu'il faut compter un verre pour chacune de vos machines. Cette préparation écologique est d'une simplicité absolue, et à l'heure où les détergents ont mauvaise presse auprès des protecteurs de notre planète, elle est la solution idéale pour vous garantir un linge impeccable et traité naturellement.



## SANTÉ

### Préparer naturellement sa peau au soleil



La première des choses est de «préparer le terrain», à savoir se débarrasser des cellules mortes, chaque jour, à l'aide d'un gant de crin. Vous pouvez même l'utiliser à sec et faire légèrement rougir la peau, signe que le sang circule. Votre peau va s'oxygéner et peu à peu s'adoucir tout en se renforçant. Choisissez ensuite le macérat de carotte, préparateur solaire naturel, très riche en antioxydants, vitamines A et E et

acides gras, qui va préparer, régénérer, nourrir votre peau. Sa couleur orange donne immédiatement un effet bonne mine au visage et au corps et c'est également un excellent réparateur solaire. Parallèlement, privilégiez une alimentation antioxydante. Consommez des fruits frais, des jus de légumes crus qui offrent toutes les vitamines et minéraux nécessaires à une belle peau. En effet, les végétaux crus sont porteurs d'antioxydants protecteurs pour le corps. Par ailleurs, ils accélèrent la cicatrisation, la régénération cellulaire, protègent des brûlures et autres coups de soleil... Ils contiennent du bêta-carotène, de la vitamine C, de la vitamine E qui sont les meilleurs alliés d'un bronzage doré et peaufiné ! Mention spéciale pour la vitamine C, excellent préparateur solaire et réparateur. Elle favorise la cicatrisation de la peau et lutte contre le vieillissement cellulaire. Parmi les meilleures sources de vitamines C, fiez-vous au citron, au cassis, au persil, au paprika, au chou, au kiwi, au poivron et à la fraise.