

# Bien... dans son corps

Page réalisée par Adeline Tavet

## Éclatante

Se sentir mieux dans sa tête passe souvent par prendre soin de son corps. Le masque régénérant Vénus permet d'obtenir un visage plus éclatant. Il protège la peau des agressions extérieures et revitalise l'épiderme. Cette poussière d'étoile puise son efficacité dans des ingrédients naturels. Il marie l'orge, un puissant antioxydant, avec



la myrrhe, qui régénère les cellules, et l'urucum pour l'éclat. Pratique, le masque est une poudre à mélanger avec de l'eau, ce qui lui permet de se conserver plus longtemps.

Vénus, masque teint divin, sur [www.lesdoucesangevines.com](http://www.lesdoucesangevines.com), 35 €



## PH minceur

L'équilibre acido-basique, un nouveau régime ? Une bonne alimentation n'est pas qu'une question de vitamines. Le naturopathe Christopher Vasey, déjà connu pour son *Manuel de détoxification*, explique aujourd'hui comment les variations de pH affectent notre forme et notre moral. Fatigue, irritabilité et douleurs dorsales... autant de maux qui peuvent témoigner d'un déséquilibre acido-basique. Expliquées de manière simple, les méthodes pour mesurer et harmoniser le pH dans notre alimentation sont nombreuses.



Gérez votre équilibre acido-basique, Christopher Vasey, Jouvence, 16,90 €

## Les femmes et la douleur

Une étude du Dr Atul Butte de l'université américaine de Stanford et conduite auprès de 11 000 personnes montre que, pour une même pathologie, les femmes disent souffrir plus que les hommes. Chiffrant la souffrance des patients sur une échelle de 1 à 10, les femmes témoigneraient en effet une douleur supérieure de 20% à celle des hommes. Cette étude explique en partie cette inégalité par des facteurs biologiques, montrant ainsi que les œstrogènes, hormones féminines, réduisent la sécrétion d'endorphines, substances qui abaissent la sensation de douleur.

Source : Étude publiée dans le *Psychiatric Journal of Pain*.

## Beauté en boîte

Déjà expert en cosmétique maison, Aroma Zone a élaboré de nouveaux coffrets pour fabriquer soi-même ses soins de beauté. Pratiques, ces boîtes contiennent les ingrédients et le matériel nécessaires à la réalisation de recettes simples et bien expliquées. Les AZ Box offrent une sélection variée par thème. D'un coffret à l'autre, on peut choisir de confectionner

un baume à lèvres ou des soins raffermissants. La collection propose des boîtes plus complètes pour les initiés.

Les AZ Box, Aroma Zone, disponible sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com), entre 22,90 et 49 € selon les coffrets.

