

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

1,90
Au lieu de
2,80€
1€
PRIX MINI!

NOS SEINS
ON EN PREND SOIN!
(MAINTIEN, SANTÉ,
DÉCOLLETÉ)

C'est l'été!

**LES NOUVEAUX
SOLAIRES**
BELLE PEAU,
BONNE MINE!

CHEVEUX SAUVER
SA COULEUR
SOUS LE SOLEIL

**CE QU'IL FAUT
SAVOIR SUR
L'ÉPILATION
DU MAILLOT**

10 conseils
POUR AVOIR UN
PÉRINÉE AU TOP!

Chirurgie Tout ce
qui existe pour lutter
contre le surpoids

LE SOLEIL
ÇA SOIGNE LE MORAL,
LES OS ET MÊME LA PEAU
(dans certains cas)!

ACTU
Bisphénol, comment
l'éviter au quotidien
Le jeûne, une mode
qui sert à quoi?

VALÉRIE ORSONI NOUS COACHE

RÉGIME FLASH!

-3 kg avant le Bikini

GYNÉCO
TOUTES LES FAÇONS
D'ENLEVER
LES FIBROMES

www.topsante.com

DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2011-2012

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN
ESP: 3,90 € - GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH
TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 274 - F: 1,90 €



SOINS/BEAUTÉ
RECETTE NATURELLE

Une lotion apaisante

A faire soi-même

Ce concentré pour le visage et le corps est idéal pour les peaux sensibles. **Il calme les rougeurs et les démangeaisons.** En plus, il hydrate en même temps!

► ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **L'hydrolat de tilleul.** Apaisant et calmant, c'est l'allié des peaux irritées et fragilisées. Il décongestionne l'épiderme et illumine le teint.
- **L'hydrolat de santal.** C'est l'une des rares eaux florales à avoir un pH neutre. Très doux, il est parfait pour traiter les peaux sensibles. Il apaise les irritations, calme les démangeaisons et possède un effet décongestionnant.
- **Le gel d'aloë vera.** Il est très riche en éléments nutritifs: vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E), minéraux, sucre et lignine (molécule qui facilite la pénétration des actifs). C'est aussi un excellent revitalisant qui aide à hydrater la peau. Et il favorise la cicatrisation.

► MODE D'UTILISATION

- **Vaporisez-le** sur la zone qui présente des rougeurs ou des irritations.
- **Laissez agir** quelques minutes, puis séchez en tamponnant avec du coton ou une serviette éponge douce.
- **Vous pouvez aussi utiliser l'élixir en compresse.** À renouveler deux ou trois fois par jour. Appliquez ensuite votre crème hydratante habituelle.
- **Conservez-le** au réfrigérateur pendant deux semaines (pas plus!).

► PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** les ingrédients issus de l'agriculture biologique.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la préparation. Nettoyez et désinfectez vos mains, les ustensiles et les récipients, ainsi que le plan de travail.
- **Réalisez** un test cutané en appliquant une noisette de produit au pli du coude ou au creux du poignet. Aucune réaction après 48 heures? Vous pouvez en profiter!

Tous les ingrédients se trouvent dans les magasins bio et sur le site www.aroma-zone.com
Merci à www.emeryetcie.com

IL VOUS FAUT

- 40 g d'hydrolat de tilleul
- 40 g d'hydrolat de santal
- 20 g de gel d'aloë vera

RÉALISATION

Diluez le gel d'aloë vera dans l'hydrolat de tilleul et mélangez le tout en fouettant bien.
Ajoutez l'hydrolat de santal.
Versez la préparation dans un flacon vaporisateur.

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTO AMÉLIE ROCHE POUR TOP SANTÉ - STYLISME AUDREY COSSON