

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINS

A ne pas manquer!

**LES MEILLEURS
HÔPITAUX &
CLINIQUES 2013**

PAR PATHOLOGIE

EN PARTENARIAT AVEC



EN CADEAU

Votre mini-guide
à conserver!



**32 SOUPES
MINCEUR**

SAINES & GOURMANDES



DOSSIER MÉDECINE

**CANCER
DU SEIN**
DE VRAIES
AVANCÉES!

Dépistage • Traitements
• Reconstruction

GRIPPE

ON SE DÉFEND!
PRÉVENIR, TRAITER,
RÉCUPÉRER...

MAL DE DOS

3 postures qui
tonifient la colonne

OSTÉOPOROSE
QUAND CONSULTER ?

On prépare l'hiver...

**On stoppe
FATIGUE,
STRESS et
KILOS!**

avec les
super-aliments

+ les oligo-éléments indispensables

www.topsante.com

L 15911 - 278 - F: 2,80 € - RD

DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH/2013/001
DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 € - CAN: 4,50 \$ CAN - ESP: 3,50 €
GB: 7,95 € - GR: 3,30 € - ITALY: 3,00 € - LUX: 2,90 € - MAR: 3,00 €
TDM: 5,800 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT CONT: 3,30 € - TUN: 5,50 €



SOINS/BEAUTÉ
RECETTE NATURELLE

Baume réparateur cheveux au karité

Ce soin gaine les longueurs des cheveux abîmés ou sensibilisés tout en les habillant d'un voile protecteur.



» ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **L'huile de buriti.** Extraite des noix d'un palmier d'Amérique du Sud, elle est très émolliente, redonnant éclat et vigueur à la chevelure. Avec sa haute concentration en caroténoïdes (pigments), elle absorbe une bonne partie des UV et emprisonne les radicaux libres, responsables d'effets nocifs.
- **Le beurre de karité.** Réparateur et hydratant, il est très riche en acides gras et en insaponifiables (agents protecteurs de la peau), et en vitamines A, D, E et F. Il nourrit, assouplit et adoucit.

» MODE D'UTILISATION

- **Réchauffez** une noisette de baume dans la paume de vos mains. Puis appliquez-la des racines jusqu'aux pointes en imprégnant bien les cheveux sur toute la longueur. À faire matin et soir, s'ils sont très abîmés. Seulement le soir, s'ils le sont modérément.
- **Conservez** ce baume capillaire pendant trois mois à température ambiante. Vous pourrez l'utiliser si vous allez au soleil cet hiver pour protéger votre chevelure des UV.

» PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** l'utilisation de matières premières issues de l'agriculture bio.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la préparation. Au préalable, n'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter vos mains, les ustensiles et les contenants que vous utiliserez, ainsi que le plan de travail.
- **Réalisez** d'abord un test cutané en appliquant une noisette de produit au pli du coude ou au poignet. Aucune réaction après 48 heures ? Vous pouvez en profiter!

Tous les ingrédients se trouvent dans les magasins bio et sur le site www.roma-zone.com.

IL VOUS FAUT

- 40 g d'huile de buriti
- 60 g de beurre de karité

RÉALISATION

Placez le beurre de karité au bain-marie pour le faire fondre. Ajoutez l'huile de buriti hors du feu et mélangez avec le beurre fondu. Versez la préparation dans un pot qui ferme avec un couvercle. Laissez le baume se solidifier à température ambiante avant de l'utiliser.