

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINS

Vu à la TV

DOSSIER MÉDECINE

THYROÏDE

- DIAGNOSTIC, EXAMENS, TRAITEMENTS
- QUAND OPÉRER ?

✦ Le palmarès des meilleurs hôpitaux

DOSSIER BIEN-ÊTRE

MAL AU DOS PLUS JAMAIS!

TOUS LES GESTES POUR L'ÉVITER ET LE SOULAGER

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!



30
RECETTES
POUR SUIVRE FACILEMENT
LE RÉGIME ORSONI



TOP Santé

DOSSIER MINCEUR

S.O.S. VALÉRIE ORSONI

JE VEUX MAIGRIR SANS REPRENDRE!

✓ 7 jours perte de poids

✓ Gérer les phases "plateau"

✓ 10 conseils anti-yoyo

TENDINITES
LES MÉTHODES DOUCES QUI SOULAGENT

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013

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

L 15911 - 296 - F : 2,90 € - RD





soins beauté • RECETTE NATURELLE

Poudre de bain pétillante à la rose

Totalement ludique, cette poudre magique adoucit et parfume agréablement l'eau du bain. **Un produit rigolo, qui plaît aussi bien aux petits qu'aux grands!**



► ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **L'acide citrique** C'est un acidifiant qui est un régulateur de pH en cosmétique. Il est aussi largement utilisé dans l'industrie alimentaire, notamment pour conférer aux bonbons un côté piquant et pétillant. L'acide citrique neutralise également le calcaire contenu dans l'eau.
- **Le bicarbonate de soude** C'est aussi un ajusteur alcalin de pH, c'est-à-dire qu'il permet d'élever le pH des préparations cosmétiques. On l'utilise également en cuisine pour augmenter le volume des gâteaux, comme une levure naturelle. Et il diminue le calcaire présent dans l'eau.
- **Les fleurs de roses séchées** Elles possèdent des vertus hydratantes, adoucissantes et régénérantes pour la peau. Et elles confèrent à cette recette un délicat parfum fleuri naturel.

► MODE D'UTILISATION

- **Versez** deux cuillerées à soupe bombées de poudre dans l'eau du bain. Une effervescence se produit quand la poudre entre en contact avec l'eau. La réaction chimique qui a lieu génère du dioxyde de carbone. Ce gaz s'échappe en formant de petites bulles.
- **Entrez** dans l'eau chaude et savourez pleinement votre bain.
- **Colorez** et parfumez naturellement votre poudre de bain, en utilisant éventuellement d'autres fleurs séchées. Vous bénéficierez aussi des propriétés de la plante choisie. Par exemple : les fleurs de lavande relaxantes, les fleurs de camomille apaisantes, celles d'hibiscus hydratantes et adoucissantes.
- **Conservez** ce soin pendant six mois à température ambiante.

► PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** l'utilisation de matières premières issues de l'agriculture biologique.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la fabrication. 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** 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.aroma-zone.com

IL VOUS FAUT

- 200 g d'acide citrique
- 200 g de bicarbonate de soude
- 20 g de pétales de rose séchés

RÉALISATION

Passez au mixeur les pétales de rose séchés, afin de les réduire en fine poudre. Mélangez l'acide citrique au bicarbonate de soude dans un grand récipient. Ajoutez la poudre de fleur. Mélangez bien avant de transvaser le tout dans un pot hermétique.