

Vu à la TV

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTE

SPÉCIAL ANTI JAMBES LOURDES
+ LA BONNE CONTENTION

DOSSIER MÉDECINE

TROUBLES URINAIRES

Cystite, colique néphrétique, incontinence. **Enfin du nouveau!**

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!

32 RECETTES VENTRE PLAT SANS GLUTEN

TOP Santé

Yoga
ON APPREND LA SALUTATION AU SOLEIL

DOSSIER MINCEUR

Ventre • Cuisses • Fesses **PLUS MINCE, PLUS FERME!**

✓ 7 jours de menus minceur

✓ Les 5 bons exos ciblés

www.topsante.com

L 15911 - 297 - F: 2,90 € - RD

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





soins beauté • RECETTE NATURELLE



A faire soi-même

Grâce à l'huile de carotte, ce masque permet d'avoir facilement un joli teint hâlé. Il donne aussi à la peau un coup d'éclat. **C'est une recette minute à utiliser immédiatement.**

Un masque spécial bonne mine

IL VOUS FAUT

- 1 cuillère à soupe d'argile rouge
- 1/2 cuillère à café de lait concentré
- 1/2 cuillère à café d'huile de carotte
- De l'eau minérale

RÉALISATION

Préservez les propriétés de l'argile en utilisant un récipient en verre (ou en porcelaine) et des ustensiles en bois.
Délayez l'argile rouge dans un filet d'eau minérale à l'aide d'une cuillère en bois.
Versez ensuite le lait concentré, puis l'huile de carotte, en mélangeant bien la préparation.
Ajoutez un peu d'eau si besoin pour obtenir une consistance crémeuse, plus facile à appliquer.



> ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **L'argile rouge** Reminéralisante et détoxifiante, comme toutes les argiles, elle a la particularité d'être très douce pour la peau. Elle lui donne un coup d'éclat immédiat, assorti d'un effet bonne mine.
- **Le lait concentré** Il contient des protéines, des lipides, des minéraux et des vitamines qui apportent à l'épiderme des ingrédients actifs et des agents hydratants.
- **L'huile de carotte** La carotte est une très bonne source de bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. C'est cette substance colorante qui est concentrée dans le macérât huileux. Antioxydante, la provitamine A capte les radicaux libres. Incorporée dans un soin cosmétique, l'huile de carotte donne naturellement un teint ensoleillé.

> MODE D'UTILISATION

- **Appliquez** en couche épaisse ce masque bonne mine sur l'ensemble du visage et du cou.
- **Laissez poser** 5 minutes.
- **Vaporisez** de l'eau thermale ou votre hydrolat préféré, si vous avez l'impression que le masque sèche pendant le temps de pose. Sinon, cela risque de dessécher la peau.
- **Rincez** ensuite à l'eau tiède.

> 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 contenants que vous utiliserez, et 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