

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

Vu à la TV

DOSSIER MÉDECINE

MÉDICAMENTS ANTIDOULEUR

Le guide pour tout savoir !

MÉDECINES DOUCES

Prévenir et traiter

LA RHINITE ALLERGIQUE

EN CADEAU!
14 MENUS ET RECETTES

Vital food

N°3

JE SAVAIS PAS!

LE KONJAC, c'est des spaghettis zéro calorie

LA SATIÉTÉ ça s'apprend!

ET AUSSI LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER C'EST LE FLEXITARISME!

NO GLUTEN!
ET C'EST PAS TRISTE!



LE MINI-MAG DES FILLES BIEN DANS LEUR PEAU

DENTS BLANCHES

Les meilleurs dentifrices et techniques pour un sourire éclatant

NOUVEAU!

LA MÉTHODE DASH' DIET

UNE TAILLE EN MOINS! (-3kg)

- ✓ Les clés du régime événement
- ✓ 7 jours de menus
- ✓ Efficace dans la durée!



Notre nutritionniste, Raphaël Gruman, détaille ce régime élu meilleur du monde par un panel d'experts

*Dietary Approaches to Stop Hypertension

www.topsante.com

L 15911 - 307 - F: 2,90 € - RD

**DIFFUSION INDIVIDUELLE/DJD 2014
1: 3,50 € GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 €
50 CFP - PORT. CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



soins beauté • RECETTE NATURELLE

Baume capillaire protecteur au karité

ultra-nourrissant et onctueux, ce soin répare les cheveux secs et fragilisés. **Il leur redonne brillance et vitalité.**



➤ ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **La glycérine** Cet actif humectant prévient la déshydratation en retenant l'eau dans la fibre capillaire.
- **Le gel d'aloë vera** Sa teneur élevée en éléments nutritifs (vitamines A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, E, minéraux, sucre et lignine) en fait un excellent revitalisant capillaire. Il facilite la pénétration des actifs, améliore l'hydratation et dynamise les cheveux en les fortifiant.
- **L'huile de ricin** Elle répare la fibre et favorise sa croissance. Fortifiante, elle est parfaite pour soigner les cheveux secs, dévitalisés, fourchus et cassants, ainsi que les chevelures crépues.
- **Le beurre de karité** Riche en acides gras, en insaponifiables, en vitamines A, D, E et F, il a des propriétés protectrices et hydratantes. Il donne de la brillance et de la souplesse aux cheveux, ravive et prolonge l'éclat des colorations.

➤ MODE D'UTILISATION

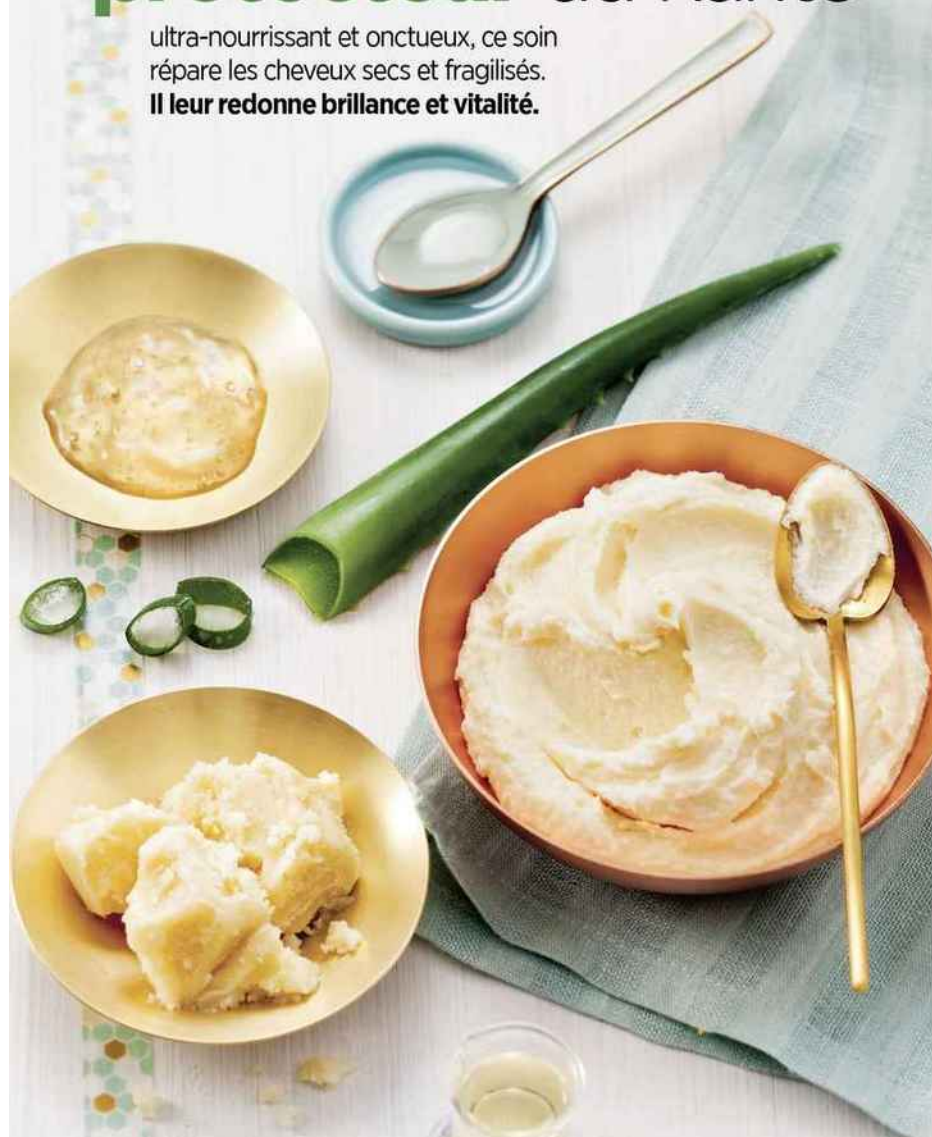
Cette préparation s'utilise de préférence le soir, de la manière suivante :

- **prélevez** une noisette de baume, puis réchauffez-la entre vos paumes;
- **répartissez-la** sur les longueurs et les pointes en insistant sur ces dernières et en effectuant un léger massage;
- **démêlez** votre chevelure;
- **faites une tresse** ou mettez un foulard afin d'optimiser les effets réparateurs du soin tout en préservant la fibre des frottements. Le lendemain matin, les cheveux sont doux, souples et brillants! Nourrie et réhydratée en profondeur, la chevelure deviendra de plus en plus belle au fil des utilisations.
- **Conservez** ce soin un mois au frais.

➤ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez l'utilisation d'ingrédients** issus 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 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.



IL VOUS FAUT

- 1 cuillerée à café de glycérine
- 1 cuillerée à soupe bombée de gel d'aloë vera
- 1/4 de cuillerée à café d'huile de ricin
- 4 cuillerées à soupe de beurre de karité

RÉALISATION

Diluez la glycérine dans le gel d'aloë vera en mélangeant jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
Fouettez le beurre de karité avec l'huile de ricin à l'aide d'une fourchette dans un autre récipient.
Ajoutez le mélange de glycérine et d'aloë vera dès que la texture du beurre de karité s'est assouplie.
Fouettez bien la préparation à la fourchette.
Versez-la dans un pot.