

MONDADORI FRANCE N°308 - MAI 2016

# TOP Sante

Vu à la TV

DOSSIER MÉDECINE

## BELLES JAMBES SANS VARICES

- Les techniques pour les supprimer
- Les traitements anti-jambes lourdes

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

BON MORAL, PHYSIQUE AU TOP!  
**LES ORDONNANCES NATURELLES ANTI-FATIGUE**

EN CADEAU!

# Vitalfood

N°4

## minceur

J'EN VEUX!

LES CURES DE JUS  
 ça fait trop du bien!

TENDANCE, DETOX, SAIN

# 22 RECETTES VEGGIE!

CRANBERRIES  
 UNE PETITE BAIE MAIS  
 UN SUPER ALIMENT

OH OUI!!

LE MINI-MAG DES FILLES BIEN DANS LEUR PEAU

MÉDECINES DOUCES  
 Ce qui marche pour  
 soulager les **RÈGLES DOULOUREUSES**

# BIEN DANS MON VENTRE!

- ✓ JE PERDS DES KILOS
  - ✓ JE NE SUIS PLUS BALLONNÉE...
  - ✓ JE SOIGNE MA FLORE INTESTINALE
- +7 jours de menus ventre plat

www.topsante.com

L 15912 - 308 - F, 2,70 € - RD

EN INDIVIDUELLE/OJD 2014  
 E - GR : 3,20 € - ITA : 3,20 €  
 NT : 3,20 € - TUN : 5,5 DTU





soins beauté ● RECETTE NATURELLE

# Mousse bronzante au macérât de carotte

Cette mousse hydratante booste le bronzage et le fait durer. Elle pare la peau d'un hâle naturel et éclatant.



## IL VOUS FAUT

- 24 g d'huile de buriti
- 24 g de macérât de carotte
- 49,8 g de beurre de tucuma
- 7 gouttes de vitamine E
- 2 g de mica noisette

Tous les ingrédients se trouvent dans les magasins bio et sur le site [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)

## RÉALISATION

Placez le beurre de tucuma au bain-marie, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement fondu. Retirez-le du feu. Ajoutez le macérât de carotte et l'huile de buriti en mélangeant. Placez la préparation au réfrigérateur pendant 5 minutes,

puis récupérez-la et fouettez énergiquement à l'aide d'une fourchette pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite la vitamine E et le mica noisette. Fouettez à nouveau le tout. Transvasez dans un petit pot.

## ► ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **L'huile de buriti** Ce concentré de caroténoïdes emprisonne les radicaux libres, favorise le bronzage et hydrate. Avec sa belle couleur orange foncé, elle donne instantanément bonne mine.
- **Le macérât de carotte** Source de bêta-carotène (provitamine A), riche en antioxydants, il affine le grain de peau et favorise la régénération cellulaire. Il atténue aussi les allergies solaires et améliore la résistance aux rayons UV.
- **Le beurre de tucuma** Riche en caroténoïdes, il limite la déshydratation et prolonge le hâle, tout en apportant un toucher velouté et doux à l'épiderme.
- **La vitamine E** Puissant antioxydant, elle bloque l'action des radicaux libres, exerce une action anti-inflammatoire et renforce le film hydrolipidique cutané. De plus, elle préserve les corps gras du rancissement et stabilise la préparation.
- **Les micas noisette** Cette poudre minérale marron satine le bronzage en donnant plus d'éclat à la peau.

## ► MODE D'UTILISATION

- **Appliquez-la sur le corps**, une ou deux fois par jour en massage, notamment après les expositions solaires. Elle apaise et nourrit la peau, procure un hâle naturel et accélère le bronzage.
- **Utilisez-la avant de sortir** pour illuminer votre décolleté en massant le soin à la naissance de la poitrine et sur les épaules.
- **Ne l'employez pas pour vous protéger des coups de soleil.** Avant toute exposition, il faut appliquer une crème avec un indice de protection élevé.
- **Conservez cette chantilly pendant 3 mois** à température ambiante.

## ► PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Privilégiez les matières premières issues de l'agriculture biologique.
- Respectez une hygiène rigoureuse. Pensez à nettoyer et à désinfecter 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 du poignet. Aucune réaction après 48 heures? Vous pouvez en profiter.