

# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SA

**DIABÈTE**  
PRÉVENTION et  
TRAITEMENTS

CE QU'IL Y A DE MIEUX!

**Mal des transports**  
Remèdes naturels  
pour voyager zen

**Nouveau**

**LA COSMÉTIQUE**  
DES DENTS pour  
un beau sourire

Comment  
se débarrasser  
des vertiges

EFFICACES OU PAS  
**LES MÉDICAMENTS**  
GÉNÉRIQUES?

**Piqûres de tiques:**  
quand faut-il consulter?

**DOSSIER SANTÉ**

**RESTER JEUNE!**

Les 20 conseils naturels  
des spécialistes de l'anti-âge

**EN CADEAU!**

Avec ce numéro  
votre  
Livre sur  
le citron

Avant les vacances!

**UNE TAILLE  
EN MOINS  
POUR SE  
SENTIR BIEN!**

✓ On corrige ses erreurs  
alimentaires ✓ On apprend  
à aimer son corps

**Le citron**  
*astuces . recettes . conseils*



- REMÈDE SANTÉ
- AMI DE LA MAISON
- ALLIÉ BEAUTÉ

Vous saurez TOUT  
pour profiter de ses vertus!

SECRETS DE BEAUTÉ ET DE SANTÉ

TOP  
Santé

[www.topsante.com](http://www.topsante.com)

DOM: 4,70 - BEL: 2,90 € - CH: 5,40€S - CAN: 4,50\$CAN - ESP: 3,50 €  
GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 25DH  
TOM/A: 1150 CFP/S - 600 CFP - PORT: CONT. 3,30 € - TUN: 4,50TU

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE / OSH2010-2011

L 15911 - 261 - F: 2,80 €





soins ● à faire soi-même

# Masque éclat sublimateur de bronzage

Un soin naturel qui donne instantanément  
bonne mine et apporte une petite touche  
dorée au hâle d'été.

CALY



## Zoom sur les ingrédients

● **Le gel d'aloë vera** est très riche en polysaccharides (sucres complexes), et en tanins (antioxydants). Il contient des stéroïdes (anti-inflammatoires), des acides organiques, des vitamines et des minéraux. Hydratant et cicatrisant, c'est aussi un puissant régénérateur.

● **L'huile de carotte** est une macération de carotte dans une huile végétale. Une préparation qui permet de récupérer des actifs tels que le bêta-carotène (provitamine A). Riche en antioxydant, elle illumine le teint et affine le grain de peau en favorisant la régénération cutanée. L'huile de carotte atténue les allergies au soleil et augmente la résistance de l'épiderme aux UV.

● **Le curcuma** est une épice venue d'Asie, réputée pour ses vertus antiseptiques et anti-inflammatoires. Désinfectant, tonifiant, antioxydant et cicatrisant, il colore l'épiderme et contribue à renforcer l'effet hâlé.

## Mode d'emploi

● **Effectuez une exfoliation douce** du visage avant de poser votre masque. Un bon moyen d'optimiser son efficacité sur votre bronzage.

● **Appliquez le masque sur tout le visage**, hormis le contour des yeux et le cou. Laissez poser pendant une dizaine de minutes, puis rincez à l'eau tiède. Vous pouvez l'appliquer deux fois par semaine en moyenne.

## Précautions et conseils

● **Ajoutez 2 ou 3 gouttes d'huile de carotte** dans votre crème hydratante quotidienne, pour renforcer l'effet bonne mine et entretenir votre bronzage.

● **Nettoyez et désinfectez vos mains**, avant de réaliser votre recette, ainsi que les ustensiles et les récipients, sans oublier le plan de travail.

● **Appliquez votre masque dès qu'il est prêt**. C'est un « soin minute » qui ne se conserve pas.

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

PHOTO NATURELLE CARIET POUR TOP SANTÉ

### IL VOUS FAUT

- 2 cuillères à soupe de gel d'aloë vera
- 1 cuillère à soupe d'huile de carotte
- 1 pointe de couteau de curcuma en poudre

### RÉALISATION

Délayez le curcuma dans 1 cuillère à café d'eau tiède, ajoutez l'aloë vera. Mélangez soigneusement pour obtenir une préparation homogène. Ajoutez l'huile de carotte et fouettez le mélange à la fourchette.