

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

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

PHOTO NATURELLE CARNET 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 fouetez le mélange à la fourchette.