

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES S

NOUVEAU!
3 dossiers
• BIEN-ÊTRE
• NUTRITION
• MÉDECINE

PLUS JAMAIS MAL AU DOS!
4 exercices super-efficaces

DOSSIER MÉDECINE

CANCER DU SEIN

- QUAND FAUT-IL OPÉRER ?
 - LES PROGRÈS DE LA RECONSTRUCTION
- ✦ **Le palmarès des meilleurs hôpitaux**

DOSSIER BIEN-ÊTRE

10 CLÉS POUR UN MORAL AU TOP!
✦ **L'ORDONNANCE PHYTO ET HOMÉO**

FIBROMYALGIE
Des traitements qui soulagent!

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!

TOP Santé
30 NOUVELLES RECETTES DE
SOUPES MINCEUR

DÉTOX - GOURMANDES - COUPE-FAIM - VITAMINÉES

DOSSIER NUTRITION

LES SUPER-ALIMENTS ANTI-FATIGUE ANTI-KILOS!

- ✓ On stimule ses défenses
- ✓ On booste son tonus
- ✓ 7 jours de menus vitaminés

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013

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

L 15911 - 290 - F; 2,80 € - RD





soins/beauté ● RECETTE NATURELLE



Masque de la ruche

Délicieusement frais et crémeux, ce soin assouplit et nourrit la peau. À utiliser immédiatement après l'avoir préparé...



IL VOUS FAUT

- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- ½ cuillerée à café de miel liquide
- 1 pointe de couteau de gelée royale fraîche

REALISATION

Mélangez le miel à la crème fraîche. Incorporez ensuite la gelée royale fraîche tout en fouettant énergiquement. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

► ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **La crème fraîche** Préférez-la non allégée. Riche en acide gras, elle assouplit, nourrit et hydrate la peau.
- **Le miel liquide** Il regorge de sels minéraux, de vitamines, d'acide formique, d'oligo-éléments, de substances antibiotiques et aromatiques. Ce qui lui confère des propriétés purifiantes, antiseptiques, antioxydantes, adoucissantes, hydratantes, régénérantes, cicatrisantes et émoullentes.
- **La gelée royale** Riche en agents nutritifs fortifiants et hydratants, elle stimule la synthèse du collagène et accélère ainsi la régénération des tissus cutanés. C'est un actif anti-âge par excellence qui possède aussi des vertus assainissantes intéressantes.

► MODE D'UTILISATION

- **Étalez** ce masque sur une peau propre, en couche épaisse sur l'ensemble du visage, en évitant le contour de l'œil et le pourtour de la bouche.
- **Laissez agir** une vingtaine de minutes, puis rincez soigneusement à l'eau tiède.
- **Appliquez** ensuite votre crème hydratante habituelle.
- **Utilisez** ce soin deux ou trois fois par semaine. Il éclaircit le teint, favorise l'hydratation de la peau, la laisse souple et veloutée. Autre atout : il permet de prévenir le vieillissement cutané.
- **Choisissez** le miel en fonction des besoins de votre peau. Du miel de thym pour les peaux grasses à mixtes, de Gâtinais pour les peaux sèches, de tilleul pour les peaux fragiles et sensibles, de manuka en cas de boutons.

► PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** l'utilisation d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse à chaque étape de la fabrication de votre masque. 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 au poignet. Aucune réaction (rougeur, démangeaisons...) au bout de 48 heures ? Vous pouvez en profiter !

Tous les ingrédients se trouvent dans les magasins bio et sur le site www.aroma-zone.com

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTO AMÉLIE ROCHE POUR TOP SANTÉ - STYLISME SANDRA SCHUMANN