

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ

AUTOMÉDICATION
LE GUIDE SANTÉ
POUR SE SOIGNER
EN TOUTE SÉCURITÉ

Genou
ON RÉPARE MIEUX
LES LIGAMENTS

Anticernes
Une leçon de
massage hyper
efficace !

Air du temps
J'AI ENVIE DE DEVENIR
VÉGÉTARIENNE !
(je mange comment?)

BÉBÉ TARDE À VENIR?
Le point sur les raisons
et toutes les solutions

**AVC, PHLÉBITE,
EMBOLIE...**
Mais quel rapport
avec la pilule?

EN CADEAU
Votre mini-guide
à conserver!

Enfants
ÉDUQUER
SANS CRIER,
ÇA MARCHE
MIEUX !

Exclusivité TOP SANTÉ

**MÉTHODE
DUKAN 2013**

**LES 17 PREMIERS JOURS
DE SON RÉGIME!**



Extraits du nouveau livre du
Dr Pierre Dukan

Objectif
-10KG

60 jours avec moi

TOP
Santé

**Bye bye
cellulite!**

TOUT CE QUI MARCHE !

- Le top des crèmes minceur 2013
- Les menus aminçissants
- Les exercices ciblés express

www.topsante.com

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

DIFFUSION INDIVIDUELLE/05H2010-2011

L 15911 - 272 - F: 2,80 €



SOINS/BEAUTÉ
RECETTE NATURELLE



Masque bonne mine à l'argile rose

La plus douce des argiles permet de réaliser un masque délicat pour l'épiderme, mais efficace pour faire peau nette...

> ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **Le gel d'aloé vera.** Cicatrisant, il stimule la réparation de l'épiderme et accélère la microcirculation. En favorisant l'hydratation, il soulage inflammations et irritations. Il a aussi un effet tenseur.
- **L'argile rose.** C'est un mélange d'argile illite et de kaolin rose. Reminéralisante, elle convient à tous les types de peau, y compris les plus réactives. Adoucissante, apaisante, purifiante, elle est connue pour son effet bonne mine.
- **Le miel liquide.** Il regorge de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, d'acide formique, de substances antibiologiques et aromatiques, qui lui confèrent des propriétés antiseptique, purifiante, adoucissante, antioxydante, régénérante, hydratante, cicatrisante et émolliente.

> MODE D'UTILISATION

- Ce masque est une recette « minute » : il ne se conserve pas. L'idéal est de réaliser une première préparation afin de faire un test cutané en appliquant une noisette de produit au pli du coude et au poignet. Pas de réaction après 48 heures ? Vous pouvez vous lancer.
- **Appliquez-le** sur une peau démaquillée (après un gommage), en couche épaisse sur le visage et le cou, en évitant la bouche et le contour des yeux.
 - **Laissez poser** cinq minutes. Enlevez-le avec un coton imbibé d'eau tiède.
 - **Utilisez-le** une fois par semaine.
 - **Personnalisez-le** en remplaçant l'eau minérale par un ingrédient adapté à votre type de peau.
 - Pour les peaux sèches, du lait entier.
 - Pour les peaux matures, de l'hydrolat de ciste.
 - Pour les peaux sensibles et fragiles, de l'hydrolat de camomille.
 - Pour les peaux mixtes, de l'hydrolat de bambou.
 - Pour les peaux grasses et acnéiques, de l'hydrolat de tea tree.

> PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** les matières premières issues de l'agriculture biologique.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la fabrication. Nettoyez et désinfectez vos mains, les ustensiles et les contenants utilisés, et le plan de travail.

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

IL VOUS FAUT

- 1 cuillère à soupe de gel d'aloé vera
- 1 cuillère à café d'argile rose
- ½ cuillère à café de miel liquide
- Eau minérale

RÉALISATION

Mélangez le gel d'aloé vera au miel. Ajoutez l'argile rose. Incorporez un petit filet d'eau minérale, en fouettant la préparation, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.