

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINS

Vu à la TV

ON PROFITE DES **SUPER ALIMENTS!**

- anticancer • anti-âge
- anti-infectieux

NOUVEAU!

Top Santé

- + D'INFOS PRATIQUES
- + D'ACTUALITÉS
- + DE MÉDECINES DOUCES

DUKAN revient avec une méthode express! Explications.

LE GRAND DOSSIER

NOS JAMBES EN BONNE SANTÉ

Les meilleures solutions aux lourdeurs, varices, phlébite...



31
nouvelles recettes
100% DÉTOX
+ astuces + aliments



LE NOUVEAU programme ciblé

CELLULITE & PEAU D'ORANGE

SOINS QUOTIDIENS + MENUS + RÉFLEXES GAGNANTS

3 STRATÉGIES pour s'en débarrasser!

www.topsante.com

L 15911 - 285 - F: 2,80 € - RD



0293-2014 NOVEMBRE 2014 2014 2014
0293-2014 NOVEMBRE 2014 2014 2014
0293-2014 NOVEMBRE 2014 2014 2014

soins beauté ● RECETTE NATURELLE

Masque vitalité après-shampooing

Un délicieux soin au lait de coco façon « muesli » nutritif. Il convient particulièrement aux cheveux en manque de vitalité, abîmés, secs et sensibilisés.



► ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **Les flocons d'avoine**
Riches en vitamines (A, B5, E) et en minéraux (manganèse, potassium, sélénium et phosphore), ils permettent de maintenir une bonne hydratation des cheveux. Ils facilitent le démêlage et rendent la fibre capillaire douce et brillante. Ils lui redonnent aussi du volume et de la matière.
- **Le lait de coco** Il contient du calcium, du fer, du magnésium, du potassium, ainsi que des vitamines B et C. Hydratant et adoucissant, le lait de coco est réputé aussi pour stimuler la pousse des cheveux, qu'il laisse doux et soyeux.
- **Le miel** Grâce à ses nombreuses propriétés (nourrissant, apaisant...), il régénère et hydrate la fibre capillaire.

► MODE D'UTILISATION

- **Appliquez ce masque** juste après votre shampooing sur cheveux humides, en l'étalant généreusement des racines jusqu'aux pointes.
- **Laissez-le poser** pendant une dizaine de minutes, puis rincez-le à l'eau tiède, juste additionnée de quelques gouttes de vinaigre de cidre.
- **Séchez vos cheveux** en les essorant à l'aide d'une serviette en coton.
- **Ce soin est une recette minute** à utiliser immédiatement après la préparation. Il ne se conserve pas.

► PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** les matières premières issues de l'agriculture biologique.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la fabrication de votre soin. N'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter vos mains, ainsi que les ustensiles et les contenants utilisés, sans oublier le plan de travail.
- **Réalisez un test cutané** en appliquant une noisette de produit au pli du coude ou au poignet. Pas de réaction après 48 heures ? Vous pouvez en profiter !

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

IL VOUS FAUT

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 g de lait de coco
- 1 c. à café de miel

RÉALISATION

Rincez brièvement les flocons à l'eau froide et faites-les tremper dans le lait de coco pendant 20 min environ. Portez à ébullition le mélange lait de coco et flocons d'avoine, puis laissez cuire à feu doux pendant 30 min en remuant de temps à autre.

Filter la préparation à l'aide d'une petite passoire pour éliminer tous les flocons d'avoine. Ajoutez la cuillère à café de miel en mélangeant bien. Laissez refroidir à température ambiante, le temps que la texture devienne plus épaisse.

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTO AMÉLIE ROCHE POUR TOP SANTÉ - STYLISME AUDREY COSSON