

DOSSIER

Savoir **RESPIRER**
ça s'apprend!
Pour moins de stress
et plus de vitalité!

Erreur médicale
On vous aide!
À qui s'adresser?
Quels recours?

10 CONSEILS
ANTIGASPI DANS
MON FRIGO

DERMATO
DES CICATRICES?
Comment retrouver
une belle peau

TOP Santé

LE MAGAZINE

2,80 €
1,95 €
Exceptionnel!

POLLENS fini les rhinites
avec les médecines douces

EN CADEAU!

Avec ce numéro
votre livre
Détox facile

MA DÉTOX FACILE

On se purifie

On déstocke



COMMENT?

AVEC + DE 80 RECETTES

EXTRA-SAINES

QUAND? Tout de suite!

TOP
Santé

LE DUC
EDITIONS

Avant l'été

MINCIR: TOUT CE QUI MARCHE!

pour
vous!

- Régimes • Méthodes
- Plantes médicinales
- Accessoires • Exercices...

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2010-2011

L 15911 - 260 - F: 1,95 €

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 € - CAN: 4,50 € - ESP: 3,50 €
GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,50 € - LUX: 2,90 € - MAR: 25 DH
TUN: 4,150 CFP/S: 600 CFP - PORT. CONT: 3,30 € - TUN: 4,50 DTU





soins • corps

L'hiver est fini, et nous avons envie de faire peau neuve avec des ingrédients bons et bio... À nous ce programme élaboré pour chaque partie du corps, qui commence par un gommage tout doux, suivi d'une hydratation ciblée.

KARINE SILBERFELD



6 RECETTES NATURELLES

pour un corps

DUO spécial corps

NOTRE
EXPERT



Tiphany Carbonnier
ingénieur chimiste, responsable recherche et développement chez Aroma Zone.

Pour avoir la peau lisse de la tête aux pieds, voici un gommage très efficace, mais ultra-doux grâce à des particules exfoliantes naturelles non abrasives pour l'épiderme. Le lait à appliquer dans la foulée est particulièrement odorant et agréable au printemps.

Gommage parfumé noix de coco, citron et son d'avoine

INGRÉDIENTS

- 100 ml de lait corporel neutre bio
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- 70 gouttes d'huile essentielle de citron

RÉALISATION

Versez le lait neutre dans un bol. Ajoutez ensuite un à un les autres ingrédients. Mélangez à l'aide d'un mini-fouet pour homogénéiser la préparation.

MODE D'EMPLOI

Prendre soin de sa peau avec ce gommage onctueux (prévu pour 20 applications) à l'odeur fraîche de citron est un véritable délice. Appliquez-le généreusement une fois par semaine sur l'ensemble du corps, puis rincez à l'aide d'un gel douche. Il laissera l'épiderme parfaitement exfolié, hydraté et tout doux.

A GARDER
3 ou 6
mois

A GARDER
3 ou 6
mois



CASTELLOPREDAH; V. SIEGESS; K. ARRASSTUDIO X. A. FALK/JUMP

Lait nourrissant au néroli

INGRÉDIENTS

- 100 ml de lait corporel neutre bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de néroli

RÉALISATION

Versez le lait corporel neutre dans un bol. Ajoutez l'huile essentielle de néroli. Mélangez à l'aide d'un mini-fouet pour homogénéiser le tout.

MODE D'EMPLOI

Utiliser ce lait (prévu pour 20 applications) aux notes délicates de fleurs d'oranger est un vrai moment de douceur pour le corps. Appliquez-le quotidiennement après la douche ou après un gommage, pour une peau hydratée et subtilement parfumée.

lisse & doux

soins • corps

DUO zones fragiles

Cou et décolleté, poitrine, intérieur des bras sont des parties du corps à ménager. La peau y étant plus fine que partout ailleurs, on les gomme avec un exfoliant très doux, pour ne pas aggraver l'épiderme, ni le faire rougir. Et on n'oublie pas de bien l'hydrater ensuite avec un soin léger aux vertus raffermissantes !



Gelée exfoliante à l'amande et au miel

INGRÉDIENTS

- 100 ml de gel d'aloé vera bio
- 2 cuillères à soupe d'amande en poudre
- 1 cuillère à café de miel liquide

RÉALISATION

Versez le gel d'aloé vera dans un bol. Ajoutez les autres ingrédients. Mélangez à l'aide d'un mini-fouet pour homogénéiser le tout.

MODE D'EMPLOI

Cette gelée gourmande (prévue pour 10 applications) s'utilise en massages circulaires afin d'éliminer les peaux mortes. Elle convient particulièrement aux zones délicates (buste, décolleté...) qu'elle exfolie en douceur. Rincez-la simplement à l'eau claire. À appliquer une fois par semaine.

A GARDER
1 à 3
mois

K. NEWJUMP - SHUTTERSTOCK

Gel tenseur raffermissant à l'aloé vera

INGRÉDIENTS

- 100 ml de gel d'aloé vera bio
- 3 ml d'extrait aromatique d'abricot, de vanille ou de fraise

RÉALISATION

Versez le gel d'aloé vera dans un bol. Ajoutez l'extrait aromatique de votre choix. Mélangez à l'aide d'un mini-fouet pour homogénéiser le tout.

MODE D'EMPLOI

Le gel d'aloé vera est connu pour ses bienfaits hydratants et raffermissants. Il s'applique sur le cou, le décolleté et la poitrine, en légers massages jusqu'à pénétration complète. Ce soin (prévu pour 20 applications) offre un effet tenseur immédiat.

A GARDER
1 à 3
mois

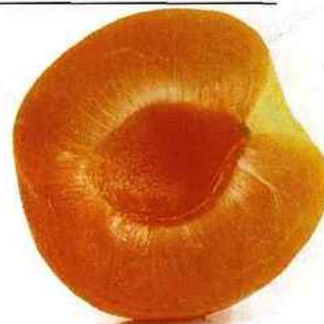


Sur le décolleté ou l'intérieur des bras, on effectue un gommage léger à base d'aloé vera qui va stimuler le renouvellement cellulaire. Un bonheur pour ces zones délicates !



BON À SAVOIR

- ▶ Pensez à bien nettoyer votre matériel, s'il n'est pas réservé aux seules préparations cosmétiques, afin d'éviter la prolifération d'éventuelles bactéries.
- ▶ Réservez chaque soin dans un récipient hermétique afin de lui conserver toutes ses propriétés.
- ▶ Tous les ingrédients peuvent se trouver dans les magasins bio et naturels, et sur le site www.aroma-zone.com ou, pour les huiles essentielles, en pharmacie sous la marque Puresentiel.



DUO zones sèches et rugueuses

Ces recettes sont conçues pour exfolier et nourrir toutes les zones où la peau est épaisse, comme les pieds, les genoux et les coudes. Notre gommage au karité contient des particules légèrement plus abrasives pour venir à bout des peaux mortes difficiles à éliminer. Tandis que la recette nourrissante est particulièrement riche et moelleuse afin d'adoucir et de ramollir les zones les plus déshydratées.

Gommage stimulant karité & bois de rose

INGRÉDIENTS

- 30 g de beurre de karité bio
- 1 cuillère à soupe de coque de noix en poudre ou de gros sel
- 20 gouttes d'huile essentielle de bois de rose

RÉALISATION

Écrasez le beurre de karité dans un mortier avec le pilon.

Ajoutez un à un les ingrédients, en mélangeant entre chaque afin de former une pâte bien homogène.

MODE D'EMPLOI

Ce beurre exfoliant (prévu pour plusieurs applications) s'applique sur les zones sèches et rugueuses du corps en massages circulaires, une ou deux fois par semaine. Rincez-le à l'aide d'un gel douche doux ou tout simplement à l'eau claire. Il vous fera une peau de velours délicieusement parfumée...

A GARDER
3 ou 6
mois

On élimine les callosités et on se fait des pieds tout doux avec un gommage bien exfoliant et un soin nourrissant.



Le beurre de karité est un superhydratant. Associé aux vertus régénératrices du bois de rose et de la vanille, il redonne à la peau souplesse et élasticité. Elle adore!

Baume régénérant à la vanille

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de beurre de karité bio
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale de vanille bio

RÉALISATION

Faites fondre le beurre dans un bol au bain-marie à feu doux, puis retirez-le du feu.

Ajoutez l'huile de vanille, puis mélangez le tout à l'aide d'un mini-fouet.

Laissez tiédir, puis mettez la préparation au congélateur quelques minutes.

Retirez du congélateur uniquement lorsque la préparation commence à blanchir sur les bords du bol.

Mélangez de nouveau afin de former une pâte homogène et onctueuse.

MODE D'EMPLOI

Idéal pour les zones sèches et rugueuses comme les pieds, les genoux et les coudes, ce beurre fouetté (prévu pour plusieurs applications) peut aussi s'appliquer sur l'ensemble du corps jusqu'à pénétration complète. Il laissera votre peau parfaitement nourrie, souple, douce et parfumée.

A GARDER
3 ou 6
mois

