

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES DE SANTÉ

Vu à la TV

NOUVEAU !
3 grands dossiers

• BIEN-ÊTRE
• NUTRITION
• MÉDECINE

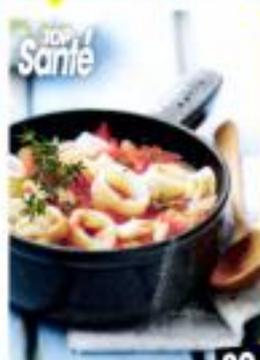
CHECK-UP DE RENTRÉE !

LES EXAMENS INDISPENSABLES

POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !

**PSORIASIS
ACNÉ, ECZÉMA**
Les meilleurs
traitements

EN CADEAU
Votre mini-guide
à conserver !



30 jours pour
avoir un
**VENTRE
PLAT !**

90 menus • 30 recettes



PLEIN DE CONSEILS & D'ASTUCES

LE GUIDE ANTI-DOULEUR

Mal de tête, rage de dents, règles...
NOS SOLUTIONS **HOMÉO, PHYTO**
ET LES MÉDICAMENTS

Fesses, hanches, genoux,
culotte de cheval...

S'AFFINER DU BAS

NOS CONSEILS AU CAS PAR CAS

✈ 7 jours de menus jambes fines

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE 03/12-2012

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

L 15911 - 288 - F : 2,80 € - RD



soins beauté ● RECETTE NATURELLE



Dissolvant doux et fortifiant

Cette recette est réalisée à base d'un **éco-dissolvant non toxique**. Elle démaquille les ongles sans les dessécher ni les abîmer.



IL VOUS FAUT

- 80 ml d'éco-dissolvant
- 18 ml d'eau minérale
- 2 ml d'huile de ricin

RÉALISATION

Versez tous les ingrédients dans un flacon avec un bouchon. Secouez vigoureusement pour bien mélanger la préparation. Agitez le flacon avant chaque utilisation.

> ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **L'éco-dissolvant** Il est constitué de lactate d'éthyle, un solvant beaucoup moins volatil que l'acétone et l'acétate d'éthyle qu'on trouve dans les dissolvants classiques. Cet ingrédient est bien plus doux pour la peau et les ongles, mais aussi pour les voies respiratoires. D'origine végétale, il est issu de la fermentation de sucre extrait du maïs. Enfin, il entre dans la composition des cosmétiques bio agréés par Ecocert, l'organisme de certification.
- **L'huile de ricin** Un acide gras spécifique, l'acide ricinoléique, en fait un soin de beauté aux propriétés exceptionnelles pour la peau et les cheveux. Sur les ongles, l'huile de ricin agit comme un fortifiant, et elle stimule leur croissance. Très émolliente, elle nourrit aussi les cuticules.

> MODE D'UTILISATION

- **Imbibez** un morceau de coton avec du dissolvant, puis posez-le sur l'ongle.
 - **Laissez agir** le dissolvant quelques minutes en laissant le coton en contact avec la surface de l'ongle.
 - **Frottez-le** doucement sur l'ensemble de la surface et le pourtour.
 - **Lavez** ensuite vos mains à l'eau savonneuse, puis rincez et appliquez une crème hydratante.
 - **Conservez** le dissolvant durant six mois.
- POUR ÉLIMINER DU VERNIS À PAIILLETES**
- **Remplacez** l'eau de la recette par de l'alcool ou une base de parfum neutre bio. Cela renforcera l'efficacité du produit sur les paillettes récalcitrantes.
 - **Posez** un coton imbibé de ce dissolvant sur chaque ongle, enroulez le bout des doigts dans des papillotes de papier d'alu, laissez agir cinq minutes. Ôtez-les, vos ongles seront parfaitement démaquillés.

> PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** l'utilisation d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la fabrication. 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.arama-zone.com