

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

STOP À L'ANXIÉTÉ !
LES SOLUTIONS DOUCES
POUR SE DÉTENDRE

PRESBYTIE

La technique du laser
progresses encore

Vitamine C

Les doses conseillées
remises en question

Antirides

Le guide des plus
performants

HALLUX VALGUS

La chirurgie du pied
se perfectionne +

Le
palmarès
des meilleurs
hôpitaux

EN CADEAU

Votre mini-guide
à conserver!

VALIDÉES PAR LES MEILLEURS EXPERTS DE LA SANTÉ

LES 100
MEILLEURES
ASTUCES
MINCEUR



- CA OUI! / CA NON!
- LES NOUVEAUX INGRÉDIENTS MINCEUR
- C'EST VRAI / C'EST FAUX
- LES ÉQUIVALENCES CALORIQVES
- 20 MENUS ÉQUILIBRÉS

top
Santé

ENVIE DE MAIGRIR ?

DUKAN

OU

WEIGHT
WATCHERS

LEQUEL CHOISIR ?

- A chaque profil sa méthode
- Nos menus pour s'y mettre

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2010-2011

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

L 15911 - 269 - F : 2,80 €



SOINS/BEAUTÉ
RECETTE NATURELLE

Baume réparateur au lait de coco



Un onguent gourmand pour passer l'hiver.
Il hydrate et apaise les sécheresses cutanées.
Utile aussi en masque nutritif pour les cheveux.

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTOS BERNARD RADVANER
POUR TOP SANTÉ - STYLISME ANNE KEROUEDAN



IL VOUS FAUT

- 80 g de beurre de karité
- 19 g de lait de coco
- 1 g de cosgard (conservateur)

RÉALISATION

Émiettez le beurre de karité, puis placez-le au bain-marie juste le temps de le ramollir. Retirez-le du feu et mixez jusqu'à ce qu'il devienne crémeux. Continuez à mixer jusqu'à apparition d'une texture plus aérienne.

Incorporez ensuite le lait de coco en mince filet, tout en continuant à mélanger. Ajoutez le cosgard et mixez de nouveau. Mettez la préparation dans un petit pot muni d'un couvercle.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **Le beurre de karité.** Protecteur et hydratant, il est riche en acides gras, insaponifiables (agents protecteurs) et vitamines (A, D, E et F). Il nourrit et répare la peau comme les cheveux.
- **Le lait de coco.** Utilisé depuis des siècles en cosmétique, il est composé d'acides aminés, de vitamines, d'oligo-éléments et de sels minéraux. Le lait de coco possède des propriétés hydratantes, apaisantes, adoucissantes et antioxydantes. Il est présent dans les soins corporels et dans les produits capillaires.
- **Le cosgard.** Il s'agit d'un conservateur éco-certifié que l'on trouve dans de nombreux produits bio. Il permet d'obtenir une formule stable qui se garde dans des conditions optimales à température ambiante.

MODE D'UTILISATION

- **Pour hydrater le corps.** Appliquez ce soin en massage matin et soir. Légèrement parfumé, ce baume nourrit en profondeur, lutte contre la déshydratation et laisse un film protecteur sur la peau.
- **Pour adoucir les mains desséchées.** Mais aussi les pieds secs.
- **Pour nourrir les cheveux.** Déposez une noisette du baume sur les longueurs. Laissez poser en masque, sous une serviette chaude, avant de faire un shampooing. Les cheveux seront doux et faciles à discipliner.
- **Pour faciliter le démêlage.** Déposez une noisette des longueurs aux pointes en cas de cheveux très secs.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** les matières premières issues de l'agriculture biologique.
- **Respectez une hygiène rigoureuse** pendant la préparation: nettoyez et désinfectez vos mains, les ustensiles, les récipients et le plan de travail.
- **Faites un test** en appliquant une noisette de produit au pli du coude ou du poignet. Si aucune réaction n'est apparue au bout de 48 heures, vous pouvez utiliser votre soin.
- **Conservez ce baume deux mois** à température ambiante.

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