

# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTE

**SANTÉ AU QUOTIDIEN**

**10 CLÉS POUR  
UNE RENTRÉE  
SANS STRESS!**

Avec les conseils de nos experts,  
coachs et psychologue

**EN CADEAU**

Votre mini-guide  
à conserver!

TOP  
Santé



► SAINES ET GOURMANDES

**32 RECETTES  
VRAIMENT  
PAS CHÈRES**



**DOSSIER MÉDECINE**

**DENTS BLANCHES**

**FACETTES, GOUSSIÈRES,  
BLANCHIMENT... Toutes les  
techniques à la loupe!**

**MINCIR DU BAS**

**LES EXOS FACILES LES  
PLUS EFFICACES!**

**PHÉNOMÈNE!**

**“Le meilleur  
médicament,  
c’est vous!”**

Rencontre avec un  
médecin pas ordinaire

**L’HYPNOSE  
À L’HÔPITAL**

Anesthésie, allergie,  
accouchement... toutes  
ses applications

**Nouveau!**

**LE RÉGIME 5:2**

**5 jours plaisir**

**2 jours régime**

**MAIGRIR**

**sans se priver  
sans reprendre!**

**Programme et recettes**

**Tout pour réussir!**

[www.topsante.com](http://www.topsante.com)

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2011-2012

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: 800 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT/CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 276 - F: 2,80 € - RD





SOINS/BEAUTÉ  
**RECETTE NATURELLE**

# Masque ayurvédique

pour de beaux cheveux



Hydratant et régénérant, ce masque minute fait briller et revitalise tous les types de cheveux. **Une bonne recette pour doper ses longueurs naturellement !**

## ► ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **Le miel.** Il favorise l'hydratation des cheveux et régénère les couches superficielles du cuir chevelu. De plus, il lisse et fait briller la chevelure tout en lui redonnant de l'élasticité et de la souplesse. Il aide également à prévenir la formation des pellicules.
- **La crème fraîche.** Elle possède des propriétés assouplissantes et hydratantes. Riche en acide gras, elle nourrit la fibre capillaire.
- **La poudre de brahmi.** Originaires d'Inde, cette plante médicinale est utilisée en médecine ayurvédique. Tonifiante, elle accélère la pousse capillaire tout en épaississant la fibre. Elle laisse les cheveux brillants et apaise les irritations du cuir chevelu. Le brahmi lutte efficacement contre les démangeaisons et les pellicules.
- **La poudre d'orange.** Constituée d'écorce d'orange amère, elle est réputée en cosmétique pour ses propriétés stimulantes, astringentes et tonifiantes. Elle stimule la circulation au niveau du cuir chevelu. La poudre d'orange rend la chevelure plus brillante, plus douce et plus souple, facilitant ainsi le démêlage.

## ► PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Privilégiez** l'utilisation de matières premières issues de l'agriculture bio.
- **Respectez** une hygiène rigoureuse pendant la fabrication. N'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter vos mains, les ustensiles et les contenants que vous utilisez, ainsi que le plan de travail.
- **Réalisez** d'abord un test cutané en appliquant une noisette de produit au pli du coude ou au creux du poignet. Aucune réaction (rougeur...) après 48 heures ? Vous pouvez en profiter !

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

### IL VOUS FAUT

- ½ cuillère à café de miel
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de poudre de brahmi
- 1 cuillère à café de poudre d'orange

### RÉALISATION

**Diluez** le miel avec la crème fraîche dans un petit bol. **Incorporez** les poudres de brahmi et d'orange en mélangeant bien. **Laissez reposer** la préparation cinq minutes avant de l'utiliser. Si vous souhaitez fluidifier la texture, ajoutez un filet d'eau minérale à la préparation.

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTOS BERNARD RADVANER POUR TOP SANTÉ