

LE N°1 DES MAGAZINES SAN

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!



## DOSSIER MÉDECINE

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

### NCIR DU BAS

LES EXOS FACILES LES PLUS EFFICACES!

### PHÉNOMÈNE!

"Le meilleur médicament c'est vous!"

Rencontre avec un médecin pas ordinaire

## **L'HYPNOSE**

Anesthésie, allergie, accouchement... toutes ses applications

### Nouveau!

E REGIME 5

jours plaisir jours régime

# **MAIGRIR**

sans se priver sans reprendre!

Tout pour réussir!

### www.topsante.com

"DIFFUSION INDIVIDUELLE/05H 20TI-20TJ

DOM: 4,70 €-BEL: 2,90 €-CH: 5,40 FS-CAN: 4,50 SCAN-ESP: 3,50 € GS: 2,95 £ - GR: 3.30 € - ITA: 3.30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH DHS: 600 CPP - TOM A: 1150 CPP - PORT; CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 + 276 - F: 2.80 € - RD





75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48





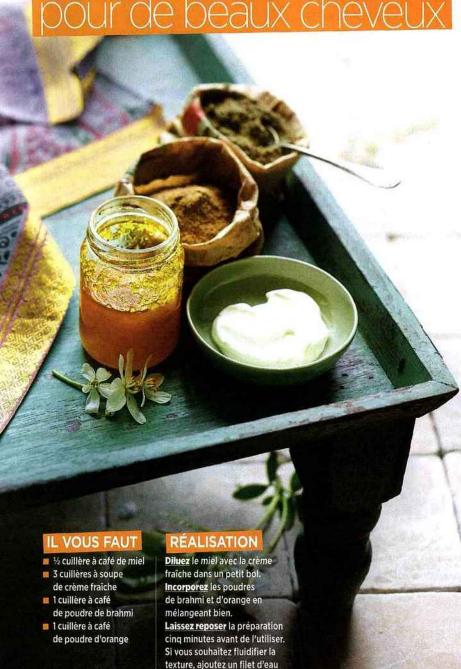
**SEPT 13** Mensuel OJD: 350428

Surface approx. (cm2): 494 N° de page : 24

Page 1/1

### SOINS/BEAUTÉ RECETTE NATURELLE

Masque ayurvédique



minérale à la préparation.

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

- 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. Originaire 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

- 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 aroma-zone com

RÉALISÉ PAR CALY - PHOTOS BERNARD RADVANER POUR TOP SANTÉ