

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTE

DOSSIER DU MOIS

CHOLESTÉROL

Prévention, traitement, quand prendre des médicaments ?

Weight Watchers

La nouvelle méthode simplifiée

EN CADEAU

Votre mini-guide à conserver !

TOP
Santé



36 recettes

ANTI-BALLONNEMENTS



LES MEILLEURS ALIMENTS pour bien digérer!

LES 5 RÈGLES DE BASE pour sortir de table le ventre plat!

GÉRER SON STRESS

c'est primordial!

- Conseils d'experts
- Solutions naturelles

Le café
ON EN BOIT,
MAIS PAS
N'IMPORTE
COMMENT

AUTOMÉDICATION

Je prends quoi pour mon mal de gorge ?

APRÈS
LES FÊTES

PROGRAMME SUR MESURE

VENTRE, FESSES, CUISSSES JE MAIGRIS D'OU JE VEUX!

» Nutrition: ce que je mange

» Comportement: ce que je change

www.topsante.com

L 15911 - 281 - F: 2,80 € - RD

DIPLOMATION INDIVIDUELLE / DSH 2012 2013
DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € - GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,50 €
LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM 5: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



SOINS/BEAUTÉ
RECETTE NATURELLE



Savon tout doux au miel & au lait de chèvre

Une base lavante qui respecte
l'épiderme, une douce odeur de miel...
Un régal pour laver sa peau!

➤ ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- **La base « melt & pour »** au lait de chèvre. Prête à l'emploi, cette base est idéale pour réaliser facilement et rapidement des savons très doux et personnalisés. Particulièrement douce pour la peau, enrichie en glycérine et avec 10 % de lait de chèvre, elle a des propriétés hydratantes.
- **Le miel.** Extrêmement adoucissant, il favorise l'hydratation de l'épiderme et apaise les irritations. Il accélère aussi la cicatrisation et la régénération de la peau.

➤ MODE D'UTILISATION

- **Employez** ce savon à la place de votre gel douche sur le corps. Très doux, avec de la glycérine, du sorbitol et des protéines de soja, il a aussi des propriétés nourrissantes et protectrices.
- **Veillez** à ne pas le laisser tremper dans l'eau... Il risquerait de fondre rapidement.

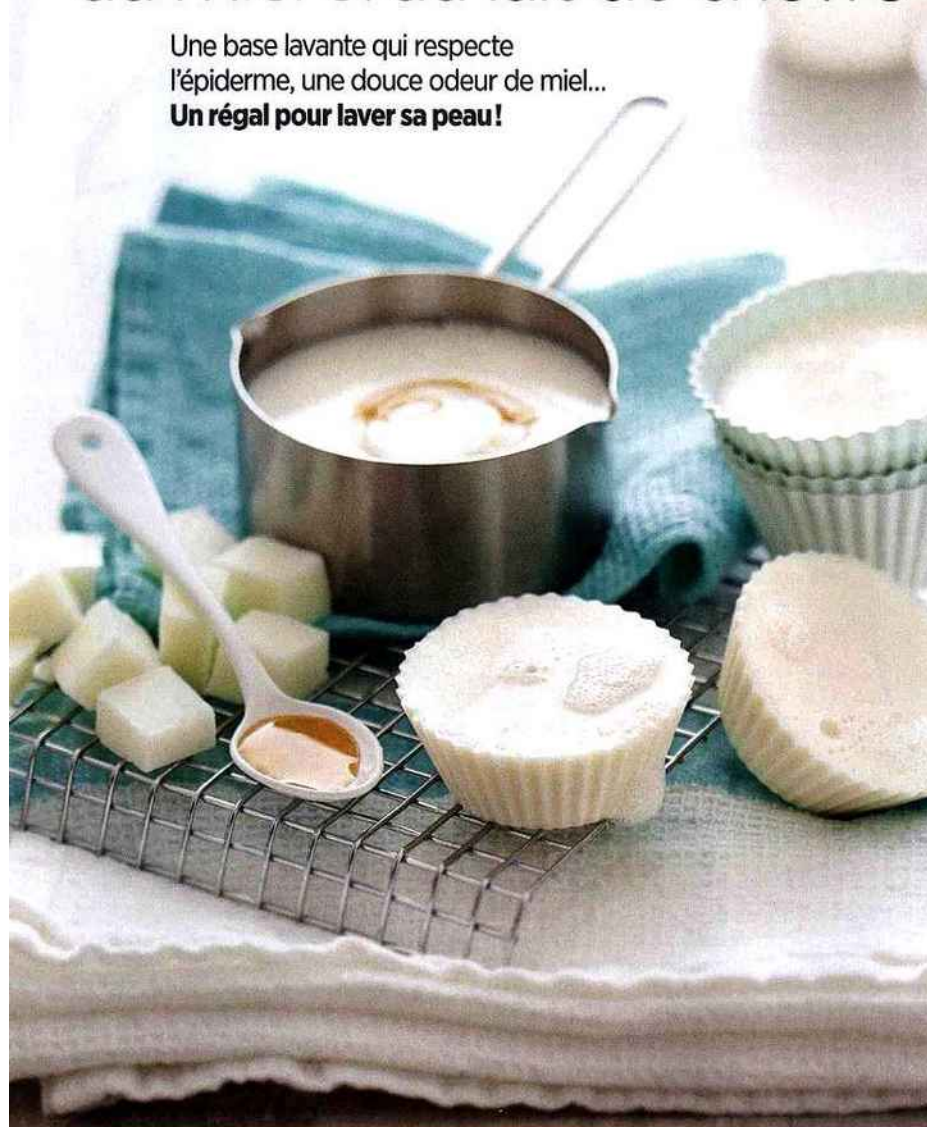
➤ ASTUCES

- **Si vous souhaitez renforcer la senteur de miel,** ajoutez 3 g de fragrance Bee Happy au mélange avant de le placer dans un moule. C'est un parfum naturel sucré aux notes de miel et de cire d'abeille. Vous pouvez également utiliser une autre senteur naturelle de votre choix pour réaliser vos savons.
- **Si vous voulez obtenir des savons exfoliants,** il vous suffit d'ajouter, après la fragrance, 5 g de particules exfoliantes (poudre d'amande, sucre en poudre, fleurs de lavande concassées...).
- **Si vous avez envie de couleur,** vous pouvez intégrer 1 g d'oxyde minéral quand vous placez la base au bain-marie.

➤ 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 utiliserez, ainsi que le plan de travail.
- **Réalisez** un test cutané en appliquant une noisette de ce savon au pli du coude ou au poignet. Aucune réaction après 48 heures? Vous pouvez en profiter!

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



IL VOUS FAUT

- 95 g de base « melt & pour » au lait de chèvre
- 2 g de miel liquide

RÉALISATION

Faites chauffer au bain-marie la base au lait de chèvre préalablement coupée en morceaux. Ôtez-la du feu quand elle a entièrement fondu et ajoutez le miel en remuant bien.

Transvasez la préparation dans des moules avec des alvéoles (du type plaques à muffins), et placez-les au réfrigérateur. Démoulez vos savons quand ils sont froids.