



PARIS
RIVE BIO

L'info

Édito

Le magazine gratuit pour une vie meilleure

C'est avec beaucoup de joie que nous vous offrons cette version courte de l'été, en avant-première du magazine de septembre.

Avec cette version papier complémentaire et attendue par tous les visiteurs/lecteurs habitués du webzine

www.parisrivebio.com, c'est encore plus d'informations sur tous les sujets qui nous passionnent.

Des dossiers santé, beauté, bien-être, développement durable, protection animale. Des recettes naturelles faciles et économiques pour cuisiner, consommer et vivre au rythme des saisons. Des astuces pour la maison, le jardin et les loisirs.

Paris Rive Bio, c'est l'information pour tous et comment allier l'écologie avec le bon sens, dans l'espoir que celle-ci devienne enfin pour chacun de nous un réflexe naturel au quotidien.

Martina Krčmár –
Rédactrice en chef
contact@parisrivebio.com

Prochaine parution :
15 septembre 2015



SAVEURS & VERTUS

Le temps des cerises

**Si j'étais une huile...
L'huile d'olive !**

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

**Perdre du poids ?
Et s'il suffisait de changer
ses habitudes...**

PETITS SOINS D'ANTAN

**Les remèdes naturels
pour un été sans souci !**



Shampooing ayurvédique

À la rose – Réparateur pour cheveux secs et abimés. 20% de plantes, fleurs et fruits frais - bio et vegan.

Khadi
PPC : 12,95 € à 14,95 €



AlgaMaris

Crème solaire visage - Écran d'origine naturelle

Protection indice 50
Antioxydant unique : Alga-Gorria
Fabriqué en France
Certifié Ecocert

Laboratoire de Biarritz
50 ml - 14,50 €



Khôl Kajal Ayurvédique

Au ghee bio et aux pigments naturels, issu de la tradition millénaire de l'Ayurvéda. 100% produits naturels. Noir Assam. Divers coloris

Soutree - Tube 3 g - 13,90 €



Masque réparateur

À l'huile de mirabelle Bio. Cheveux secs & abimés.

Coslys - PC : 12,75 €



Baume pour cheveux fins et secs

Au jasmin – Nourrissant. Bio. Avant-shampooing ou en soin coiffant. Fabriqué en France.

Biocoiff - Pot 30 g - 24 €



Sérum Tonifiant Nuit

Le jour s'endort. Votre peau s'éveille. Un Soin revitalisant pour le visage qui soutient le rythme de la peau pendant la nuit pour une peau ressourcée, un teint rayonnant de fraîcheur dès le réveil.

À la pulpe de pomme et d'algue marine.

Dr Hauschka - Tube 25 ml - 36,40 €



Brume biphasé city protect

Eau de soin hydratante et protectrice pour le visage, le cou et le buste

Après une journée au soleil ou pour affronter les agressions urbaines. Peaux sensibles - Bio.

Alorée - 100 ml - 28,50 €

Les remèdes naturels pour un été sans souci !

N'hésitez pas à avoir recours aux remèdes naturels pour soulager les petits désagréments que vous pouvez rencontrer en période estivale.

En cas de...

Coups et contusions

Confectionner une boule de mie de pain suffisamment grosse, la tremper dans du vin rouge et l'appliquer sur la contusion pour un soulagement immédiat.

Courbatures et mal de dos

Réchauffer l'endroit en frictionnant

à l'aide d'un baume camphré ou/et mentholé et maintenez au chaud / Mouiller une serviette, la placer maximum 2 min au micro-ondes et l'appliquer à l'endroit de la courbature ou du torticolis.



Baume celtique

Ce baume aide à soulager les ennuis musculaires, articulaires, attaques de moustiques et même migraines. 100% naturel et riche en huiles essentielles bio. **Laboratoire des Sources - Pot 15 g - PPC : 9,50 €**



Le baume des Titans

Riches en camphre et en plantes, ces deux baumes soulagent efficacement les différents bobos du quotidien en agissant selon les principes de la médecine chinoise.

Le blanc pour agir au niveau externe (articulations, nuque, genoux, etc.)

Le rouge pour une action externe (tiédi les muscles internes et fait circuler l'énergie). **Les laboratoires Bimont - Stick 20g - 9 €**

Coups de soleil

Appliquer au choix des rondelles de concombre, de tomates ou encore de pommes de terre crues qui absorberont la chaleur, la douleur et éviteront les vilaines marques. Soulagement instantané !



Gel à l'aloé vera

Véritable baume pour la peau. Son action régénérante, hydratante, anti-inflammatoire et cicatrisante se révèle être un véritable pansement cutané. 96 % d'aloé vera. **BioVit'am - 250 ml - 14,50 €**

Coup de chaleur

Appliquer un linge imbibé d'eau la plus froide possible à la base de la nuque, sur la tête et les tempes /Passer ses avant-bras jusqu'aux coudes plusieurs fois sous l'eau très froide du robinet.

Mal des transports et nausées

Déposer une ou 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur un mouchoir et respirer doucement

l'huile ne doit pas toucher le nez). Très efficace aussi pour le mal de tête /Sucer une noix de muscade / Appliquer un bout de scotch ou de sparadrap sur le nombril !

Mal de mer

Sucer un noyau de cerise.

Pieds fatigués

Un bain de pieds fait de 2 à 3 c. à soupe de gros sel marin ou de bicarbonate pour 6 litres d'eau tiède.

Piqûres et morsures d'insectes (guêpes, moustiques, araignées, etc.) et de méduses

Rincer tout de suite l'endroit à l'eau de mer (ou l'eau salée) / Pour réduire la douleur et l'enflure, tracer un rond au stylo à bille autour de la piqûre !



Moskito Guard

Protection cutanée longue durée. Contre les insectes piqueurs (moustiques, moustique tigre, puces, tiques, taons) et lingettes hydratantes pour une utilisation pratique ou en spray. **Laboratoire Sigma Tau - Lingettes 5,90 € - Spray 7,90 €**

Jambes lourdes et circulation

Eviter d'exposer ses jambes trop longtemps au soleil.



Dynamore

Synergie d'HE bio élaborées par le Dr Valnet. À appliquer sur les jambes pour faciliter la circulation, effacer la fatigue et retrouver des jambes légères. **Laboratoire Cosbionat - Flacon 100 ml - 15,80 €**

Circulation



Complexe de plantes et de bourgeons bio.

Ampoules nouvelle génération avec bouchon vissé et nouveau procédé d'extraction et de conservation des actifs. **Laboratoire Diet Horizon Boite de 20 ampoules - 22, 95 €**

À lire

Remèdes de Bonne Femme et petits soins d'antan et Dans la pharmacie de Mamie par Martina Krčmár

• 4,99 € - Éditions Larousse

