

# SIMPLE THINGS

GAGNEZ  
DES SOINS  
DE BEAUTÉ  
BIO !

## S'évader

L'ART DE SE POSER

Plongez, explorez, contemplez...

## Savourer

L'ÉTÉ EST SERVI

Les délices du jardin

## Cultiver

Potagers partagés en ville

**BOMBAY,**  
la flamboyante

**Nouvelle vie**  
Des pigments naturels  
pour vos tissus

# Poésie d'été

- Ode à la beauté en Pays cathare
- La mer, ses vertus et ses bienfaits
- Paradis de verdure en Bourgogne

L 12850 - 15 - F: 4,95 € - RD



BEALUX 5.00K - DOMIS 5.00K - IMAU 5.00K - CALS 680 00P - POLS 700 00P - CH 9.00 15€ -  
CAN 11.25 30.00 - TERFORCONT 5.00K - MARL 07 MAD - APRIOLLE 15000 07A

# MISCELLANÉES

★ AOÛT - SEPTEMBRE ★

Des idées simples à picorer comme il vous plaît



## sommaire

- 1 3 FAUTEUILS EN OSIER... 124
- 2 ATELIER BIOTÉ... 125
- 3 VOYAGE, VOYAGE 126
- 4 RECETTES DE GRAND-MÈRE 127
- 5 LIMONADE D'ÉTÉ 128
- 6 IDENTIFIER LES CACTUS 129



### CHANVRE

Multiplés sont les bienfaits du chanvre, une plante déclinée sous mille et un usages depuis sa domestication par l'homme à la Préhistoire.

Alimentation, cosmétique, santé... il semble même que les pages du premier livre imprimé par Gutenberg en étaient composées ! Très utilisé pour la fabrication des linges, il offre ici un joli tablier japonais, croisé dans le dos, qu'on prend plaisir à revisiter en petite robe d'été.

*Tablier japonais, couleur chanvre, 79€.*

### LÉGER COMME UNE PLUME

Jolie papeterie

Pour sa collection Été 2016, l'e-shop de papeterie Cinq Grammes s'inspire de la beauté du végétal. Graminées, choux, tiges et gypsophiles sont à l'honneur à travers des teintes bleutées, dorées ou gris argenté. Un design aussi délicat et léger qu'une plume, décliné sur du papier mat ou texturé sélectionné avec soin. [cinggrammes.fr](http://cinggrammes.fr)



## POUR DES JAMBES LÉGÈRES

Recette proposée par Aromazone

### INGRÉDIENTS

Ingrédients  
Huile végétale Carthame BIO  
Huile essentielle Lentisque pistachier BIO  
Huile essentielle Cyprès toujours vert  
Huile essentielle Citron

-30 ml soit -45 gélules  
28 ml  
35 gouttes  
30 gouttes  
35 gouttes



Lot de 5 flacons codigouttes 30 ml  
2,75 € Lot 100 gélules pullulane Taille 0

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Éprouvette graduée 25 ml  
10 pipettes graduées 3 ml

### MODE OPÉRATOIRE

1. Transvasez l'ensemble des ingrédients dans un flacon.
2. Fermez le flacon et agitez.
3. Remplissez les gélules taille 0 à ras bord

avec le mélange huileux à l'aide d'une pipette, puis refermez la gélule.

**Note :** Il est possible de préparer les gélules à l'avance ou de préparer vos gélules chaque jour avant de les avaler.

### UTILISATION

Avalez 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau, pendant 3 semaines.

### PRÉCAUTIONS

Conservez votre flacon à l'abri de la chaleur. Stockez vos gélules dans une boîte hermétique à l'abri de la lumière et chaleur. Contre-indiqué chez les femmes enceintes ou allaitantes, enfants, antécédents de cancers hormono-dépendants.

### CONSERVATION

Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 2 mois.