



Lettre infos mensuelle

Juillet 2022



Rubrique « Programmmations à venir prochainement »

Dans le cadre des programmations exceptionnelles				
Atelier pratique	Date	Horaires	Participation	Nb de places restantes
Savon	Vendredi 22 juillet	15h/17h	15 €	10

Pour inscription envoyer un mail à eveil.nature@yahoo.fr



Rubrique « Une plante, un produit »

L'huile de nigelle (*Nigella sativa*) (appelée faussement « Huile de cumin noir ») Cette huile végétale, malheureusement peu connue, est un trésor de bienfaits comme complément alimentaire. Contrairement à d'autres huiles exceptionnelles, sa richesse ne vient pas de sa teneur en acides gras polyinsaturés mais de sa fraction

insaponifiable très originale et surtout très complète...les vitamines sont nombreuses (provitamine A (bêta carotène), K1, B1, B2, B3, B6, B9, E), mais aussi des oligo éléments tels que zinc, phosphore, fer, potassium, bien utiles à notre métabolisme interne... Autre particularité, la présence de molécules aromatiques telles que le para cymène et la thymoquinone, très intéressantes pour stimuler notre immunité ... Enfin, la nigelline (principe amer) bienfaisant au niveau digestif et la nigellone, antihistaminique et broncho dilatatrice... L'huile de nigelle est plutôt une huile de terrain (voie orale), la présence de molécules aromatiques imposant l'extrême prudence par la voie cutanée... Toutefois, si tolérance (à l'exception des muqueuses où elle est à proscrire...), elle se révèle très efficace dans bon nombre de troubles (eczéma, psoriasis, acné (avec chaulmoogra, tea tree et romarin verbénone). Adaptogène, elle stimule puissamment le système immunitaire (en cures de 21 jours à raison d'une cuillerée à café par jour) lors des épisodes d'épidémies virales (covid). Enfin, pour corriger les terrains allergiques sur les voies respiratoires, elle fait également merveille (même posologie) En période de crise allergique, il sera utile de rajouter à la voie orale, l'application d'une goutte d'huile dans chaque narine 3 fois par jour pendant 5 jours.

Rubrique « La recette du mois » « Douleurs dentaires » (1 flacon de 5 ml)

HE Camomille romaine	25 %	soit 1,25 ml	soit ± 31 gouttes
HE Laurier noble	15 %	soit 0,75 ml	soit ± 19 gouttes
HE Girofle clous	10 %	soit 0,5 ml	soit ± 13 gouttes

Compléter le flacon avec de l'huile de Millepertuis. Equiper le flacon d'un compte-goutte capillaire (avec pipette en verre). Etiqueter (date, composition, usage) Mettre une goutte sur le bout du doigt et appliquer localement, répéter 4 à 6 fois par jour en attendant la visite chez le dentiste

Suivez-nous sur (cliquez sur le lien) : → [Instagram](#)

→ [Facebook](#)