

**SANTÉ**



## Huile de nigelle vierge bio, des vertus exceptionnelles

A sa saveur épicée s'ajoute un trésor de bienfaits. Ses composés aromatiques la rendent particulièrement active et à la fois très bien tolérée. Elle combine glucosides, composants phénoliques, carotène, minéraux (phosphore et fer), enzymes et acides gras essentiels polyinsaturés (acide linoléique). Seule ou en tant qu'ingrédient dermo-cosmétique, elle soigne les problèmes de peau tels que l'acné, le psoriasis ou le zona. Trésor anti-vieillesse, elle est idéale en tant que complément alimentaire préventif anti-âge. Si vous avez des pellicules ou perdez vos cheveux, massez la tête, une à deux fois par semaine, avec 1 à 3 cuillères à soupe d'huile de nigelle. Chauffez l'huile dans les mains puis massez le cuir chevelu. Laissez poser sous une serviette tiède pendant 1 heure jusqu'à une nuit entière. Rincez avec un shampooing doux. En soin de peau, elle convient aux peaux sèches, irritées, crevassées et réduit les phénomènes inflammatoires provoqués par le stress, la pollution ou la maladie. Extraite en première pression à froid, si vous en consommez une cuillère par jour, elle renforcera les défenses naturelles de l'organisme tout en favorisant la digestion. Attention cependant à ne pas dépasser la dose conseillée et à conserver l'huile de nigelle à l'abri de toute source de chaleur et de lumière.



**HABITAT**

## Un lit bio ? Et oui, ça existe !

Du cadre de lit à la housse de couette, voici ce qu'est un lit bio. Le cadre de lit doit être en bois massif, naturel ou huilé avec des produits écologiques, sans aucune substance nocive. Quant au sommier, il doit être ergonomique pour bien distribuer le poids et ses lattes en bois massif naturel, hêtre, mélèze, pin ou tilleul, bouleau, etc. Surtout, proscrire tout métal pour éviter les ondes indésirables. Le matelas sera confectionné dans des matières naturelles : latex, laine de mouton et même de chameau, coton, soie, crin, fibre de coco, etc. Dessous, on peut glisser un sous-matelas et le couil (enveloppe protectrice du matelas) sera en toile de lin, chanvre ou coton bio. Trop souvent ignoré, le sous-matelas participe au confort et à la longévité du lit. En plus d'un confort supplémentaire, il apporte une sensation enveloppante agréable. Garni de matières naturelles, il offre une protection face aux risques d'allergies et une meilleure régulation de la température. Enfin, couettes et oreillers sont à choisir avec le plus grand soin. Les couettes synthétiques, moins chères à l'achat, offrent un bon confort de sommeil mais elles sont moins enveloppantes et légères



que les couettes naturelles, avec une durée de vie plus réduite et des substances pas forcément alliées de la santé. Côté oreillers, optez pour le duvet d'oie ou de canard, et les mêmes matières naturelles de garnissage : coton, latex naturel, laine...