



Newsletter Juillet 2022

ARTICLE DU MOIS

La Peau

Qu'est-ce que la peau ?

Saviez-vous que la peau est le plus grand organe du corps ? Eh oui.

C'est également un de nos émonctoires (porte de sortie pour nos toxines) et elle fait partie de nos 5 sens.

Son aspect visible permet de déceler l'état d'une personne, son âge... Vive les rides pffff ou bien on va dire "tu as bonne mine" ou l'inverse "tu as mauvaise mine tu es pâle"....etc...

A quoi sert-elle ?

La peau a 3 rôles principaux : **Protection mécanique et thermique**, sert de barrière entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme contre les agressions extérieures, aidée par une flore cutanée : le **microbiome**.

Absorption (vitamine D, crèmes, oligoéléments).

Sécrétion et épuration avec la sueur et le sébum c'est le film lipidique

La peau régule notre température et nous immunise

Elle est composée de :

L'épiderme qui entre autres la kératine donnant cet aspect rugueux à la peau, les cellules productrices de mélanine responsables de la coloration et de cellules responsables de la desquamation.

Le derme : riche en vaisseaux, élastique, riche en vaisseaux et en terminaisons nerveuses, c'est la partie la plus "vivante" de la peau. C'est lui qui nourrit l'épiderme.

L'hypoderme : c'est un peu l'éboueur de notre peau, c'est là où sont stockés les déchets et les résidus du travail de nos cellules. C'est également un peu un isolant thermique et notre amortisseur.

Je n'irai pas plus loin dans mes explications car il y a trop de choses à dire.

Comment en prendre soin ?

Toujours bien l'hydrater en buvant de l'eau (au moins 1,5 litre par jour)

Appliquer la crème hydratante nourrissante naturelle
Manger des oméga 3 (huile de colza, chanvre, cameline, noix)
Avoir une alimentation saine et le plus équilibrée possible pour nourrir sa peau de l'intérieur.

Attentions particulières

Faire attention aux effets du soleil (UV), à l'alcool, au tabac, à la caféine en excès, aux régimes hypocaloriques, au stress... Tout ça fragilise la peau, la fait vieillir plus vite (vive les rides accélérées pffff).

Alimentation

La carotte



Puisque l'on parle de peau ce mois-ci, il était indispensable de parler d'un légume que notre peau adore : **la carotte**. C'est un légume essentiellement riche en fibres, pro vitamine A ou bêta carotène, vitamines B6, B9, K, C, potassium, calcium et magnésium. Elle favorise le bronzage en activant la mélanine et colore donc légèrement la peau.

Propriétés:

La carotte est antioxydante, reminéralisante, régulatrice et cicatrisante du système digestif. Antiparasitaire, diurétique, elle stimule également le système immunitaire.

Elle améliore la qualité de la peau et des muqueuses, cicatrise les plaies plus rapidement.

Idéale également pour préserver la vision.

Utilisation :

La consommer plutôt crue que cuite afin préserver la vitamine C et la gratter plutôt que de l'éplucher pour garder encore une fois toutes ces vitamines.

Afin de préparer votre peau au soleil 1 mois avant de partir en vacances :

Faire un mélange de 200 ml d'huile de carotte avec 30 gouttes d'huiles essentielles de carottes. A appliquer tous les jours sur les zones souhaitées, mais attention cette préparation peut tâcher les vêtements.

Astuce bonne mine : mettre quelques gouttes d'huiles essentielles de carotte dans votre crème de jour

Lithothérapie

La pierre de soleil



Chaque pierre se charge et émet une énergie vibratoire, cette énergie possède son propre rayonnement dépendant de sa provenance et de ses caractéristiques.

La pierre de soleil : pierre de la force vitale

C'est une pierre très positive qui rayonne, efficace contre la morosité et la tristesse, donne de la vitalité, clarté visuelle, aide à la méditation, apporte la joie de vivre, renforce la confiance en soi. Elle nous permet de nous affirmer positivement. La Pierre du soleil, est une pierre chaleureuse, qui apporte une énergie vitalisante. Attention car c'est une pierre très fragile qui peut se briser facilement.

A porter en bracelet, collier, ou en pierre dans la poche du pantalon, sac à main ou dans le soutien-gorge.

Cette pierre doit être purifiée et rechargée toutes les semaines soit en la passant sous l'eau pendant 3 mn et en la plaçant à la lune, soit posée tous les soirs dans une coquille st jacques qui purifie et recharge en même temps, ou vous pouvez la poser sur une fleur de vie (voir sur internet).

La recette du mois



Salade de pâtes avocat feta tomates

4 personnes

Ingrédients

2 avocats

1 citron vert

10 tomates cerises

200 g pâtes type torsade

Feta

Faire cuire les pâtes et laisser refroidir
Couper les tomates en petits morceaux
Couper la feta en petits dés
Couper 1 avocat en morceaux

Assaisonnement

Mixer le jus de citron vert et le 2ème avocat ensemble
Saler poivrer

Bonne dégustation !

Prendre Rendez-vous



La Nature de Thalie

42, rue Gaston Merlhe, 93440, dugny

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
Vous avez reçu cet e-mail car vous êtes abonné à notre newsletter.

[Unsubscribe](#)

