

Aromathérapie

Les huiles essentielles sont de véritables alliées pour aider à surmonter un stress chronique ou faire face à une situation entraînant un stress intense, mais elles doivent cependant être utilisées avec précaution.

Attention : l'utilisation des huiles essentielles est interdite pour les femmes enceintes et/ou allaitantes.

1. Angoisses, nervosité

Posologie :

- 2 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- 2 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie

Utilisation :

- Appliquez sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets ,
- Respirez profondément en rapprochant vos poignets de votre nez.

2. Stress, agitation mentale

Posologie :

- 35 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-ylang complète
- 35 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie
- 3 ml d'huile végétale de Macadamia

Utilisation : Dès que besoin ou 3 à 6 x/jour en période de stress.

- Mettez le mélange dans un roll-on en verre ,
- Appliquez sur le plexus solaire et la face interne des poignets ,
- Respirez profondément en rapprochant vos poignets de votre nez.

