



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 2)

L'aromathérapie peut également vous aider à vous détresser.

Quelles sont les huiles essentielles anti-stress les plus courantes et les plus faciles à manipuler?

Ces posologies concernent les adultes sans problèmes de santé (épileptiques, asthmatiques,...).

Les femmes enceintes et allaitantes éviteront également ces huiles essentielles.



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 2)

L'essence de mandarine est excellente si on a plutôt tendance à cogiter, à ruminer, à penser à sa to-do list,...

Soit, on l'utilise par voie orale : maximum 6 gouttes/jour (3 X 2 gouttes par jour) sur un support neutre (mie de pain, miel,...)

Soit on l'utilise par voie cutanée : On mélange l'essence de mandarine 50/50 dans une huile végétale neutre, par exemple l'huile végétale de noyaux d'abricot (exemple : je mélange 10 gouttes d'essence de mandarine dans 10 gouttes d'huile végétale de noyaux d'abricot) : j'applique 3X par jour 3 gouttes de ce mélange au niveau du plexus solaire ou encore sur les poignets.



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 2)

L'huile essentielle de lavande vraie présente des vertus apaisantes, relaxantes et anxiolytiques.

Comme l'essence de mandarine, soit, on l'utilise par voie orale : maximum 6 gouttes/jour (3 X 2 gouttes par jour) sur un support neutre (mie de pain, miel,...)

Soit on l'utilise par voie cutanée : L'huile essentielle de lavande vraie ne nécessite pas d'être diluée au préalable : j'applique 3X par jour 3 gouttes de l'huile au niveau du plexus solaire ou encore sur les poignets.



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 2)

L'huile essentielle de camomille noble est une huile essentielle apaisante, elle facilite également le sommeil. Elle est cependant un peu plus cher donc je la conseille seulement en troisième lieu.

Soit, on l'utilise par voie orale : maximum 6 gouttes/jour (3 X 2 gouttes par jour) sur un support neutre (mie de pain, miel,...)

Soit on l'utilise par voie cutanée : On mélange l'huile essentielle de camomille noble 50/50 dans une huile végétale neutre, par exemple l'huile végétale de noyaux d'abricot (exemple : je mélange 10 gouttes d'huile essentielle de camomille noble dans 10 gouttes d'huile végétale de noyaux d'abricot) : j'applique 3X par jour 3 gouttes de ce mélange au niveau du plexus solaire ou encore sur les poignets.



Astuces naturelles pour lutter contre le stress (partie 2)

On peut aussi penser à l'hydrolat de camomille noble et consommer 3 CS d'hydrolat dans un verre d'eau en fin de journée ou diluer ces mêmes quantités dans une bouteille d'eau et la boire au cours de la journée.