

## STRESS

- Aromathérapie :

MASSAGE : 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de [Lavande officinale](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de [Géranium](#) + 30 ml d'huile végétale d'[Amande douce](#). Appliquez en massage sur le plexus solaire ou les poignets, 2 à 5 fois par jour. Si l'utilisation dépasse 15 jours, utiliser 5 jours sur 7.

BAIN : 20 gouttes d'huile essentielle de [Lavande officinale](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Mandarine](#) + 20 pressions de base neutre pour le bain. Verser le tout dans un bain tiède, tous les soirs si nécessaire.

(sources : [www.comptoiraroma.fr](http://www.comptoiraroma.fr))

- Phytothérapie :

SERIANE jour (stress) : 2 gélules matin

OU

PASSIFLORE : 1 gélule matin et soir

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitant

(sources : [www.naturactive.fr](http://www.naturactive.fr))

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.