

5 HUILES ESSENTIELLES ANTI-STRESS

POUR UN QUOTIDIEN SEREIN



Vous voulez faire de doux rêves, oublier le stress et chasser vos soucis ?

Voici 5 huiles apaisantes au parfum délicat. Consommées en cas de stress, de nervosité ou d'angoisse, elles apaisent le mental et vous aident à retrouver un sentiment de confiance et de calme. Que ce soit en diffusion, bain ou massage, trouvez la recette qui vous convient le mieux et apaise votre quotidien.

1 - Orange douce



L'huile essentielle d'orange douce possède des propriétés psychiques relaxantes et sédatives. L'huile essentielle d'orange douce est particulièrement utilisée pour lutter contre le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.

4- Petit grain bigaradier



Issue de l'oranger amer, l'huile essentielle de petit grain bigaradier est très utilisée et appréciée pour ses propriétés relaxantes.

L'huile essentielle de petit grain bigaradier est une des huiles essentielles de référence pour lutter contre l'anxiété, le stress et l'insomnie.

2- Marjolaine



Réputée pour ses vertus apaisantes, l'huile essentielle de Marjolaine s'utilise pour soulager le stress et l'anxiété mais aussi pour réguler les troubles du sommeil. Source de détente remarquable, l'huile essentielle de marjolaine est également utilisée pour calmer les contractions musculaires.

4- ylang-Ylang



Huile essentielle aux propriétés apaisantes, l'huile essentielle d'ylang-ylang aide à réduire les palpitations liées au stress et facilite le sommeil.

3- Lavande fine



Utilisée en aromathérapie, ses vertus apaisantes font de l'huile essentielle de lavande fine une huile idéale pour lutter contre le stress et la nervosité. L'huile essentielle de Lavande fine favorise un sommeil de qualité.



DIFFUSION : La diffusion d'huiles essentielles relaxantes pour se détendre en cas de stress

Détendez-vous et lutez contre le stress et les tensions quotidiennes en diffusant ce mélange d'huiles essentielles relaxantes. Cette recette se présente comme la solution idéale pour mieux gérer le stress envahissant de la journée..

Après avoir fait ce mélange, vous pouvez mettre une dizaine de gouttes dans votre diffuseur, puis diffuser durant 15 à 20 minutes, 3 fois par jour.

Ingrédients :

- 90 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier
- 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang
- 30 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

NB: Pour utiliser votre diffuseur à l'intérieur, placez-le à proximité d'une prise de courant, dans une pièce spacieuse, le plus près possible du centre . De cette façon, l'arôme se diffusera plus facilement dans la pièce !

BAIN : Solution détente du soir

Spécialement conçue pour le bain, cette recette combine les bienfaits des huiles essentielles anti-stress et des propriétés relaxantes des sels de bain, pour un pur moment de bien-être.

Versez les gouttes d'huiles essentielles sur les sels de bain, et mélangez bien pour que les huiles essentielles s'imprègnent dans les sels. Vous pouvez ensuite mettre les sels de bain dans votre bain.

Ingrédients :

- 15 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- 100 g de sels de bain

MASSAGE : Solution d'urgence en période de stress

Lorsque le stress devient trop omniprésent et que la pression est intense, rien de tel qu'un massage aux huiles essentielles relaxantes qui agissent sur la détente du corps mais aussi sur celle de l'esprit !

Après avoir fait ce mélange, appliquez quelques gouttes sur vos poignets, votre plexus solaire, sous vos pieds ou encore que la nuque pour une détente parfaite.

Ingrédients :

- 10 gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- 10 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier
- 5 cuillères à soupe d'huile végétale (amande douce par exemple)

