



31 jours avec
ton huile
essentielle
D'ENCENS



AROMA POUR TOUS
OUTILS & CONSEILS
DE SANTÉ NATURELLE

31 jours D'ENCENS

JOURS 1 À 15

1. Mettre 1 goutte sous la langue matin & soir
2. Inhaler pendant la méditation
3. Appliquer sur les cicatrices ou tâches
4. Ajouter une goutte à votre lotion pour le visage
5. Appliquer sur le gros doigt de pied avec du Vetiver avant de dormir
6. Appliquer sur le front et la nuque pour booster les capacités cérébrales
7. Appliquer 1 goutte avec 1 goutte de menthe poivrée sur le palais pour le mal de tête
8. Appliquer dans une lotion autour des yeux pour réduire les rides
9. Appliquer sur l'espace du coeur dans les moments d'anxiété
10. Appliquer le long de la colonne vertébrale pour booster l'immunité
11. Diffuser avec des agrumes contre la fatigue mentale
12. Appliquer sur les brûlures légères
13. Appliquer sur la poitrine avec de l'HE de poivre rose pour soutenir le fonctionnement cellulaire
14. Combiner avec de l'HE de myrrhe pour une peau éclatante
15. Verser 2 gouttes de chaque HE dans un verre d'eau avec du miel pour le mal de gorge ou la toux: Frankincense, Citron & Menthe poivrée

31 jours D'ENCENS

JOURS 16 À 30

16. Mélanger avec de l'HE de tea tree pour nettoyer les égratignures
17. Mélanger avec la synergie Alr et appliquer sur la plante de pieds pour les problèmes respiratoires
18. Ingérer dans une gélule avec de l'HE de curcuma pour booster les fonctions cérébrales
19. Ajouter une goutte sur la brosse du chien pour un pelage fort & brillant
20. Mettre 4 gouttes avec 3 gouttes d'HE de lavande dans un bain avec du sel d'Epsom
21. Diffuser avec la synergie Peace pour calmer la colère
22. Masser 2 gouttes la nuque pour réduire les tensions
23. Masser le long de la colonne vertébrale avec de l'HE de lavande pour calmer le système nerveux
24. Ingérer dans une gélule avec 1 goutte d'origan et de citron pour booster le système immunitaire
25. Prendre 2 gouttes de chaque avec Copaiba pour soutenir le système nerveux
26. Utiliser avec de l'huile de coco pour de jolies lèvres
27. Mélanger avec de l'HE de lavande et appliquer autour des oreilles en cas d'inconfort
28. Ajouter à la synergie Deep Blue dans une compresse chaude pour détendre les muscles
29. Appliquer sur les rougeurs de peau
30. Diffuser pendant le yoga
31. Ajouter aux autres HE pour en augmenter les bénéfices.

