

Les Huiles Essentielles pour lutter contre le stress



Le geste anti-stress à base d'huile essentielle de Petitgrain Bigarade

- 3 gouttes d'[Huile essentielle de Petitgrain bigarade](#)
- 3 gouttes d'[Huile végétale d'Abricot](#)

Réaliser le mélange dans le creux de la main.

Très efficace pour lutter contre les effets du stress, l'huile essentielle de Petitgrain bigarade agit sur le système nerveux via l'olfaction pour aider à se détendre et à déstresser.

Appliquer sur la face interne des poignets et le plexus solaire, puis respirer profondément en approchant les poignets du nez. Prendre 5 respirations profondes. Faire ce geste dès que le stress se fait sentir, et répéter plusieurs fois dans la journée pendant les périodes de stress.

Le mélange parfait pour lutter contre le stress et se détendre naturellement

- 45 gouttes d'[Huile essentielle de Lavande fine](#)

- 45 gouttes d'[Huile essentielle de Petitgrain bigarade](#)
- 25 gouttes d'[Huile essentielle de Camomille romaine](#)
- 25 gouttes d'[Huile essentielle d'Ylang-ylang complète](#)
- 6 ml d'[Huile végétale d'Abricot](#)

Réaliser le mélange dans un flacon en verre 10 ml avec codigoutte ou un roll-on en verre 15 ml.

Cette synergie associe les meilleures huiles essentielles pour combattre le stress naturellement. Elle associe les huiles essentielles de Lavande fine et Camomille romaine pour calmer le système nerveux et chasser l'anxiété, et les huiles essentielles de Petitgrain bigarade et Ylang-ylang complète pour se détendre rapidement et renforcer le moral.

Appliquer 1 goutte (ou passer le roll-on) sur la face interne de chaque poignet, et prendre plusieurs respirations profondes en approchant les poignets du nez. Appliquer également 2-3 gouttes du mélange (ou passer le roll-on) sur le plexus solaire.

Répéter 3 à 6 fois par jour si besoin en période de stress.

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les enfants de moins de 6 ans.

Le stick inhalateur d'urgence anti-stress enrichi en huiles essentielles calmantes

- 10 gouttes d'[Huile essentielle de Bergamote](#)
- 15 gouttes d'[Huile essentielle de Marjolaine à coquilles](#)

Déposer les gouttes d'huiles essentielles sur la mèche du stick inhalateur. Insérer la mèche dans le stick et refermer.

Ce stick inhalateur permet de bénéficier via l'olfaction des vertus apaisantes des huiles essentielles de Marjolaine à coquilles et de Bergamote sur le système nerveux. Il est idéal également pour booster le moral en cas de déprime passagère.

Respirer le stick aussi souvent que souhaité en période de stress ou de baisse de moral.

A avoir toujours à portée de main en période de stress !

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les enfants de moins de 6 ans.

Le remède naturel aux huiles essentielles pour calmer les maux de ventre liés au stress

- 2 gouttes d'[Huile essentielle de Camomille romaine](#)
- 1 goutte d'[Huile essentielle de Basilic tropical](#)
- 5 gouttes d'[Huile végétale d'Abricot](#)

Réaliser le mélange dans le creux de la main.

Cette synergie d'huiles essentielles antispasmodiques est idéale pour soulager les tensions douloureuses provoquées par un "noeud à l'estomac". Calmantes et décontractantes puissantes, les huiles essentielles de Basilic tropical et de Camomille romaine sont de véritables atouts pour apaiser le système nerveux.

Appliquer sur le ventre en massages circulaires doux. Répéter si nécessaire 2 à 3 fois dans la journée.

Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes, ni chez les enfants de moins de 6 ans.

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

- 70 gouttes d'[Huile essentielle de Bergamote](#)
- 70 gouttes d'[Huile essentielle de Lavande fine](#)
- 70 gouttes d'[Huile essentielle de Marjolaine à coquilles](#)

Mélangez l'ensemble des ingrédients directement dans un flacon en verre 10 ml avec codigoutte. Déposez une dizaine de gouttes dans l'eau du brumisateuseur ou 30 à 60 gouttes dans un diffuseur électrique.

Détendez-vous et lutez contre le stress et les tensions quotidiennes en diffusant ce mélange d'huiles essentielles relaxantes.

A diffuser par cycles de 10-15 minutes, 2 à 3 fois par jour dans la pièce de vie.