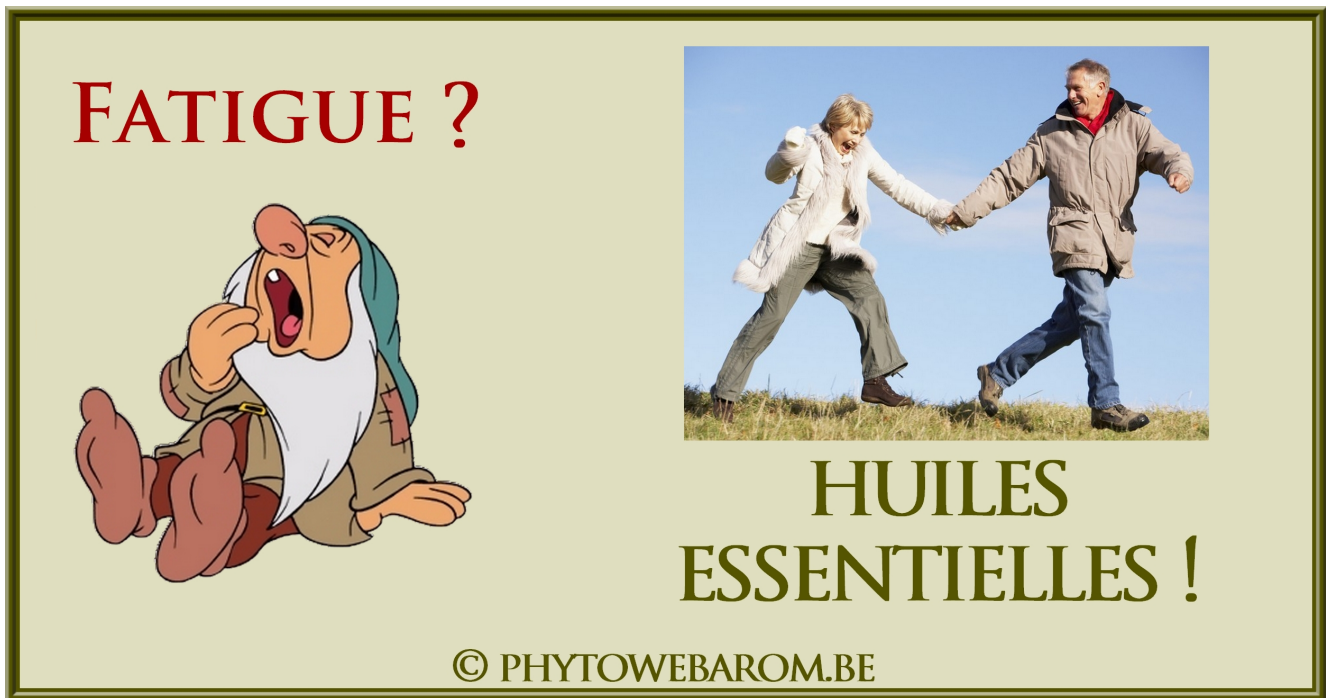


# Fatigue ? Huiles essentielles

!



Fatigue ? Huiles essentielles !

Bonjour

Nous sommes en hiver...

Il y a moins de clarté, moins de soleil... Nous nous sentons plus "flagadas" : nous avons une baisse d'énergie.

Bref, notre système immunitaire en prend un coup mais notre moral aussi !

Heureusement l'aromathérapie est là pour nous aider.

Les principales huiles essentielles "anti fatigue" sont les suivantes:

- \* [Huile essentielle d'Épinette noire](#)
- \* [Huile essentielle de Pin sylvestre](#)
- \* [Huile essentielle de Menthe poivrée](#)
- \* [Huile essentielle de Basilic exotique](#)

L'Huile essentielle d'Épinette noire est tonique et soutient le système de défense.

L'Huile essentielle de Pin sylvestre agit contre la fatigue.

L'Huile essentielle de Menthe poivrée apporte plus d'énergie.

Enfin, l'Huile essentielle de Basilic exotique apporte plus d'énergie mentale.

## **Synergie anti fatigue**

*Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.*

Dans un flacon en verre de 30 ml, introduisez:

- \* 10 ml d'Huile essentielle d'Épinette noire
- \* 10 ml d'Huile essentielle de Pin sylvestre
- \* 5 ml d'Huile essentielle de Menthe poivrée
- \* 5 ml d'Huile essentielle de Basilic exotique

Mélangez bien.

Votre synergie "anti-fatigue" est prête: vous pouvez l'utiliser de deux manières différentes:

- \* en massage

Dans un flacon en verre de 100 ml, introduisez 25 ml de la synergie anti fatigue et complétez, de sorte à remplir presque totalement le flacon, avec de l'huile végétale de noisette (par exemple).

Mélangez bien.

Appliquez 15 gouttes de ce mélange dans le bas du dos, le matin et à midi.

- \* dans votre bain

Incorporez 10 à 15 gouttes de votre synergie "anti fatigue" dans une cuillère à soupe de base bain mousse et diluez dans l'eau de votre bain.

Requinez-vous en restant un bon quart d'heure dans ce bain

tonifiant.

## **Quelques conseils “anti fatigue” supplémentaires**

\* Fuyez les graisses saturées (fritures, crème, sauces grasses...) et le sucre blanc; privilégiez les acides gras insaturés, les fibres et les sucres lents (légumineuses, céréales complètes, ...)

\* Ayez une consommation plus riche en:

+ acides gras type oméga-3 (notamment poissons gras: saumon, thon, maquereau, hareng, ...)

+ magnésium et oligo-éléments (eau de source enrichie en magnésium, bananes, pruneaux, fruits secs oléagineux comme les cerneaux de noix notamment, ...)

+ vitamine C (Kiwis, agrumes, ananas, poivrons rouges, brocolis, persil, ...)

\* Pratiquez un sport, particulièrement en extérieur (la marche entre autres) pour bénéficier de la lumière naturelle et tonifier votre organisme.

\* En cas de coup de pompe, faites une petite sieste (15 à 20 minutes) en éteignant smartphone, télévision ...

\* Essayez d'avoir des horaires réguliers et dormez suffisamment en respectant votre rythme de sommeil

## **CONTRE-INDICATIONS LIÉES AUX HUILES ESSENTIELLES CITEES**

D'une manière générale, les huiles essentielles précitées sont déconseillées chez les enfants de moins de 6 ans, de même que chez la femme enceinte et allaitante.

Certaines huiles essentielles présentent des contre-indications particulières:

- Les huiles essentielles suivantes sont dermocaustiques (irritation cutanée possible à l'état pur): Epinette noire, Basilic exotique, Pin sylvestre  
Il convient de les diluer dans une huile végétale avant

de les appliquer sur la peau.

- L'huile essentielle de Menthe poivrée est fortement déconseillée chez les personnes âgées ou épileptiques
- L'huile essentielle de Basilic exotique est neurotoxique à fortes doses
- La synergie "anti fatigue" est déconseillée aux personnes hypertendues

Ps: Deux autres livres intéressants:

\* le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien (5.99€)

\* les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou de restrictions: voici enfin un livre qui leur est particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

*Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)*