



NOTRE CONSEIL DU PHARMACIEN #5

Les indispensables aromathérapie

Cet été, constituez vous votre trousse Aromathérapie: les 3 huiles essentielles à avoir sur soi ou à la maison!

AroVitæ



HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE FINE

Celle qui vous sauve des tracas des vacances

Piqûre d'insecte Une goutte pure sur la piqûre

Coup de soleil, brûlure 3 gouttes pures sur la peau toutes les 15 minutes

Douleur musculaire, crampe 10 gouttes dans 10ml d'huile végétale et masser



HUILE ESSENTIELLE D'YLANG-YLANG

Celle qui fait des merveilles

Revitalise et rajeuni la peau diluer 20 gouttes dans votre crème hydratante de 50ml

Apporte force et brillance aux cheveux Diluer 2 gouttes dans une noisette de shampoing

Agit contre le stress, insomnie et l'anxiété 10 gouttes dans un diffuseur d'huile essentielle



HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

Celle qui sauve des maux de tête et de ventre

Digestion difficile, crise de foie 2 à 4 gouttes dans du miel, 3 fois par jour

Nausée, mal des transports En olfaction mettre 1 goutte dans un mouchoir

Maux de tête et migraines Diluer 10 gouttes dans 10 mL d'huile végétale et masser le front et les tempes. Répéter toutes les 15 à 30 minutes.