



À LIRE DES ÉMOTIONS BIEN HUILÉES

C'est un petit flacon mais il peut jouer beaucoup sur votre stress et vos émotions. L'aromatologue Jean-Charles Sommerard a listé les huiles essentielles – l'essence contenue dans les végétaux aromatiques – à utiliser selon votre humeur ou un événement que vous vous apprêtez à vivre. Vous êtes morose ? Respirez de l'huile essentielle de lavande une à deux minutes toutes les heures et frictionnez sur le plexus du santal blanc. Vous avez peur de prendre l'avion ? Optez pour la menthe poivrée. Chapitre intéressant : celui sur le burn-out et les conseils d'huile à utiliser pour s'en prémunir, comme le petit grain mandarinier à masser sous la voûte plantaire.



« Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles », de Jean-Charles Sommerard, Ed Solar, 127 pages, 11,99 €