



# Rhume



Mélange pour 1 flacon de 5 ml :

- \* 1,5 ml huile essentielle de Ravintsara
- \* 1 ml huile essentielle de Thym à feuilles de sarriette OU Thym doux (linalol)
- \* 1 ml huile essentielle de Menthe poivrée
- \* 1 ml huile essentielle de Niaouli OU Sarriette des montagnes
- \* 0,5 ml huile essentielle de Sapin baumier

Application :

Frictionner 3 fois par jour quelques gouttes du mélange sur le torax et le bas du dos jusqu'à ce que le rhume se stoppe.

+ Mettre quelques gouttes sur un mouchoir pour inhaler.

Facultatif : pour les peaux sensibles ajouter de l'huile comme l'huile d'abricot par exemple pour que ça soit moins agressif pour la peau.

Le petit exercice simple qui permet d'éviter le rhume :

Pour permettre une bonne circulation des énergies, pense à masser ton nez tous les matins (pas besoin d'huile ou autre).

Frotter les mains lentement en appuyant les paumes l'une contre l'autre, puis frotter les bords du nez avec les index, des ailes à la racine, aller et retour 30 fois.

Astuce : quand on sent un rhume arriver, faire 100 fois cette exercice et le rhume s'arrêtera.

