



## Nos 3 astuces aroma

### 1

**POUR BIEN  
M'HYDRATER,**  
je bois de l'eau  
enrichie de 2 cuil.  
à s. d'hydrolat de  
genièvre (pour 1 l)  
et d'1 goutte d'HE  
de citron.

### 2

**POUR ÉVITER  
LES COUPS  
DE POMPE,**  
je respire au  
flacon de l'HE  
d'épinette noire,  
5 inspirations,  
4 fois par jour.

### 3

**POUR ME  
REVITALISER,**  
je fais diffuser  
15 min 7 gouttes  
d'HE de romarin  
à cinéole et  
2 gouttes d'HE de  
menthe poivrée.

Source : *Je booste mon  
énergie avec les huiles  
essentielles*, de J.-Ch.  
Sommerard, éd. Solar.