

Huile essentielle de Gingembre

Soulagement des nausées et des troubles digestifs

ÉTAPE 1 : Versez de l'eau chaude dans un bol.

ÉTAPE 2 : Ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile
essentielle de gingembre dans l'eau
chaude.

ÉTAPE 3 : Couvrez votre tête avec une
serviette et penchez-vous au-dessus
du bol.

ÉTAPE 4 : Respirez profondément pendant 5 à
10 minutes.

ÉTAPE 5 : Répétez au besoin pour soulager les
nausées et les troubles digestifs.



+33 7 55 11 28 00



6 rue Vau de Nangis, Quenne



essences-et-gourmets.com



ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile essentielle de Gingembre

Stimuler votre circulation sanguine

ÉTAPE 1 : Diluez 5 à 7 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans 1 cuillère à soupe d'huile de support comme l'huile de jojoba ou l'huile d'amande douce.

ÉTAPE 2 : Massez doucement la zone concernée avec le mélange d'huiles.

ÉTAPE 3 : Effectuez des mouvements circulaires pendant quelques minutes..

ÉTAPE 4 : Répétez ce massage une à deux fois par jour pour stimuler la circulation sanguine.



+33 7 55 11 28 00



6 rue Vau de Nangis, Quenne



essences-et-gourmets.com



ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile essentielle de Gingembre

Anti-douleurs musculaires et articulaires

ÉTAPE 1 : Diluez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans 1 cuillère à soupe d'huile de support.

ÉTAPE 2 : Imprégnez un chiffon propre avec le mélange d'huiles diluées.

ÉTAPE 3 : Appliquez le chiffon sur la zone douloureuse.

ÉTAPE 4 : Couvrez avec une serviette chaude pendant 15 à 20 minutes.

ÉTAPE 5 : Répétez cette méthode plusieurs fois par jour selon les besoins.



+33 7 55 11 28 00



6 rue Vau de Nangis, Quenne



essences-et-gourmets.com



ESSENCES-ET-GOURMETS



Huile essentielle de Gingembre

Améliorer votre digestion

ÉTAPE 1 : Diluez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de gingembre dans 1 cuillère à soupe d'huile de support.

ÉTAPE 2 : Massez doucement l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre.

ÉTAPE 3 : Appliquez une légère pression pendant le massage.

ÉTAPE 4 : Répétez ce massage après les repas pour améliorer la digestion.



+33 7 55 11 28 00



6 rue Vau de Nangis, Quenne



essences-et-gourmets.com



ESSENCES-ET-GOURMETS



Huile essentielle de Gingembre

Boost votre énergie et
réduit la fatigue

ÉTAPE 1 : Versez 1 à 2 gouttes d'huile
essentielle de gingembre sur un
mouchoir propre.

ÉTAPE 2 : Tenez le mouchoir près de votre nez
et respirez profondément.

ÉTAPE 3 : Répétez cette inhalation au besoin
pour un regain d'énergie et pour
réduire la fatigue.



+33 7 55 11 28 00



6 rue Vau de Nangis, Quenne



essences-et-gourmets.com



ESSENCES-ET-GOURMETS