

NOTRE SÉLECTION SEPTEMBRE

Rituel de septembre

Retrouver son rythme sans s'épuiser



www.alliancevivante.ch



Le matin – se mettre en route sans se brusquer

L'huile essentielle de Citron, riche notamment en limonène, est intéressante le matin pour accompagner les fonctions digestives et hépatiques tout en apportant une dimension tonique et dynamisante.

Soutenir le terrain digestif et hépatique permet aussi d'accompagner l'organisme dans son fonctionnement global et de préserver davantage son énergie.

Le geste du matin : Boire un verre d'eau au réveil, en y ajoutant une goutte d'huile essentielle de citron



Soutenir ses défenses pendant la journée

Septembre demande souvent au corps de s'adapter rapidement : chaleurs encore importantes, matinées plus fraîches, changements de température et reprise d'un rythme plus soutenu. C'est une période intéressante pour accompagner les fonctions naturelles du système immunitaire.

La gamme doTERRA On Guard™ associe notamment Orange douce, Clou de girofle, Cannelle et Eucalyptus. Les On Guard™+ Softgels contiennent également notamment Poivre noir, Origan, Romarin et Mélisse. doTERRA les présente comme un complément destiné à soutenir les fonctions naturelles du système immunitaire.



Le geste de la journée :

Une pastille bonbon On Guard™ à laisser fondre en bouche

1 gélule On Guard par jour, conformément à la posologie du produit.

Contre-indications:

- Enfants
- Femmes enceintes et allaitantes
- Personnes sous traitement médical





Pour nos petits, les femmes enceintes et allaitantes

Les gestes :

A2Z

Prendre 1 pastille par jour.

Stronger™

Appliquer sous la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale, le matin avant le départ à l'école et au retour

Calmer pour les soir avant d'aller au lit



Rituel “pieds aux chaud”

Dans un bain de pieds agréablement chaud, ajouter :

- 1 goutte de Sapin de Sibérie → ambiance boisée, respiration, changement de saison
- 2 goutte d'Encens → L'Encens contient notamment de l'alpha-pinène, un monoterpène étudié pour ses effets anti-inflammatoires et immunomodulateurs.
- 2 goutte de Tea Tree → axe plus nettement orienté vers le soutien des défenses et l'accompagnement du terrain en période de transition
- Ajouter éventuellement 1 à 2 cuillères à soupe de sel d'Epsom ou de lait

Profitez de ces bienfaits durant 10 minutes

