

Lutter contre une fatigue nerveuse

L'hydrolat d'angélique est idéal pour les problèmes digestifs, les spasmes intestinaux et le stress.

Cure Interne avec Hydrolat d'Angélique

- **Cure de Sérénité** : Faites une cure de **2-3 semaines** avec **3 cuillères à soupe d'hydrolat d'Angélique** par jour, diluées dans de l'eau.
- **Bienfaits** : L'Angélique aide à la digestion et apporte de la sérénité, contribuant à une meilleure gestion du stress.

Diffusion pour Renforcer les Effets

- **Utilisation du Diffuseur-Brumisateurs** : Remplissez le bac de votre diffuseur avec de l'**hydrolat d'Angélique pur**.
- **Fréquence** : Laissez fonctionner **1 à 2 heures le matin** et **en fin de journée**.

Inhalation pour la Mobilité avec Hydrolat d'Angélique

- **Préparation du Stick Inhalateur** : Imbibez la mèche en coton du stick avec **2 ml d'hydrolat d'Angélique**.
- **Usage** : Faites **4 ou 5 inspirations profondes**, plusieurs fois par jour. Refermez bien le stick après chaque usage.

Effets Globaux de l'Hydrolat d'Angélique

- En boisson et en olfaction, l'hydrolat d'Angélique contribue à un état de forme et de détente accru, facilitant la gestion du stress et favorisant une spirale positive de bien-être.

Le protocole proposé n'implique pas de contre-indications particulières car ce sont des usages alimentaires classiques.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

