

## Que faire en cas de montée de stress

L'hydrolat de verveine aide à lutter contre les troubles digestifs, la nervosité et l'insomnie. Reconnu pour ses propriétés toniques et calmantes.

## Gestion du Stress et de l'Anxiété avec Hydrolat de Verveine

- **Prise Orale** : Pour apaiser le stress ou l'anxiété, consommez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Verveine** diluée dans un verre d'eau tiède ou froide, selon vos préférences.

## Utilisation d'un Stick Inhalateur pour la Sérénité

- **Préparation** : Imbibez la mèche en coton d'un stick inhalateur avec de l'**hydrolat de Verveine**.
- **Application** : Inspirez profondément à plusieurs reprises pour un effet apaisant immédiat.

## Bain Relaxant en Soirée avec Hydrolat de Verveine

- **Bain Anti-Stress** : Après une journée éprouvante, ajoutez **50 à 100 ml d'hydrolat de Verveine** à l'eau de votre bain.
- **Bienfaits** : Ce bain à la Verveine assure une détente profonde et favorise une sensation de zénitude.

Ce protocole offre des méthodes simples et naturelles pour combattre le stress et l'anxiété grâce aux propriétés apaisantes de l'hydrolat de Verveine, adaptées à différentes situations et préférences personnelles.

**Le protocole proposé n'implique aucune contre-indication particulière**, que l'hydrolat soit ingéré, inhalé ou dilué au contact de la peau.

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

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

