



## 100 massages aux huiles essentielles



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# 100 massages aux huiles essentielles

*Danièle Festy*

100 massages aux huiles essentielles Danièle Festy

 [Télécharger 100 massages aux huiles essentielles ...pdf](#)

 [Lire en ligne 100 massages aux huiles essentielles ...pdf](#)

141 pages

Extrait

Les huiles essentielles et la peau : une histoire d'amour

La peau est une voie royale d'administration des huiles essentielles. C'est probablement le mode d'utilisation qui associe au mieux l'efficacité et la parfaite tolérance. Les huiles essentielles pénètrent très vite dans la circulation sanguine pour aller soulager l'organe malade - en quelques minutes, qu'il s'agisse de l'oreille en cas d'otite ou de l'estomac en cas de gastrite par exemple - tout en ayant une action prolongée dans le temps - 2 heures après l'application l'haleine exhale encore l'odeur de l'huile essentielle !

Massages, applications, compresses...

Nous avons intitulé ce livre 100 massages express aux huiles essentielles par souci de simplification. Les nombreux massages qui y sont proposés côtoient les applications plus légères et même la pose de compresse. Le principe étant toujours le même : faire pénétrer les huiles essentielles via les muqueuses ou la peau afin de soigner, de détendre, de rééquilibrer.

On peut appliquer des huiles essentielles sur la région des muscles ou des articulations (courbatures, arthrose), sur les tempes (mal de tête), le cuir chevelu (sinusite, rhume), le thorax (bronchite), l'abdomen (digestion), le plexus solaire, la colonne vertébrale (anxiété, stress), etc. À chaque zone corporelle son utilité.

SOS !

Choc, crise d'angoisse ou d'asthme... réagissez immédiatement ! Appliquez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle pure sur le pli du coude et/ou la face antérieure des poignets (frictionnez alors avec l'autre poignet).

La pénétration dans le sang est ultrarapide : en 1 minute, une grande partie des principes actifs parvient au cœur et est renvoyée immédiatement dans tout l'organisme. L'effet est immédiat et spectaculaire, par exemple en cas d'encombrement ou d'infection respiratoires (asthme). C'est le même principe si on applique sous la voûte plantaire, mais comme la peau y est plus épaisse, la pénétration est un peu plus lente. En revanche, sur le coup de pied, la finesse cutanée accélère les choses ! Présentation de l'éditeur

**100 MASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES**

Un massage express pour aller mieux

- ° Mal à la tête, au ventre ?
- ° Jambes lourdes, cellulite ?
- ° Un rhume, une grippe à soigner ?
- ° Stressé, insomniaque ou fatigué ?

Les huiles essentielles sont extraordinairement efficaces pour soigner tous les maux quotidiens. Et l'application sur la peau, une des meilleures façons de profiter de leurs propriétés.

Pour traiter les problèmes de peau (boutons, démangeaisons), soulager une articulation douloureuse, un organe qui souffre, mais aussi le «malêtre», ayez le réflexe massage aux huiles essentielles !

Découvrez 100 massages express illustrés, pour vous soigner vite, bien et sans aucun risque, avec les huiles essentielles. Et améliorez encore leur efficacité grâce à nos réflexes inédits : huiles végétales adaptées à votre cas, compresses chaudes ou froides, bons horaires d'applications...

Danièle Festy, pharmacien d'officine, est passionnée par les huiles essentielles, les plantes et l'homéopathie. Elle est notamment l'auteur de Mes 15 huiles essentielles ; Les huiles essentielles, ça marche ; 100 réflexes aromathérapie et 100 réflexes huiles essentielles au féminin (Leduc.s Éditions). Biographie de l'auteur

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, spécialiste des huiles essentielles, habituée depuis des années aux probiotiques et compléments alimentaires qui améliorent vraiment la qualité de vie, elle a dirigé pendant plus de quarante ans son officine. Elle consacre désormais une partie de son temps à proposer des consultations, à rencontrer ses lecteurs, et l'autre à rédiger des ouvrages pratiques de santé pour le grand public. Véritable « pharmacienne coach », elle vous accompagne jour après jour, pour apaiser les petites et grandes douleurs, soigner les maux du quotidien de toute la famille. Dans ses livres, elle suit une seule logique et un seul but : soigner, aider, améliorer la qualité de vie. Ses livres n'ont pas d'équivalent. Ils vous accompagnent au quotidien, vous aident à préserver naturellement vos proches, vos enfants, vous-même, et à retrouver ce bien si précieux qu'est la santé. « La santé est un équilibre. Mes ouvrages parus aux éditions Leduc.s sont des recueils de conseils pour vous aider à le retrouver. Tout d'abord, en essayant de mieux comprendre vos troubles, pour mieux les prévenir, et bien sûr les traiter. Ensuite, mon expérience m'a enseigné que dans près de 80 % des cas, c'est-à-dire les maux de tous les jours, il était possible d'aller mieux, voire bien, en ajustant son assiette, en améliorant son hygiène de vie, en utilisant une plante ou une formule simple à base d'huiles essentielles adaptées et/ou en employant un probiotique ciblé. Le double objectif : un maximum d'efficacité et de tolérance. Un mal de tête, un rhume, une indigestion : rien de plus banal, mais ces petits maux nous empoisonnent la vie. Nous devrions tous apprendre à les traiter efficacement et naturellement. »

Download and Read Online 100 massages aux huiles essentielles Danièle Festy #1NY7VRW0TKZ

Lire 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy pour ebook en ligne 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy à lire en ligne. Online 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy ebook Téléchargement PDF 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy Doc 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy Mobipocket 100 massages aux huiles essentielles par Danièle Festy EPub

**1NY7VRW0TKZ1NY7VRW0TKZ1NY7VRW0TKZ**