

"Un esprit sain dans un corps sain"

HYDROLATS : DES BOISSONS BIEN-ÊTRE

Les hydrolats associent arômes délicats et bienfaits pour le corps et l'esprit, tout en étant très simples d'usage. En cure de 3 à 6 semaines, ils apportent un mieux-être appréciable.

>> Mode d'emploi <<

Ajoutez 1 c. à s. d'hydrolat dans votre litre d'eau quotidien (ou 1 c. à c. dans un verre d'eau, 3 fois par jour).

>> Usages <<

Pour s'apaiser : *Lavande, Verveine citronnée, Camomille.*

Pour retrouver de l'énergie : *Romarin, Thym, Pin sylvestre.*

Pour faciliter les fins de repas : *Basilic, Estragon, Romarin, Thym, Achillée millefeuille, Laurier noble.*

Pour traverser l'hiver : *Thym, Origan, Laurier noble, Pin sylvestre.*

Pour découvrir tous les bienfaits des hydrolats, un ouvrage de référence : Hydrolathérapie de Lydia Bosson.

La ferme
des 5 Sens

