



Brume d'oreiller

- Les ingrédients :



Hydrolat de fleur d'oranger

Particulièrement apaisant, cet hydrolat calme l'anxiété et l'hyperactivité. Il va relaxer aussi bien le mental que le physique, en apportant à l'organisme un vent de sérénité.



Hydrolat de lavande

Cet hydrolat est apaisant, aussi bien au niveau mental que cutané. Il favorise la détente et lutte contre le stress ou les agitations nerveuses qui peuvent être responsables d'insomnies.



Hydrolat de camomille noble

Cet hydrolat régule les émotions pour favoriser la détente en cas de stress et d'anxiété. Il permet également d'améliorer la qualité du sommeil, et aide à désamorcer les crises d'angoisse et de nerfs.



Hydrolat de tilleul

Cet hydrolat est adapté aux situations de stress, de troubles du sommeil, et d'anxiété chronique. Il favorise l'apaisement et le calme tout en aidant à rétablir un schéma d'endormissement classique.



Florescense

- La recette :

Choisissez 1 à 3 hydrolats de votre choix :

- Mesurer la ou les quantité(s) à l'aide de l'éprouvette graduée de 25 ml
 - o Si vous ne choisissez qu'un hydrolat : 50 ml
 - o Si vous choisissez 2 hydrolats : 25 ml de chaque
 - o Si vous choisissez 3 hydrolats : 16,6 ml de chaque
- Ajouter 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse pour la conservation

- L'utilisation et la conservation :

Vaporiser sur le linge de nuit de votre enfant (gigoteuse, couverture, oreiller, doudou...) juste avant le coucher.

A conserver 2-3 mois au réfrigérateur.

Belles nuits enchantées !

