

MON DIFFUSEUR DE PARFUM

AUX HUILES ESSENTIELLES



INGRÉDIENTS

Eau chaude

Ethanol 70% (alcool à 70%)

Huile essentielle

RECETTE

1. Verser 100 ml d'**eau chaude** dans un bocal ou un flacon.
2. Ajouter 100 ml d'**alcool**.
3. Verser 25 gouttes de l'**huile essentielle** de son choix.
4. Mélanger.

QUELLE HUILE ESSENTIELLE CHOISIR ?



Voici quelques suggestions pour le choix des huiles essentielles pour votre diffuseur de parfum :

Pour faire baisser la tension ou se détendre, on choisit **l'eucalyptus**.

Le **citron**, **lemongrass** et **thym** purifient.

La **lavande**, le **cèdre** et le **jasmin** sont idéaux pour donner une ambiance positive et combattre les coups de blues.

La **mandarine tangerine** est toute douce, apaisante et peut aussi être utilisée dans la chambre de bébé.