



*Huiles essentielles et
Post-partum.*

”

Respire, tout va bien.

POST PARTUM

C'EST QUOI ?

La période du post-partum s'étend de la fin de l'accouchement jusqu'au retour de couches, c'est-à-dire les premières règles après la grossesse. Durant cette période les jeunes mamans ont besoin de soutien pour traverser ce voyage parfois difficile.





ÉMOTIONS

Il est normal d'avoir nos émotions qui nous jouent des tours durant cette période. Voilà a liste des huiles qui accompagneront le mieux vos émotions :

- géranium = équilibre
- lavande = stress
- agrumes = dépression



COLLECTION

ÉMOTIONS

Balance, Elevation,
Lavender, Citrus Bliss.



PEAU

Aie Aie Aie ! Notre peau a besoin que l'on prenne grand soin d'elle après notre accouchement. Oui mais comment ?

- Hydratation = lavande
- Vergeture = geranium
- Cellulite = pamplemousse
- Cicatrice = lavande et encens



CHEVEUX

Nos cheveux sont bien souvent déshydratés et des baby-hair peuvent faire leur apparition.

L'huile essentielle de lavande mélangée à une huile de ricin saura réparer et activer la repousse de vos cheveux.



DETOX

Nous avons besoin de détoxifier notre organisme une fois que notre bébé est là. Rééquilibrer nos hormones et notre système interne est primordial pour récupérer. Une goutte d'huile essentielle de géranium, de citron, ou de pamplemousse dans un verre d'eau tiède le matin fera toute la différence dans votre post-partum.



LACTATION

Venez booster votre lactation grâce aux propriétés thérapeutiques de l'huile essentielle de fenouil.
Petit plus : vous pouvez aussi soulager votre système digestif et celui de votre bébé avec cette huile.

MA TROUSSE IDÉALE POST-PARTUM ?

GERANIUM

Equilibre hormonal, vergetures, libido, équilibre de la peau.

LAVANDE

Stress, sommeil, hydratation, baby-hair, cicatrisation.

PAMPLEMOUSSE

Motivation, dépression, bonne humeur, detox, cellulite.

COLLECTION EMOTIONS

Balance = équilibre

Motivate = motivation

Elevation = confiance

Serenity = stress, angoisse, sommeil

A RETENIR



Toujours utiliser des huiles essentielles de grade thérapeutique.

Toujours diluer vos huiles essentielles dans une huile végétale pour une utilisation à même la peau.

Toujours demander l'avis de votre médecin, en cas de doute.

