

A woman is shown from the waist down, sitting on a grey exercise ball. She is wearing a white sports bra and grey leggings. Her hands are resting on her knees in a meditative pose, with her fingers curled inwards. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is calm and focused.

Huile essentielles et préconception.

”

Lâcher prise.

PRÉCONCEPTION

C'EST QUOI ?

La période de la préconception commence au moment où l'envie de concevoir un enfant arrive dans votre vie.

Un chapitre parfois plus long pour certain couple que pour d'autres, celui-ci est tout aussi important que les autres étapes de la maternité.





LIBIDO

Huile d'ylang-ylang (*cananga odorata*): Le puissant parfum harmonisant est réputé pour réguler les hormones et avoir un effet relaxant et aphrodisiaque. Utilisation: Ajouter 1-2 gouttes d'huile d'ylang-ylang à un mélange d'huile végétale.



HORMONES

Huile de géranium (herbe à Robert): Harmonise les hormones féminines, améliore l'humeur et a un effet anti-anxiogène.

Utilisation: Ajouter 1 goutte d'huile de géranium à un mélange d'huile végétale, que vous pouvez aussi combiné à la sauge sclarée.



FERTILITÉ

L'huile de sauge sclarée décrispes et stimule la production d'œstrogène, importante lors de la 1ère moitié du cycle pour la libération d'hormone lutéinisante (qui déclenche l'ovulation), et la production de la progestérone qui, lors de la 2e moitié du cycle, prépare la muqueuse utérine à la nidation de l'ovule. Utilisation: 5 gouttes d'huile de sclarée dans de l'huile végétale. Attention: Ne plus utiliser ce mélange après le début de la grossesse.



EMOTIONS

La gestion des émotions est primordiale durant la phase de la préconception, mais également durant toutes les autres phases de la maternité.

Stress, angoisse, peur, dépression ... il existe une collection parfaite pour vous aider et programmer vos émotions.



COLLECTION

ÉMOTIONS

Balance, Elevation,
Lavender, Citrus Bliss.

MA TROUSSE IDÉALE PRECONCEPTION ?

GERANIUM

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

SAUGE SCLARÉE

Hormone, douleur, intimité, règles, ménopause.

YLANG YLANG

Libido, stress, relaxation, sommeil, énergie sacré.

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.

