

## Découvrez Les Bienfaits Du Massage Aux Huiles Essentielles

Il y avait une fois un jeune homme de 25 ans qui, pour Noël, proposa à sa bien-aimée un massage au baume du Tigre... Je peux vous assurer que ma femme se souvient de la brulure.

Ce que je ne savais pas à l'époque, c'est qu'il est fortement conseillé de faire un test de tolérance sur une petite surface avant utilisation. Mais ce n'est pas tout : on en met très peu.

Je vous dis cela car les huiles essentielles demandent aussi un peu de prudence.

Première chose : les huiles essentielles sont très puissantes et peuvent irriter la peau.

Cela veut dire qu'il faut bien les choisir. Prenez des huiles issues de l'agriculture biologique (mention AB sur l'étiquette) car l'huile ne sert pas seulement à faciliter le massage, elle contient des éléments qui vont pénétrer dans votre peau. Ce serait dommage de vous injecter des produits chimiques.

Voici un site où vous trouverez des huiles essentielles :

[http://www.detendez-vous.info/huiles\\_essentielles.html](http://www.detendez-vous.info/huiles_essentielles.html)

Ensuite, diluez les huiles essentielles dans une huile végétale (huile d'olive biologique, par exemple). En moyenne, comptez 50 à 100 gouttes d'huile essentielle pour 10 centilitres d'huile végétale.

ATTENTION, pour les enfants, réduisez les doses.

N'improvisez pas : procurez-vous un bon guide, comme « Les huiles essentielles pour votre santé » de Guy Roulier :

[http://www.detendez-vous.info/guide\\_huiles\\_essentielles.html](http://www.detendez-vous.info/guide_huiles_essentielles.html) (une fois sur le site, faites défiler la page vers le bas pour lire sa description)

N'hésitez pas à poser des questions dans un commerce qui vend des huiles essentielles bio ou encore votre pharmacie.

-- Massage antistress --

- \* 10 cl d'huile végétale
- \* 30 gouttes d'huile essentielle de clémentine
- \* 30 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- \* 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.

Avec ce mélange, massez le plexus solaire, la nuque et les tempes.

-- Massage tonifiant --

Pour recharger vos batteries, insistez sur le plexus solaire avec ce mélange :

- \* 10 cl d'huile végétale
- \* 20 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- \* 20 gouttes d'huile essentielle de romarin
- \* 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

-- Où est le plexus solaire ? --

Le plexus solaire est entre le sternum et le nombril.

-- Musique pour massage --

Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre

vie. :

<http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>

Toute musique douce que vous appréciez est bienvenue pour accompagner ce moment. Essayez &laquo; Plaisir d'Amour &raquo; de René Aubry, c'est un musicien hors du commun, autodidacte, il compose, puis enregistre tour &agrave; tour tous les instruments :

<http://www.detendez-vous.info/plaisir-d-amour.html>

## About the Author

Francois Saluden

[www.detendez-vous.info](http://www.detendez-vous.info)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)