

# · AROMAPHYZEN ·

CONSEILLÈRE EN PHYTOTHÉRAPIE/AROMATHÉRAPIE ET DIÉTÉTIQUE/NUTRITION

*En ces temps hélas encore hivernaux et perturbés... (coronavirus) !*

*Voici quelques conseils de base pour se prémunir des virus*



Prendre soin de son organisme et **renforcer « le terrain »** pour **éviter l'infection** par des principes de base simple et naturel ! Alors bien-sûr des gestes simples (lavages des mains, limiter les contacts...) à adopter et que vous devez connaître par cœur grâce aux médias qui nous les décrivent abondamment... Mais aussi et ne surtout pas oublier, renforcer votre **système immunitaire** !

## Quelques règles d'hygiène de vie :

- Marcher ++, **prendre l'air**, respirer un oxygène pur
- Avoir un bon **sommeil réparateur**
- Alimentation saine et équilibrée :
- Ne pas surcharger son organisme avec des aliments comme les protéines animales (viandes, laitages...) ainsi que tous les produits à base de sucre rapide
- **Aliments Antioxydants** pour aider à éliminer les toxines dont les radicaux libres : fruits : kiwi, orange, citron, noix noisettes, légumes verts mais aussi la carotte...
- **Aliments Immunostimulants**, parfait contre les virus : Ail, oignon, les produits de la ruche : miel, propolis, légumes verts mais aussi les champignons et surtout les shiitakes. Mais aussi les aliments à base de Zinc : fruits de mer, légumineuses, graines...
- Buvez du **jus de citron** dans une eau tiède
- Des tisanes de **thym** bio au moins 1 tasse par jour jusqu'à 3 si vous êtes malade
- Avoir une **bonne respiration** abdominale. Et surtout rester **Zen** 😊

## Les huiles essentielles

**s'utilisent avec précaution**

N'hésitez pas à me demander conseil.

## **RDV** Conseils personnalisés

- Les utiliser simplement efficacement et en toute sécurité. Reparter avec un livret explicatif  
1 heure 40€

Pour plus d'informations n'hésitez pas à me contacter :

06.95.97.31.98

contact@aromaphyzen.com

**Bon à savoir** : les huiles essentielles ont toutes leurs places grâce à leur pouvoir antiviral et immunostimulant :

**Ravintsara** (à éviter pour les asthmatiques) ou **Saro**, **Bois de Rose** (ou Bois de Hô), **Niaouli**, **Tea tree**. Appliquer une à deux gouttes diluées, choisir celle que vous avez, sur les poignets et/ou au talon en prévention 1 à 2 fois par jour. Augmenter le nombre d'application si vous êtes malade. Pas plus durant 3 semaines puis faire une pause.