

# La recette pour favoriser la réduction du stress

## Expert en phyto-aromathérapie



Le docteur Jean-Michel Morel spécialiste en médecine générale, chargé de cours de phyto-aromathérapie en Faculté, auteur du Traité pratique de Phytothérapie aux éditions Grancher, créateur du site participatif : [www.WikiPhyto.org](http://www.WikiPhyto.org)

### Favoriser la réduction du stress

💧 x 2 HE Lavande Fine à respirer sur un mouchoir  
plusieurs fois par jour

💊 x 1 gélule Valériane matin et soir



Lavande fine

OU



Mandarinier

+



Valériane