

Sort pour accroître votre concentration

Matériel

une once de verveine fraîche
de l'huile de rose
une crème de nuit de base, non parfumée

Protocole

Préparez un litre de tisane de verveine et buvez-en trois tasses par jour (vous pouvez sucrer avec du miel). La nuit, avant de vous coucher, frottez-vous les tempes avec la lotion faite de 2 gouttes d'huile de rose mélangées à 15 mL (1 c. à soupe) de crème de nuit. Répétez l'opération pendant 7 jours.

1-1

