

## *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

