

# La recette pour les réveils multiples

## 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)

### Réveils multiples



💧 2 gouttes d'HE Bergamotier sur un mouchoir à respirer au réveil nocturne

💊 x 2 gélules d'Eschscholzia par jour à prendre le soir avec un grand verre d'eau, l'une durant le dîner et l'autre 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher.



Bergamotier

+



Eschscholzia