

BOUFFEES DE CHALEUR

- Aromathérapie :

VOIE ORALE : 1 goutte d'huile essentielle de [Sauge sclarée](#) sur un comprimé neutre. A prendre matin et soir, 5 jours sur 7.

MASSAGE : 40 gouttes d'huile essentielle de [Cyprés](#) + 40 gouttes d'huile essentielle de [Hélichryse italienne](#) + 25 ml d'huile végétale de [Calophylle](#). Appliquer en massage du bas du dos pendant 3 semaines, faire une pause d'une semaine puis renouveler si nécessaire.

(sources : www.comptoiraroma.fr)

- Phytothérapie :

HOUBLON : 1 gélule matin et soir (calme les moments de nervosité intenses dus à la ménopause)

(sources : www.naturactive.fr)

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.