

## COUPE FAIM

- Aromathérapie :

VOIE ORALE : 1 goutte d'huile essentielle de [Citron](#) + 1 goutte d'huile essentielle de [Genièvre](#) + 1 goutte d'huile essentielle de [Pamplemousse](#) sur un comprimé neutre, 2 à 3 fois par jour entre les repas dès que l'envie d'aliments salés se fait sentir. Pas d'utilisation prolongée.

(sources : [www.comptoiraroma.fr](http://www.comptoiraroma.fr))

- Phytothérapie : différents traitements

FUCUS : une action par gonflement dans l'estomac ce qui donne une sensation de satiété. 1 gélule 15 minutes avant le déjeuner (ne pas poursuivre le traitement plus de 3 semaines)

Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitant ; attention présence d'iode donc contre indiqué en cas d'allergie ou de problèmes thyroïdiens.

Ou

PECTINE DE POMME : limite la sensation de faim et stabilise le taux de cholestérol. 1 gélule matin et soir 15 minutes avant les repas.  
Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitant

(sources : [www.naturactive.fr](http://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.