

## TABAC SEVRAGE

- Aromathérapie :

A RESPIRER : 30 gouttes d'huile essentielle de [Girofle](#) + 30 gouttes d'huile essentielle de Cannelle écorce. Respirer cette formule dès que l'envie de fumer se fait sentir. Ne pas diffuser.

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

- Phytothérapie :

VALERIANE : 2 gélules le soir

(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.