

JAMBES LOURDES

- Aromathérapie :

MASSAGE : 7 gouttes d'huile essentielle de [Cyprès](#) + 1 goutte d'huile essentielle de [Menthe poivrée](#). Verser 2 gouttes du mélange dans 5 ml d'huile végétale de [Calophylle](#). Appliquer sur les trajets veineux, de bas en haut, matin et soir pendant 20 jours

BAIN : 10 gouttes d'huile essentielle de [Lentisque](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Cyprès](#) + 5 gouttes d'huile essentielle de [Géranium](#) + 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède, 3 fois par semaine maximum.

(sources : www.comptoiraroma.fr)

- Phytothérapie :

Cf fiche sur l'insuffisance veineuse

(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.