

## MAL DE TETE / MIGRAINE

- Aromathérapie :

APPLICATION LOCALE : 1 goutte d'huile essentielle de [Menthe poivrée](#). Appliquez par acupression sur les zones de pulsation : les tempes (loin des yeux), au milieu du front, de la nuque et derrière chaque oreille. Renouveler 2 à 3 fois par jour, pas d'utilisation prolongée.

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

- Phytothérapie : un traitement curatif et un traitement préventif

1. Le curatif :

REINE DES PRES : on l'appelle l'aspirine végétale  
1 gélule matin et soir

Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement. Eviter son utilisation en cas d'allergie aux salicylés.

2. Le préventif :

GRANDE CAMOMILLE : 1 gélule matin et soir durant 3 mois

Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement. Ne pas l'utiliser en cas d'allergie aux astéracées (pas évident à savoir).

(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.