

## REGLES DOULOUREUSES

- Aromathérapie :

BAIN : 20 gouttes d'huile essentielle de Sauge sclarée + 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande officinale + 20 pressions de base neutre. Verser le tout dans un bain tiède, 3 fois par semaine si nécessaire.

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

- Phytothérapie : une association de deux plantes

Associez les 10 derniers jours du cycle

GRANDE CAMOMILLE : 1 gélule matin et soir

ET

ONAGRE : 1 gélule matin midi et 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.