

Soulager les bouffées de chaleur avec Hydrolats et Huiles Essentielles

La sauge sclarée, plante de la femme par excellence, Elle est indiquée pour la ménopause et dans tous les troubles du cycle.

Usage Hydrolat en Interne pour la Périclimacse/Ménopause

- **Hydrolat de Saugé Sclarée** : Diluez 3 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau.
- **Mode de consommation** : Buvez ce mélange tout au long de la journée.

Usage Huile Essentielle pour Bouffées de Chaleur

- **Préparation du mélange** : Diluez 100 gouttes d'huile essentielle de Saugé Sclarée avec 100 gouttes d'une huile végétale dans un flacon ambré de 10 ml.
- **Application** : Massez 1-2 gouttes sur le plexus solaire et 2-3 gouttes dans le bas du dos ou de part et d'autre de la base du crâne, chaque soir.

Brumisation pour Rafraîchir

- **Hydrolat de Menthe Poivrée** : Remplissez un petit flacon brumisateu.
- **Utilisation** : Vaporisez sur le visage lorsque vous ressentez une montée de chaleur pour un effet rafraîchissant immédiat.

Le protocole proposé avec l'hydrolat de saugé n'implique pas de contre-indications particulières, car c'est un usage tout à fait classique.

En revanche, l'utilisation de l'huile essentielle de saugé sclarée est totalement proscrite à toute femme ayant souffert ou souffrant d'un cancer hormono-dépendant (ou s'il y en a eu dans la famille proche).

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

