

## Soulager les douleurs et symptômes des règles

Soulagez les syndromes prémenstruels et menstruels naturellement avec des solutions douces d'aromathérapie.

## Prévention des Douleurs Abdominales - Cure Interne

- **Cure d'Hydrolat d'Achillée Millefeuille** : Consommez jusqu'à **3 cuillères à soupe d'hydrolat** par jour, commençant **5 jours avant les règles** et continuant **pendant les règles**.

## Prévention des Douleurs Abdominales - Soulagement Externe

- **Massage du Bas Ventre** : Massez le bas ventre avec **1 goutte d'HE de Camomille Romaine** diluée dans une noisette d'**huile végétale de Sésame** pour soulager les douleurs.

## Manque d'Énergie

- **Application d'HE de Pin Sylvestre** : Appliquez **1 goutte diluée** dans de l'**huile végétale de Sésame** sur les poignets ou les surrénales le matin pour un effet stimulant.

## Lutte contre la Déprime

- **Utilisation d'Hydrolat de Rose** : Brumisez votre cou et votre visage avec de l'**hydrolat de Rose** pour améliorer l'humeur.
- **Avec HE de Rose** : Ajoutez **1 goutte d'huile essentielle de Rose** dans un flacon d'hydrolat de 50 ml pour renforcer l'effet. Appliquez un peu de cette préparation sur le doigt et déposez-la dans le creux du cou.

Ce protocole fournit des méthodes naturelles pour prévenir et soulager les douleurs abdominales, booster l'énergie et améliorer l'humeur, en utilisant des hydrolats et des huiles essentielles spécifiques.

**A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours. Il est possible d'adapter le protocole selon votre appréciation de professionnel de santé.**

