

# ¿Tienes síndrome premenstrual?



La menstruación es un proceso normal, cíclico y fisiológico y, como tal, no debería doler. Sin embargo, muchas mujeres sufren por ello, siendo el **síndrome premenstrual** una de las dolencias más comunes. Los síntomas que se pueden experimentar en apenas unos días son muy variados: calambres e hinchazón abdominales, cefaleas, cambios de humor, ansiedad por la comida, acné, fatiga...

El aceite esencial de **Salvia Sclarea** y muy especialmente las mezclas **Dragon Time** y **Lady Sclareol** pueden ayudarte a mantener un equilibrio hormonal en las fases más sensibles. No obstante, debes saber que los dolores menstruales indican desequilibrios físicos, químicos o emocionales: los aceites pueden aliviar síntomas y acompañarte en estos procesos, pero hay que solucionar el problema de raíz y debes consultar un médico. La osteopatía puede ayudar mucho.

## Disfruta inhalando de sus fragancias dulces y herbales, que te ayudarán a sentirte mejor.

Diluye unas gotas del aceite esencial que mejor te convenga y masajea relajadamente el bajo vientre. Puedes aplicarlo también en las muñecas, la parte de atrás del cuello y en las sienes, en los puntos Vita Flex y en la parte interior y exterior de los tobillos.



## Sus aromas cálidos ayudan a relajar y levantar el ánimo.

Si no tienes estos aceites, prueba con una mezcla de Lavanda y PanAway, masajeando la zona del bajo vientre. Consúltanos para más información.