

CALAMBRES

Contracción involuntaria y dolorosa de un músculo que da poco tiempo.

Los aceites esenciales que puedes usar

Aceites esenciales simples

Copaiba, Ciprés, Clavo, Ebúrnea, Lavanda, Incienso, Lemongrass

Mezclas de aceites esenciales

PanAway, Peace & Calming

Recomendaciones

Aplica en la zona 2 gotas de ebúrnea, clavo y menta y da masaje 2 veces al día. (Usarlo como crema de uso diario).

Tomar cápsulas con 3-4 gotas de Lemongrass y Ciprés, acabadas de rellenar con aceite de oliva, 2 veces al día o aumentar en caso de ser necesario.

Combina media taza de aceite vegetal o el aceite vegetal de Young Living V-6 con 10 gotas de PanAway, 10 gotas de Peace & Calming y 20 gotas de Lavanda y frótalo en las piernas de abajo hacia arriba, por las noches o cuando se presente calambre.

Tomar a diario Ningxia Red para prevenirlos.