

ROÍSÍN



SYNERGIE

*Soutien émotionnel, physique et spirituel
intuition/souveraineté/ouverture de cœur/transmuter les
ombres*

Message symbolique

*Rose : amour conscient, valeur personnelle,
souveraineté*

*Hibiscus : transformation, passage par le feu
doux de la vitalité*

Sauge : clarté, discernement, mise en lumière

*Aubépine : sécurité affective, frontière juste,
stabilité émotionnelle*

Verveine : intégration, calme mental

Préparation : chauffer de l'eau et ajouter 1 boule à thé
par 250ml d'eau. Infuser 7-10min et déguster en
conscience.

1-2 tasses/jours max cure de 2-3 semaines et pause d'1
semaine si usage prolongé.



CONSOMMATION SÛRE DE CERTAINES PLANTES MÉDICINALES

1. Sauge : à consommer avec modération

Elle contient de la thuyone, qui peut être neurotoxique à forte dose.

2. Aubépine : peut interagir avec médicaments cardiaques (ex. pour réguler le rythme ou la tension).

3. Hibiscus : peut interagir avec les médicaments pour la tension artérielle (effet hypotenseur possible).

Conseils généraux

Toujours commencer par de petites doses pour observer la tolérance.

Si vous prenez des médicaments ou souffrez d'une pathologie, demandez l'avis de votre médecin ou pharmacien avant d'introduire des infusions régulières.

Pour les femmes enceintes ou allaitantes, privilégier rose et verveine, et limiter ou éviter sauge, hibiscus et aubépine sans avis médical.

De préférence ne pas consommer si vous êtes enceinte ou si vous allaitez
Conserver les plantes dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Bonne dégustation !