

# CUPAN AN DRÙCHD





# SYNERGIE

*Soutien physique et émotionnel durant les cycles  
menstruels*

*Harmonisation / régulation / apaisement*

## *Message symbolique*

*Gattilier : invite à écouter ses cycles, régulateur, justesse  
intérieure*

*Achillée : guérison des blessures anciennes, protection des  
frontières*

*Alchémille : réunifie, plante du féminin sacré*

*Framboisier : ancrage et sécurité, lien à la lignée,  
transmission*

*Mélisse : présence à soi, soutien dans l'hypersensibilité*

*Fenouil : intégration et assimilation*

*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. *Gattilier* : Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.  
Éviter en cas de traitement hormonal (pilule, traitement de fertilité, THS) sans avis médical.
2. *Achillée* : Prudence en cas d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées (camomille, arnica...). À éviter en cas de traitement anticoagulant sans avis médical.
3. *Alchémille* : À utiliser avec prudence en cas de traitement hormonal
4. *Framboisier* : ne pas consommer pour les femmes en début de grossesse (1er trimestre).
5. *Fenouil* : À utiliser avec prudence en cas de traitement hormonal.  
Pas chez les femmes allaitante (nouvelles recommandations)

### 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.

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!