

# AISLING



# SYNERGIE

*Soutien des capacités psychiques  
vision / intuition / rêves / ouverture de conscience*

## Message symbolique

*Lotus bleu : expansion de conscience.  
reliée au rêve, à l'intuition et aux états méditatifs  
Bleuet : Favorise la vision intérieure et la pureté du  
regard*

*Armoise : plante lunaire, transition, monde invisible*

*Passiflore : lâcher prise et paix intérieure*

*Lavande : Purification, harmonie, rééquilibrage  
émotionnel*

*Tilleul : réconfort, protection maternelle*

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. *Lotus Bleu* : déconseillé en association avec alcool ou sédatifs
2. *Passiflore* : prudence en association avec anxiolytiques, antidépresseurs ou somnifères

### 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!