

La Citronnelle



Bienfaits

Réduit les douleurs musculaires et la raideur articulaire

Stimule la circulation sanguine et la détoxification du corps

Aide à combattre la fatigue en revitalisant le corps

Préparation

En infusion : Laissez infuser 1 à 2 cuillères à café de feuilles séchées de citronnelle dans de l'eau chaude

Dans les plats : hacher finement, pour agrémenter une soupe, un plat

En huile essentielle : Appliquez quelques gouttes diluées sur les zones douloureuses pour soulager les douleurs musculaires

Recette



Recette de crème dessert dans l'article “alimentation”



Comme toutes les plantes, profiter des bienfaits en variété et quantités raisonnables. Pour en pas enclencher d'effet secondaires liés au surdosage.