

Le Géranium Rosa



Bienfaits

Soulage les douleurs et les inflammations liées au chikungunya
Agit comme un relaxant musculaire pour apaiser les tensions
Favorise la détente et réduit l'anxiété associée à la fatigue
Aide à la circulation sanguine

Préparation

- **En huile essentielle** : Diluez 3 à 4 gouttes dans une huile végétale pour un massage localisé sur les zones douloureuses
- **En infusion** : Préparez une infusion de ses feuilles pour profiter de ses effets apaisants

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.