

RESTER JEUNE

AVEC LES

HUILES ESSENTIELLES



**L'aromathérapie,
votre bouclier anti-âge
contre la fatigue,
les douleurs,
les kilos superflus...**

Par Danièle Festy, pharmacienne

Auteur du best-seller

Ma bible des huiles essentielles

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

RESTER JEUNE

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Cholestérol, troubles digestifs, hypertension, vieillissement de la peau... le passage des années s'accompagne bien souvent de troubles qui nous empêchent de profiter pleinement de la vie. Heureusement, les huiles essentielles ont le pouvoir extraordinaire de nous aider à limiter les effets du temps !

Dans ce livre, découvrez :

- **Aubépine, sauge, mélisse, romarin... les meilleures huiles essentielles anti-âge** pour protéger os, peau, cœur, équilibre métabolique... à chacune ses spécialités !
- **Des conseils simples à appliquer au quotidien** : aliments à privilégier (saumon, graines de lin, thé vert...), astuces beauté pour conserver éclat et jeunesse, suggestions d'activité physique... de quoi aider le corps à se sentir en forme.
- **Diabète, problèmes de prostate, fatigue, dépression, rides...** l'**abécédaire complet des maux les plus courants** et toutes les solutions aromathérapie pour les traiter naturellement.
- **Des automassages** (dessins avec points précis à stimuler) pour soulager vite et bien douleurs et maux du quotidien !

SANTÉ, FORME, BEAUTÉ...
LES HUILES ESSENTIELLES VONT FAIRE DES MIRACLES !

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et *Mes 15 huiles essentielles* (Quotidien Malin Éditions). Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

ISBN 979-10-285-0025-2



18 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Aroma psy, 2014.

Huiles essentielles, le guide visuel, 2014.

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles spécial enfant, 2013.

Mes meilleures tisanes aromatiques, 2013.

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Et retrouvez-la sur son blog : **www.danielefesty.com**

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Avertissement :

Cet ouvrage ne remplace pas une consultation médicale

Ce livre est la réédition augmentée et mise à jour de l'ouvrage *Ménopause et huiles essentielles* paru en 2012.

Illustrations : Pierric Paulian (p. 109, 115, 132, 246, 267),

Corine Delétraz (le bras, p. 146) et Fotolia.

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard – 75006 Paris

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0025-2

DANIÈLE FESTY

RESTER JEUNE

AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

« ON A TOUS DEUX VIES. LA SECONDE COMMENCE
LE JOUR OÙ L'ON COMPREND QU'ON N'EN A QU'UNE. »

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Introduction | 7 |
| Les plantes et les huiles essentielles anti-âge | 9 |
| Abécédaire aroma anti-âge | 105 |
| Index | 301 |
| Table des matières | 314 |

INTRODUCTION

L'AIR DU TEMPS

Ce livre a été conçu pour vous aider à mieux vivre après 50 ans. À retrouver un bon équilibre nerveux, à mieux dormir, à apaiser les rhumatismes, à atténuer et espacer les bouffées de chaleur de la ménopause et les caprices de la prostate, à mieux supporter un traitement médical ou une hospitalisation. Bref, à redevenir maître à bord, mentalement et physiquement, sans laisser les effets des années qui passent prendre le contrôle. Et aussi à ne pas se laisser abuser par le discours ambiant convenu, inquiétant voire dramatique et culpabilisant, ni à la médicalisation à outrance de cette période !

S'il est indispensable de mettre en place un certain nombre de mesures pour prendre soin de soi et préserver sa santé, n'oubliez jamais que le temps qui passe n'est pas une maladie. C'est un processus naturel qu'il n'est pas question de combattre (c'est perdu d'avance !) mais d'accompagner. Aussi, c'est à vous de décider comment, en prenant certes l'avis de spécialistes en cas de troubles métaboliques (diabète, hyper ou hypothyroïdie), cardiaques ou gynéco, mais en ne vous laissant pas terroriser par l'air du temps – des milliards de personnes l'ont vécu avant vous, et la plupart très bien !

La vie après 50, 60, 70 et même 80 ans est tout aussi passionnante qu'à 20 ans. Et, souvent, beaucoup plus agréable en réalité, pour diverses raisons. Simplement, il arrive que le corps nous trahisse, que cela soit « juste » (= le résultat de décennies de mauvaise hygiène de vie) ou non (= l'accident par malchance). Pour cela, de nombreuses armes sont à votre disposition. L'aromathérapie, d'abord, la star pour couper court à de nombreux problèmes avec une efficacité redoutable, mieux-être express garanti. Les plantes, généralement sous forme concentrée ou, parfois, simplement en infusion, pour drainer, traiter en profondeur, reminéraliser, détoxifier, améliorer la

circulation sanguine, etc. Quelques suppléments alimentaires, enfin – vitamines, minéraux, probiotiques, acides aminés, phyto-œstrogènes, oméga 3 ou 6... utiles pour traiter certains troubles ou à adopter pour la prévention (ostéoporose, cholestérol, protection cardio-vasculaire), indispensables pour d'autres, à vie pratiquement (le magnésium marin antistress par exemple). Enfin, mille et un conseils très pratiques et tout simples au quotidien, incluant des recommandations alimentaires, des suggestions beauté, des automassages pour stimuler un point précis afin d'apaiser une douleur ou de retrouver du tonus... Ils sont inspirés du do-in. Je vous souhaite une excellente santé, un très bon moral, et autant de projets enthousiasmants que possible. Une vraie renaissance à cette nouvelle vie devant vous, qui s'annonce au moins aussi riche et passionnante que celle qui est derrière.

LES PLANTES ET LES HUILES ESSENTIELLES ANTI-ÂGE

Un ensemble de bons gestes, de conseils d'hygiène de vie, de plantes, d'huiles essentielles, de compléments alimentaires sont susceptibles, tous ensemble, de ralentir le temps qui passe. Ou, en tout cas, d'éviter qu'il n'accélère sa course folle. Aucun ne fait de miracle à lui seul, mais tous, réunis, constituent un passeport anti-âge validé et très puissant. Les deux lignes de front principales à surveiller de près : l'équilibre hormonal et la capacité à lutter contre les oxydants.

Andropause, ménopause : quand les hormones décrochent

Arrivés à un certain âge, les hommes comme les femmes subissent des perturbations hormonales, souvent à l'origine de leur prise de conscience que « le temps passe ». S'ensuit une lutte pour retrouver un certain équilibre hormonal propice à une vie quotidienne épanouissante, sans douleur, sans prise de poids ni tristesse.

Pour les femmes

La préménopause puis la ménopause induisent :

- Des règles irrégulières, puis plus de règles du tout.
- Une anxiété, des insomnies, une irritabilité.
- De la fatigue.
- Une libido en baisse, une sécheresse vaginale.
- Des bouffées de chaleur.
- Des douleurs à la poitrine.
- Une peau sèche, ridée, fine, des cheveux qui changent de texture et qui tombent.
- Une prise de poids, de la cellulite et une perturbation métabolique (cholestérol, insuline, tension, problèmes de thyroïde...).
- Des troubles circulatoires (jambes lourdes, gonflements...).

- Des troubles digestifs.
- Des douleurs articulaires.
- Des cystites.
- Un risque de cancer du sein ou de l'utérus (ou autre cancer hormono-dépendant) accru.
- Des troubles de la mémoire.

On a longtemps cru qu'il suffisait de donner des œstrogènes aux femmes pour compenser ceux qu'elles ne sécrétaient plus, et cela s'est traduit par le THS (traitement hormonal substitutif de la ménopause), controversé et certainement pas anodin. Nous proposons des alternatives dans ce livre.

Pour les hommes

L'andropause (baisse de la testostérone, l'hormone mâle par excellence) induit :

- Une fatigue, parfois dès le matin.
- Un manque de tonus.
- Une irritabilité, de la déprime.
- Une prise de poids surtout au niveau abdominal (gros ventre).
- Du diabète et prédiabète (trop de sucre et d'insuline dans le sang).
- Trop de cholestérol.
- Une insuffisance cardiaque, des accidents cardio-vasculaires (infarctus, AVC...).
- Des problèmes de prostate (envie de faire pipi fréquemment) et un risque accru de cancer de la prostate.
- Un risque de cancer du sein.

La supplémentation en testostérone pose les mêmes questions que la supplémentation en œstrogènes chez la femme, et peut mener aussi à des effets secondaires potentiellement graves. Par exemple, une augmentation du risque de cancer de la prostate, d'AVC, de cancer du sein, de troubles nerveux et comportementaux. Comme pour la ménopause, l'andropause n'est pas une maladie mais un « dommage »

lié au vieillissement. Essayer de remonter naturellement son taux de testostérone, notamment en conservant une activité physique suffisante, est un bon réflexe de prévention.

Stress, soleil, tabac, mauvaise alimentation : quand les oxydants attaquent

Un certain nombre d'éléments courants dans notre vie, comme le stress, un manque de sommeil, la pollution, l'alcool, le manque d'activité physique, favorisent l'oxydation de nos cellules, c'est-à-dire le fait de nous faire « rouiller ». Il est indispensable de mettre en place les mesures simples pour éviter ou neutraliser efficacement une grande partie de ces « oxydants », et nous en parlerons tout au long de ce livre.

LES PLANTES ANTI-ÂGE

Certaines plantes agissent sur l'équilibre hormonal, d'autres sur l'humeur, le confort digestif, la beauté de la peau ou la solidité du squelette. Profitez de leurs vertus !

1. Les plantes hormon-like de la ménopause (les phytohormones)

Les plantes phytohormones (phyto-œstrogènes, phytoprogestérone...) équilibrent nos hormones. Leur activité est subtile et elles nécessitent une bonne connaissance de la part de ceux qui les utilisent car elles ont une action *œstrogénique* sur certains tissus (cerveau, os) mais aussi *antiœstrogénique* sur d'autres (ovaire, sein, utérus). En tout cas, ce sont des régulateurs et des modulateurs du système hormonal.

Les plantes riches en phyto-œstrogènes

Les phyto-œstrogènes (d'origine végétale) sont généralement des polyphénols, qui ressemblent à nos propres hormones, s'imbriquent dans nos récepteurs hormonaux à leur place. Ils ont une action bien

plus faible que nos hormones, et que celles des médicaments (pilule, traitement hormonal substitutif – THS...), c'est ce qui les rend intéressants. Ils agissent de façon très complexe et très fine.

À quoi servent les phyto-œstrogènes ?

- Ils ont une action bénéfique sur le cœur, améliorent notre taux de cholestérol (moins de « mauvais » cholestérol et de cholestérol total, plus de « bon » cholestérol protecteur) et notre profil lipidique sanguin en général (moins de triglycérides...).
- Ils réduisent probablement le risque de cancer du sein, surtout s'ils sont consommés tout au long de la vie (comme au Japon par exemple).
- Ils calment les bouffées de chaleur.
- Ils diminuent la sécheresse vaginale (usage externe).
- Ils protègent probablement de l'ostéoporose.
- Ils stimulent l'élimination urinaire du sel (sodium) en excès. Or trop de sel n'est bon ni pour le cœur (diabète, hypertension) ni pour l'équilibre acido-basique.
- Ils améliorent l'humeur et jouent le rôle d'antidépresseurs.
- Contrairement à certains traitements, ils n'entraînent pas de prise de poids ni de rétention hydrique.

Leurs effets apparaissent au bout de 2 mois de supplémentation. Ils sont plus ou moins bien assimilés par l'organisme en fonction de différents paramètres. Ils sont mieux absorbés si :

1. *l'alimentation est alcalinisante* (fruits, légumes, légumineuses) – équilibre acido-basique à respecter ;
2. *la flore intestinale est équilibrée.*

Les phyto-œstrogènes dans l'assiette

Il existe différents types de phyto-œstrogènes, comme les isoflavones, les lignanes et les coumestanes. Nous en avalons chaque jour depuis notre plus tendre enfance ! Pour qu'ils agissent, nos bactéries intestinales doivent d'abord les transformer en génistéine, daidzéine,

équil... les molécules actives. C'est pourquoi il peut être indispensable de faire une cure de probiotiques si vous avez l'impression que les phyto-œstrogènes ne « marchent pas » sur vous ; peut-être que votre intestin n'est pas en mesure de les assimiler. Avec des probiotiques, c'est mieux !

ALIMENTS RICHES EN PHYTO-ŒSTROGÈNES

- Graines de soja (édamamés)
- Graines de soja à croquer (produit apéritif)
- Graines de lin/pain aux graines de lin (ou « multicéréales »)
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Graines de courge
- Lait de soja
- Tofu
- Tempeh, miso
- Farine de soja
- Lentilles
- Haricots secs
- Pois chiches, houmous
- Alfalfa (graines germées)
- Amandes, noisettes, pistaches, noix, noix de cajou...
- Légumes verts et jaunes (courges, courgettes, haricots verts, pousses de soja)
- Ail
- Abricots secs, dattes, pruneaux

RESTER JEUNE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

| QUEL TYPE DE PHYTO-ŒSTROGÈNES EST-CE ? | QUELLE FAMILLE ? | DANS QUELS ALIMENTS PRINCIPAUX EN TROUVE-T-ON ? | À QUOI ÇA SERT ? |
|--|-----------------------------------|---|---|
| Isoflavones | Génistéine, daïdzéine, glycitéine | Soja | Œstrogen-like (effet bénéfique général). |
| Flavonols | Quercétine, kaempferol | Pomme, oignon, agrumes | Contre l'ostéoporose, les bouffées de chaleur. |
| Flavones | Lutéoline, apigénine | Céleri, carotte, poivron | Antioxydants, anticancer, protègent le cerveau. |
| Flavanones | Naryngine, hespérite | Houblon | Œstrogen-like (effet bénéfique général). |
| Flavanols | Catéchines | Thé, vin, fruits, légumes | Contre l'ostéoporose, réduisent les risques cardio-vasculaires. |
| Anthocyanes | Flavonoïdes | Fruits rouges | Antioxydants majeurs, bénéfiques pour les articulations, calment les bouffées de chaleur et les troubles de l'humeur. |
| Coumestanes | Coumestrol | Alfalfa | Toniques, antidiabète, antihémorragiques. |
| Lignanes (ou lignans) | Entérolactone, entérodiol | Lin | Anticancer. |

Supplémentation en phyto-œstrogènes

Ils se trouvent dans le végétal sous forme inactive, les glucosides. Comme nous l'expliquions plus haut, pour qu'ils soient utilisables par notre organisme, ils doivent être hydrolysés en aglycones actifs par les bactéries intestinales. Leur biodisponibilité (c'est-à-dire leur aptitude

à nous rendre service) est donc dépendante de la flore intestinale, ce qui explique les grandes disparités de résultats : chez certaines femmes ça « marche », chez d'autres, non. Or, cela pourrait très bien « marcher » chez toutes, à condition de prendre soin de la flore.

Cependant, la supplémentation de phytohormones doit être transitoire : on en prend un temps, au moment de la ménopause, mais un jour, il est nécessaire de s'installer dans son nouvel état hormonal.

Il faut en compter environ 75 mg par jour sous forme de complément alimentaire pour constater une diminution des bouffées de chaleur (la motivation n° 1 qui amène les femmes à s'en servir). On les prend seuls ou associés à des phytoprogostatifs, en remplacement des hormones synthétiques (THS, traitement hormonal classique) ou en association avec elles. Je recommande donc à la plupart des femmes d'y associer des probiotiques pour optimiser leur efficacité.

Les contre-indications aux phyto-œstrogènes

Ce n'est pas parce que les phyto-œstrogènes sont naturels qu'ils sont anodins. Comme tout produit actif, ils ont des contre-indications.

• Les contre-indications absolues

Pour l'instant, les isoflavones sous forme de suppléments (pas sous forme d'aliments !) sont encore déconseillés en cas de cancer hormonodépendant (sein, utérus, endomètre, col utérin, ovaires chez la femme ménopausée et prostate chez l'homme). Si vous ou l'un de vos parents a été victime d'un cancer de ce type, la recommandation officielle actuelle est donc de ne pas en prendre, notamment après un cancer du sein.

• Les contre-indications relatives

Les troubles et accidents thromboemboliques constituent une contre-indication relative. Par ailleurs, en cas de maladie thyroïdienne, il faut impérativement corriger une carence en iode, surveiller vos taux de T3 T4 libres, et adapter le traitement (dans tous les cas, voyez avec votre médecin).

Sont-ils sans danger ?

Comment peut-on douter de l'innocuité des protéines de soja et recommander un traitement (THS) dont les risques cancérigènes sont connus ? Ce que l'on sait, c'est que la consommation à vie de phyto-œstrogènes prévient le cancer du sein, mais que pris seulement en période de ménopause et en quantité, cela n'est pas sûr : ils pourraient même accélérer un cancer déjà déclaré. Rien n'est simple.

Notre mini-abécédaire de plantes aromatiques à phyto-œstrogènes

- | | |
|-----------------|-----------|
| ☼ Sauge sclarée | ☼ Niaouli |
| ☼ Fenouil doux | ☼ Persil |
| ☼ Houblon | ☼ Cyprès |

Notre mini-abécédaire de plantes non aromatiques à phyto-œstrogènes

- | | |
|---------------------|----------------|
| ☼ Avoine | ☼ Soja |
| ☼ Cimicifuga | ☼ Lin |
| ☼ Luzerne = alfalfa | ☼ Trèfle rouge |
| ☼ Saule blanc | |

Les plantes riches en phytoprogestérone

On les appelle aussi les plantes progestéroniques, ou progesteron-like, ou encore lutéales. Elles présentent un intérêt en période de préménopause lorsque le taux de progestérone chute dans l'organisme et que le rapport œstrogènes-progestérone est déséquilibré, ainsi que chaque fois que l'excès d'œstrogènes se manifeste par une rétention d'eau, une prise de poids, de cellulite, de lourdeurs des seins, de formation de fibromes...

Notre mini-abécédaire de plantes aromatiques progesteron-like

- | | |
|--------------|------------|
| ☼ Marjolaine | ☼ Serpolet |
| ☼ Mélisse | ☼ Thym |
| ☼ Romarin | ☼ Verveine |

Notre mini-abécédaire de plantes non aromatiques progesteron-like

- | | |
|--------------|-------------|
| ☼ Alchémille | ☼ Bourrache |
| ☼ Gattilier | ☼ Yam |
| ☼ Onagre | |

2. Les plantes, fruits et champignons antioxydants

Elles s'opposent d'une manière ou d'une autre à l'oxydation des cellules de nos yeux, de notre peau, de notre cerveau, de notre cœur... , c'est-à-dire au vieillissement accéléré.

Notre mini-abécédaire de plantes, fruits et champignons super-antioxydants :

- | | |
|------------------|-----------------|
| ☼ Acérola | ☼ Harpagophytum |
| ☼ Camomille | ☼ Lapacho |
| ☼ Cassis | ☼ Maté |
| ☼ Choux | ☼ Myrtilles |
| ☼ Citron | ☼ Pamplemousse |
| ☼ Curcuma | ☼ Raisin noir |
| ☼ Échinacée | ☼ Rodiola rosea |
| ☼ Écorce de pin | ☼ Romarin |
| ☼ Éleuthérocoque | ☼ Shitaké |
| ☼ Gingembre | ☼ Thé vert |
| ☼ Ginkgo biloba | ☼ Thym |

3. Les plantes adaptogènes

Elles facilitent l'adaptation à cette nouvelle étape de notre vie. La retraite (ou une nouvelle activité professionnelle), les enfants partis depuis belle lurette, de nouveaux rythmes de vie et de nouvelles habitudes, des petits tracas de santé parfois... mieux vaut l'accepter et s'y adapter plutôt que s'épuiser à lutter contre l'inévitable.

Notre mini-abécédaire de plantes adaptogènes :

- | | |
|------------------|------------------|
| ☼ Brocoli | ☼ Ginseng |
| ☼ Cassis | ☼ Griffe de chat |
| ☼ Curcuma | ☼ Lapacho |
| ☼ Éleuthérocoque | ☼ Millepertuis |
| ☼ Gentiane | ☼ Rhodiola |
| ☼ Gingembre | ☼ Shisandra |
| ☼ Ginkgo biloba | ☼ Thé vert |

4. Les plantes de l'andropause

Elles aident les hommes à mieux vieillir sur un plan hormonal, donc général : moins de fatigue, de déprime, de troubles de la prostate, plus d'énergie, de force, de muscle, de sexe !

Notre mini-abécédaire de plantes de l'andropause :

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ☼ Berce | ☼ Pourpier |
| ☼ Damania | ☼ Rhodiola |
| ☼ Gingembre | ☼ Shisandra |
| ☼ Graine de courge | ☼ Tribulus terrestris |
| ☼ Muirapuama | |

Spécifiques prostatisme :

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ☼ Oignon | ☼ Prunier d'Afrique (pygeum) |
| ☼ Orge vert (green magma) | ☼ Saw palmetto |
| ☼ Ortie racine | ☼ Serenoa repens |

5. Les plantes spécifiques pour les femmes

Elles aident à mieux vieillir sur un plan hormonal, donc général : moins de fatigue, de déprime, de sautes d'humeur, de rides, plus d'énergie, de motivation, de projets !

Notre mini-abécédaire de plantes de la ménopause :

- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| ☼ Alchémille | ☼ Onagre/bourrache |
| ☼ Cimicifuga | ☼ Prêle |
| ☼ Dong quai (angélique de Chine) | ☼ Sauges |
| ☼ Gattilier | ☼ Soja |
| | ☼ Yam (igname) |

6. Les plantes stimulantes, dynamisantes

Elles dynamisent les glandes corticosurrénales et donnent la pêche... et la banane !

Notre mini-abécédaire de plantes dynamisantes :

- | | |
|---------------------|--|
| ☼ Acérola | ☼ Les aromatiques : basilic, persil, laurier, thym, romarin, sauge |
| ☼ Algues (en bains) | |
| ☼ Argousier | ☼ Les caféinées et riches en tanins : thé, café, kola, maté |
| ☼ Avoine | |
| ☼ Fenouil | |
| ☼ Fenugrec | |

7. Les plantes aphrodisiaques et toniques

Elles aident à concrétiser un désir trahi par le corps qui ne suit pas toujours.

Notre mini-abécédaire de plantes aphrodisiaques spéciales « senior » :

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ☼ Avoine | ☼ Menthes |
| ☼ Berce | ☼ Mucuna pruriens |
| ☼ Gingembre | ☼ Muirapuama |
| ☼ Ginkgo biloba | ☼ Ortie |
| ☼ Ginseng | ☼ Tribulus terrestris |
| ☼ Kola | ☼ Yohimbe |

8. Les plantes à action symptomatique, de A à Z

De nombreuses plantes sont susceptibles de rendre la vie plus douce, protéger, dérouiller. Les voici, classées par ordre alphabétique, de « Achillée » à « Yam ».

Bien entendu, les plantes présentées ici possèdent bien d'autres actions et applications. Nous nous en tenons ici à leur rôle dans l'anti-âge, ou dans les malheurs des seniors.

ACHILLÉE MILLEFEUILLE ❀

Achillea millefolium (plante entière)

LA PLANTE DES OVAIRES ET DE LA VESSIE

Ses actions

- Progesteron-like (« mime la progestérone »).
- Tonique, astringente, antihémorragique.
- Antispasmodique.
- Sédatif nerveux.
- Sédatif utéro-ovarien.
- Diurétique.
- Tonique circulatoire.

Ses indications

- Troubles de l'humeur, irritabilité, angoisses, névroses.
- Fatigue générale.
- Spasmes des voies digestives et utérines.
- Fibromes.
- Saignements, troubles de circulation.
- Règles douloureuses, hémorragiques.
- Varices.
- Artériosclérose.
- Arthrite rhumatoïde.
- Inflammations des muscles, des articulations.
- Cystite, énurésie.

- Prolapsus de l'utérus.
- Hypertension artérielle.
- Rétention d'eau.

Ses formes d'utilisation

- Infusion, teinture-mère, extrait sec (gélules).

ALCHÉMILLE VULGAIRE ❀

Alchemilla vulgaris (feuilles)

LA PLANTE DES SEINS, DE LA RÉTENTION D'EAU, DE LA GONFLETTE

Ses actions

- Progesteron-like (« mime la progestérone ») et « lutéotrope » : elle régularise la sécrétion ovarienne de progestérone.
- Amie des femmes. Elle possède en effet une action élective sur les organes féminins, procurant un bien-être de la zone génitale.
- Prévient les fibromes.
- Hémostatique, astringente (empêche de trop saigner).
- Décongestionnante pelvienne, hépatique.
- Antiseptique de la sphère génitale.
- Sédatif, antispasmodique.
- Tonique, diurétique.

Ses indications

- Insuffisance progestative.
- Seins kystiques.
- Troubles du cycle, leucorrhées, atteintes des tissus génito-urinaires.
- Syndrome prémenstruel, ménopause, métrorragies (saignements anarchiques).
- Mycose vaginale.
- Diabète.
- Artériosclérose.
- Congestion hépatique.
- Insomnie et fatigue nerveuse.

Ses formes d'utilisation

- Infusion, teinture-mère, extrait fluide, extrait glycéринé (EG), extrait sec (en gélules).

ALFALFA (LUZERNE) ❁

Medicago sativa (plante entière)

LA PLANTE DE L'OS

Ses actions

- Reminéralisant.
- Antiandrogénique.
- Phyto-œstrogénique (isoflavones : génistéine, biochanine A, coumestrol).
- Hypocholestérolémiant (= anticholestérol), antitriglycérides, antiathérosclérose.
- Régulateur de glycémie.

Ses indications

- Ostéoporose, décalcification.
- Perte de cheveux.
- Pour protéger son cœur et ses vaisseaux.
- Pour son activité œstrogénique et antiandrogène.
- Bouffées de chaleur.
- Sécheresse vaginale.
- Chez la femme mince avec déficit œstrogénique.

Ses formes d'utilisation

- Teinture-mère, extrait fluide, extraits glycéринés (EG), extrait sec (gélules).

ARMOISE ✿

Artemisia vulgaris (feuilles et sommités fleuries)

LA PLANTE DES RÈGLES INSUFFISANTES

Ses actions

- Antispasmodique et sédative.
- Emménagogue.
- Vermifuge.

Ses indications

- Rétention d'eau.
- Gonflements des seins.
- Troubles du caractère.
- Prise de poids.

Ses formes d'utilisation

- Teinture-mère, extrait sec (gélules).

ARTICHAUT ✿

Cynara scolymus (feuilles)

LA PLANTE DU FOIE

Ses actions

- Cholérétique, cholagogue, bon pour la digestion.
- Stimulant, tonique hépatique, hépatoprotecteur.
- Antioxydant.
- Antitoxique : contribue à l'élimination des œstrogènes au cours du THS.

Ses indications

- Insuffisance hépatique.

Ses formes d'utilisation

- Tisane, teinture-mère, extrait fluide, extrait glyciné (EG), extrait sec (gélules).
Bon mariage avec l'aubier de tilleul.

AUBÉPINE ❁

Crataegus oxyacantha (sommités fleuries)

LA PLANTE DU CŒUR

Ses actions

- Régulatrice du système cardio-vasculaire (tonicardiaque) et du rythme cardiaque.
- Hypotensive et décongestionnante car vasodilatatrice.
- Antispasmodique, astringente.
- Sédatrice du système nerveux, légèrement hypnotique.

Ses indications

- Hypertension, palpitations, spasmes vasculaires.
- Vertiges, bourdonnements d'oreilles.
- Bouffées de chaleur.
- Irritabilité, insomnies, angoisse (bon mariage avec la passiflore).
- DNV (dystonie neurovégétative = agitation, anxiété, stress, troubles du sommeil...).
- Fièvre.

Ses formes d'utilisation

- Infusion, teinture-mère, extrait fluide, extrait glycéринé (EG), extrait sec (gélules).

AVOINE ❁

Avena sativa (flocons/porridge, graine)

LA PLANTE DE LA THYROÏDE ET DU MÉTABOLISME

Ses actions

- Libère la testostérone des protéines porteuses et augmente donc le taux de testostérone libre.
- Hypocholestérolémiante.
- Normoglycémiant (normalise la glycémie).

- Hypotensive (fait baisser la pression artérielle).
- Tonique, fortifiante, antiasthénique.
- Polyvalente : prise le matin, elle est stimulante, prise le soir, elle favorise le sommeil !
- Stimulante et régulatrice de la thyroïde.

Ses indications

- Problèmes de thyroïde.
- Syndrome métabolique (hypertension, dysglycémie, surpoids, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie).

Ses formes d'utilisation

- Teinture-mère, extrait glyciné.

BARDANE ❁

Arctium lappa (racines, feuilles)

LA PLANTE DE LA PEAU

Ses actions

- Antibactérienne, antifongique (racines), surtout de la peau.
- Séborégulatrice (régule les glandes sébacées qui font le « gras » de la peau).
- Sudorifique (régule la sueur).
- Antiprurigineuse (antidémangeaisons).
- Cholérétique, cholagogue, hépatoprotectrice.
- Dépurative.
- Diurétique.
- Normoglycémiant (régule la glycémie).
- Anti-inflammatoire.
- Antioxydante.
- Immunomodulatrice.

Ses indications

- Dermatoses infectieuses ou surinfectées, séborrhéiques, sèches.
- Dermatoses liées à des troubles métaboliques.

Ses formes d'utilisation

- Tisane, teinture-mère, extrait fluide, extrait glyciné, extrait sec (gélules).

BOULEAU ❁

Betula alba (feuilles, bourgeons, écorces, sève)

LA PLANTE ANTI-ACIDE URIQUE

Ses actions

- Diurétique, élimine les urates et autres déchets organiques.
- Nettoie l'organisme.

Son indication

- Excès d'urée et d'acide urique (goutte...).

Ses formes d'utilisation

- Infusion, décoction, macérat glyciné (bourgeons), teinture-mère (en cas de crise, bon mariage avec la prêle, la reine-des-prés et le cassis), sève pure (détox).

BRUYÈRE ❁

Calluna vulgaris ericea (sommités fleuries)

LA PLANTE DU CONFORT URINAIRE

Ses actions

- Très diurétique : élimine les toxines.
- Antiseptique et sédative des voies urinaires.

Ses indications

- Cystite et autres infections urinaires.

Ses formes d'utilisation

- Infusion, teinture-mère, extrait fluide, extrait sec (gélules).
Bon mariage avec la busserole – voir ci-après : ces 2 plantes agissent en synergie pour traiter la crise et la prévention des cystites.

BUSSEROLE ✿

Arctostaphylos uva ursi (feuilles, baies)

LA PLANTE DES INFECTIONS URINAIRES

Ses actions

- Diurétique.
- Antimycose, virustatique.
- Antibactérienne vis-à-vis de l'*Escherichia coli*, agent pathogène responsable de nombreuses infections des voies urinaires.
- Décongestionnante, anti-inflammatoire, astringente et sédative des voies urinaires.

Son indication

- Cystite, toutes infections urinaires.

Ses formes d'utilisation

- Infusion, teinture-mère, extrait glycéринé, extrait sec (gélules).

CANNEBERGE ✿

Vaccinium macrocarpon (fruits)

LA PLANTE DES CYSTITES RÉCIDIVANTES

Ses actions

- Antiadhésive urinaire et digestive : empêche l'adhésion d'*Escherichia coli* aux parois de la vessie et de la muqueuse digestive.
- Prévention des infections urinaires récidivantes à colibacilles.
- Acidifiante urinaire.
- Antibactérienne, bactériostatique, antivirale.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Rester jeune avec les huiles essentielles
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS