



DANIÈLE FESTY

Pharmacienne

LES HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ

**Insomnie,
cellulite,
trouble des règles,
jambes lourdes...**

**Les solutions aroma
à vos problèmes
quotidiens**



LES HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ

Douleurs de règles, baisse de libido, grossesse, mais aussi stress et problèmes de santé très « féminins » (troubles digestifs, jambes lourdes, cystite...) trouvent une solution rapide grâce aux huiles essentielles !

Découvrez dans ce guide très pratique et très visuel :

- **Les meilleures huiles essentielles au féminin avec leurs spécialités :**
la rose de Damas pour les blocages émotionnels, la sauge sclarée pour les problèmes de règles ou de ménopause, le gingembre pour la forme sexuelle, la ciste contre les vergetures, la marjolaine pour réduire le stress...
- **De A à Z, les 100 maux les plus courants et leurs solutions aroma :**
ballonnements, chute de cheveux, problèmes circulatoires, teint terne, bouffées de chaleurs durant la ménopause, kilos en trop, déprime passagère...

**LA RÉPONSE SIMPLE ET NATURELLE
AUX PETITS ET GRANDS MAUX DE FEMMES**

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur des best-sellers *Ma bible des huiles essentielles* et *Mes 15 huiles essentielles* (Leduc.s Éditions). Retrouvez ses conseils et son actualité sur son blog : www.danielefesty.com

ISBN 979-10-285-0052-8



18 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Rester jeune avec les huiles essentielles, 2014.

Aroma Psy, 2014.

Huiles essentielles : le guide visuel, 2014.

Les huiles essentielles à respirer, 2014.

Ma bible des huiles essentielles (édition enrichie et illustrée), 2014.

DÉCOUVREZ LA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE DE L'AUTEUR :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur les huiles essentielles
sur le blog de Danièle Festy : Danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Corine Delétraz, p. 105 à 116, Fotolia

© 2015 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0052-8

DANIÈLE FESTY

LES HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ



L E D U C . S
E D I T I O N S

8 000

C'est le nombre de terminaisons nerveuses dans le clitoris.

100 000 millions

C'est le nombre d'œufs (prêts à devenir des bébés) avec lequel naît chaque femme.



20 ans

C'est l'âge au-delà duquel les seins ne se développeront plus.

1865

C'est la date du premier implant mammaire.



10 %

C'est le poids de cerveau en moins qu'ont les femmes par rapport aux hommes.

19 %

C'est le nombre de femmes qui pensent au sexe chaque jour (contre 59 % des hommes).

35 %

C'est le nombre de femmes chez qui le soja, le trèfle rouge ou l'actée atténuent les symptômes de la ménopause.



3

C'est le nombre de jours qu'il faut après l'accouchement pour que la maman produise du « vrai » lait maternel.

19

C'est le nombre d'enfants qu'a eu Michelle Duggar (USA). Record mondial !

40

C'est le nombre de kilos de peau morte que nous perdrons dans notre vie.

4,07 m

C'est la performance dans la discipline « lancer de poids » qu'a atteinte Ruth Frith (Australie) lors des jeux Olympiques seniors de Sydney en 2009. Elle avait alors 100 ans !

**122 ans
et 164 jours**

C'est l'âge auquel s'est éteinte Jeanne Calment (France) en 1997, doyenne inégalée de l'humanité.

900

C'est le poids, en grammes, que peut atteindre un sein pendant une grossesse, soit jusqu'à 3 fois plus qu'en temps normal.

3

C'est le nombre d'heures qu'il faut à l'utérus pour renouveler entièrement le liquide amniotique qui entoure Bébé.



5

C'est la durée de vie, en mois, d'un cil.

10 %

C'est le nombre de globules rouges en moins qu'ont les femmes par rapport aux hommes.

SOMMAIRE

Initiation à l'aromathérapie en 8 questions/réponses	7
Les huiles essentielles	17
Les hydrolats	31
Les huiles végétales et macérats huileux	35
Abécédaire des maux et leurs solutions aroma	41
Index des huiles essentielles citées	207
Index des hydrolats	211
Table des matières	213

INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE EN 8 QUESTIONS/ RÉPONSES

Les huiles essentielles déclenchent de véritables passions, un engouement sans précédent dans le grand public et dans le monde médical. Il faut dire que ces concentrés de plantes sont si extraordinairement efficaces et agréables à employer qu'il serait dommage de s'en priver. Découvrez avec nous l'univers fabuleux de l'aromathérapie et soignez efficacement, rapidement et naturellement vos maux quotidiens !

1. UNE HUILE ESSENTIELLE, C'EST QUOI ?

Une huile odorante tirée des végétaux **aromatiques**. C'est un superconcentré de plante. Du nectar ! On l'extrait par distillation (la majorité des plantes) ou par expression (en pressant par exemple le zeste de l'orange), selon des procédés entièrement naturels.

2. L'AROMATHÉRAPIE, C'EST QUOI ?

L'art de se soigner avec les huiles essentielles. C'est une branche de la phytothérapie qui, elle, regroupe tous les extraits de plantes de manière plus générale, dont les constituants sont solubles dans l'eau, l'alcool ou autres solvants (cela donne des infusions, de la poudre, des extraits fluides...).

3. COMMENT LES HUILES ESSENTIELLES AGISSENT-ELLES ?

De multiples façons. Elles passent dans la circulation sanguine par la bouche (on les avale), par la peau (on les applique localement ou on prend un bain), par le système olfactif (on les respire), par la voie rectale (suppositoires) et par la voie vaginale (ovules). Elles sont entraînées dans tout le corps jusqu'aux organes les plus profonds ou vers le cerveau où elles agissent.

4. LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT-ELLES INFLUENCER LE MENTAL ?*

Oui. Énormément. Certaines sont incroyablement efficaces pour surmonter un blocage, un mal-être, un trac ; pour vous calmer ou vous dynamiser, vous aider à vous concentrer ou vous permettre de lâcher prise. Le mode d'action n'a rien de magique : au cours de la respiration ou de l'application (sur le plexus solaire, la colonne vertébrale et la voûte plantaire, généralement), les molécules actives montent immédiatement au cerveau afin d'aider à y réguler certains neurotransmetteurs, c'est-à-dire les substances que s'échangent les neurones entre eux pour communiquer. Angoisse, stress, boule dans la gorge ? Essayez la marjolaine ou la camomille romaine, vous serez instantanément convaincue. Et votre flacon ne lâchera plus votre sac à main !

* Lire *Aroma Psy*, Leduc.s éditions.

5. POURQUOI UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES COMME PRODUIT DE BEAUTÉ ?

Les huiles essentielles et les hydrolats (eaux florales obtenues lors de la fabrication des huiles essentielles) sont naturels, dans le sens où ils ne contiennent aucun ajout « chimique » :

- *Aucun conservateur*
 - Les huiles essentielles n'en ont pas besoin, ce SONT des conservateurs naturels ! Quant aux *hydrolats*, ils se conservent un temps court, simplement au réfrigérateur, ce qui non seulement permet là encore d'éviter les additifs chimiques, mais en plus offre une sensation « fraîche », généralement fort appréciée. Les *huiles végétales*, qui vont servir de support à nos huiles essentielles ou être appliquées seules quelquefois pour profiter de leurs propres activités, s'oxydent plus ou moins vite selon le végétal concerné. Il suffit d'acheter de petits flacons et de les renouveler régulièrement.

- *Pas de molécules suspectes*
 - Les huiles essentielles et les huiles végétales ne contiennent évidemment pas de bisphénol A par exemple, ni parabens d'aluminium ou autres perturbateurs endocriniens synthétiques, susceptibles de perturber la fertilité, la thyroïde (surtout les crèmes solaires), de favoriser le surpoids et le diabète (bisphénol A encore), d'augmenter le risque de certains cancers ainsi que de maladies neurologiques ou neurocomportementales (hyperactivité, agressivité...). En revanche, des molécules naturellement actives, ça oui ! Par exemple :
 - ▶ les *aldéhydes terpéniques* (citron, lemongrass, citronnelle, bergamote...) favorisent la microcirculation ;
 - ▶ les *azulènes* (géranium bourbon, camomilles) apaisent les peaux irritées ;
 - ▶ les *coumarines* (bergamote, coriandre...) sont anticoagulantes et hypothermisantes... mais tachent la peau sous

l'action du soleil, donc sont délicates à appliquer à la belle saison ;

► *les esters* (lavande officinale) sont décongestionnants...

- *Pas de molécules délétères pour la vie aquatique et l'environnement*
 - Les huiles essentielles et les huiles végétales s'utilisent avec grande parcimonie, ne moussent pas...
- *Pas de molécules antibactériennes synthétiques posant problème*
 - Par exemple, pas de type « Triclosan » (typique des bains de bouche et dentifrice), non seulement susceptible de perturber l'écologie corporelle, mais identifié comme perturbateur endocrinien, au même titre que le bisphénol A. En revanche, les huiles essentielles renferment des molécules antibactériennes naturelles à large spectre, qui assainissent mais ne risquent pas de provoquer une résistance par exemple. Rappelons que ces molécules naturelles servent justement à préserver la plante des infections... nous en profitons en bout de chaîne !
- *Des molécules naturellement parfumées*
 - C'est le principe même d'une huile essentielle : elle est extraite d'un végétal **aromatique**. À l'origine, les parfums étaient exclusivement réalisés avec des huiles essentielles. Petit à petit, avec l'avènement de la chimie, on a « copié » les molécules aromatiques (parce que cela coûtait moins cher que de les extraire), mais comme toute copie, ces dernières sont imparfaites. Exactement comme un « arôme vanille » ne remplacera jamais la « vraie vanille », bien plus complexe et envoûtante, il en va de même pour tous les parfums, sans exception. Heureusement, rien ne vous empêche de faire vous-même vos propres parfums, 100 % naturels et adaptés à votre personnalité, avec des huiles essentielles et éventuellement un fixateur naturel (= mousse de chêne) si vous souhaitez un produit qui « tient dans le temps ».

CETTE MOLÉCULE...	PRÉSENTE PAR EXEMPLE DANS CETTE HUILE ESSENTIELLE...	POSSÈDE UNE ODEUR CARACTÉRISTIQUE DE...
Bornéol	Romarin à camphre	Forte, chaude, épicée. Camphre & poivre
Chavicol méthyl-éther (= estragole)	Estragon	Anisée
Cinéole 1,8 (= eucalyptole)	Eucalyptus globuleux ou radié (et aussi laurier, romarin)	Fraîche, épicée, camphrée, balsamique d'une forêt d'eucalyptus
Citral	Citron	... citron !
Citronellal	Citronnelle	Comme le citral du citron, mais en plus fort et plus piquant
Citronellol	Rose centifolia, rose de Damas, palmarosa, géranium rosat	Rose, géranium, citronnelle
Coumarine	Bergamote, citron, mélisse	Chaude de foin fraîchement coupé, de tabac blond
Décanal	Orange (zeste)	Orange
Géraniol	Roses, géraniums, thym à géraniole	Rose
Limonène	Dans les agrumes	Citron, orange, térébenthine
Linalol	Bois de rose, lavande officinale	Un peu celle du muguet
Menthol	Menthe poivrée, menthe des champs, menthe pouliot	Fraîche, puissante, « qui fait pleurer »
Menthone	Menthe poivrée, menthe des champs	Comme le menthol mais en plus doux, rappelle un peu le carvi
Monoterpènes	Ciste, cyprès, genévrier, pins, sapins	Fraîche, « pure » des forêts de conifères mâtinée de celle des agrumes
Pipéritone	Menthe poivrée, menthe des champs, menthe à longues feuilles	Fraîche, épicée, tonique, « qui pique » et « irrite »
Sesquiterpènes	Encens, myrrhe, cyprès, cèdres, ylang-ylang, patchouli	Douce, entêtante, suave, « comme du bois qui chauffe »

N'en déduisez surtout pas pour autant, par exemple, que l'odeur du citron est entièrement due à son citral, rien n'est plus faux ! C'est justement parce que l'huile essentielle renferme des dizaines et même des centaines de molécules différentes que son odeur est si complexe.

Remarque. Les huiles essentielles ont beau être naturelles, cela ne suffit en aucun cas à les rendre inoffensives : comme pour « la santé », utilisez-les en « beauté » avec parcimonie et discernement. Vous pouvez réagir à l'une d'entre elles, avoir la peau irritée ou faire « une allergie ». Mais avant de la soupçonner, vérifiez qu'elle est de bonne qualité (un produit trafiqué/bas de gamme est plus susceptible de poser problème). Et faites attention à la façon dont vous l'appliquez ou la mélangez avec d'autres cosmétiques.

Overdose de cosmétiques

Retenez que, d'une manière générale, la peau se débrouille plutôt bien toute seule. Il est aberrant de s'appliquer parfois jusqu'à 10 produits de suite, par couches successives ! Rien que sous la douche, songez au shampooing, à l'après-shampooing, au gel douche, au produit d'hygiène intime, au gel pour le visage... Puis c'est au tour du sérum, de la crème hydratante, du lait corporel, de l'huile scintillante, du maquillage, du déodorant, du vernis, du dentifrice, du stick à lèvres... Bref, autant de molécules qui, peut-être, sont inoffensives isolées, mais dont personne ne sait ce qu'il en est en « effet cocktail », soit l'exacte réalité de millions de femmes chaque jour, et même plusieurs fois par jour ! Confier sa peau aux huiles essentielles (et végétales), c'est adopter la logique du « moins c'est mieux ». On nettoie son visage avec une huile végétale, on la traite et on corrige ses petits défauts (souvent dus aux produits cosmétiques classiques soit dit en passant) avec une goutte d'huile essentielle. Simplicité, efficacité. Soyez sobre.

6. LES HUILES ESSENTIELLES SONT-ELLES EFFICACES CONTRE LES TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES ?

Oui ! Certaines d'entre elles aident à retrouver l'équilibre hormonal, d'autres sont antimycosiques, d'autres encore déciment les microbes responsables d'infections. Mais en plus, les huiles essentielles prennent soin de la flore locale, protègent et renforcent les muqueuses, leur fournissant ainsi les armes pour guérir plus vite, apprendre à se défendre seules afin d'éviter les récives. C'est fondamental, surtout lorsqu'on sait que certaines femmes enchaînent des mycoses vaginales quasiment tous les mois.

7. PEUT-ON UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES PENDANT LA GROSSESSE ?

Pendant les 3 premiers mois, on évite. Par la suite, certaines d'entre elles peuvent être employées en externe sans risque ni pour la maman, ni pour le bébé : ce sont celles qui ne renferment aucune molécule toxique. Elles sont bien utiles pour se débarrasser de petits maux et améliorer son confort de vie quotidienne, d'autant que la majorité des médicaments sont interdits pendant la grossesse. Toutes les huiles essentielles contenant des molécules potentiellement dangereuses restent strictement interdites jusqu'à la fin de la grossesse, et ce encore chez la maman qui allaite.

Contrairement aux idées reçues, donc, toutes les huiles essentielles ne sont pas dangereuses pour les femmes enceintes. Mais par principe de précaution, la règle est de n'en prendre **aucune, sous quelque forme que ce soit, pendant les 3 premiers mois de grossesse**, sauf celles de gingembre ou de citron pour apaiser les nausées du 1^{er} trimestre. Par la suite, un conseil professionnel avisé peut vous conduire à l'aromathérapie durant les deux derniers trimestres*. Les formules que nous vous proposons dans ce livre ne présentent évidemment strictement

* Lire *Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse*, Leduc.s éditions.

aucun danger. Et sont fort efficaces ! Mais ne modifiez pas les posologies et ne remplacez surtout en aucun cas telle huile essentielle par une autre, même si elle vous paraît proche ou que l'on vous dit « je n'ai que celle-ci ». Refusez !

LES HUILES ESSENTIELLES À NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE

Voici une liste d'huiles essentielles déconseillées voire totalement interdites pendant toute la durée de votre grossesse et si vous allaitez. Ce n'est pas une liste exhaustive : certaines huiles essentielles beaucoup plus rares n'y figurent pas. Renseignez-vous absolument avant d'utiliser des essences qui vous sont inconnues !

Absinthe	Curcuma	Persils (simple, frisé)
Achillées	Cyprés bleu	Ravensare anisé
Acores	Eucalyptus dives	Romarin à camphre
Aneths	(= mentholé)	Romarin à verbénone
Anis étoilé (badiane)	Eucalyptus polybractea à cryptone	Rue odorante
Armoise	Fenouil	Sabine
Aunée	Germandrées	Santoline
Balsamite	Hysope officinale	Sassafras
Basilic camphré	ssp officinale	Sauges (officinale, trilobée)
Boldo	Lantana	Souchet
Buchus	Lavande	Tagète
Cajeput	stoechade	Tanaisie
Calament	Menthes (poivrée, pouliot, suave, sylvestre, verte)	Thuya
Camphrier du Japon (bois)	Moutarde noire	Zédoaire
Carvi	Myrique baumier	

≡≡≡ Rappel

≡≡≡ Ne faites pas d'automédication. Si votre trouble sort du cadre de ceux mentionnés dans ce livre, demandez obligatoirement un conseil médical.

8. QUELLES SONT LES POSOLOGIES CLASSIQUEMENT RECOMMANDÉES ?

Sauf recommandations spécifiques, voici les posologies généralement conseillées pour bien utiliser les huiles essentielles.

<p>À AVALER</p> 	<p>1 ou 2 gouttes 3 fois par jour sur un support (1 cuillère à café de miel, d'huile d'olive, ¼ de sucre ou 1 comprimé neutre). N'avalent pas d'huiles essentielles pures ni mélangées à de l'eau !</p>
<p>BAIN</p> 	<p>10 gouttes mélangées à 1 cuillère à soupe de base pour bain, de lait animal ou végétal, de labrafil ou de solubol.</p>
<p>BAIN DE PIEDS</p> 	<p>6 gouttes mélangées à 1 cuillère à café de base pour bain, d'émulsifiant ou de lait.</p>
<p>DIFFUSEUR</p> 	<p>10 gouttes pour 30 minutes de diffusion. En l'absence de diffuseur, 4 à 5 gouttes sur une soucoupe près d'une source de chaleur.</p>
<p>INHALATIONS</p> 	<p><i>Sèches</i> : 3 gouttes pures sur le mouchoir ou l'oreiller. <i>Humides</i> : 6 gouttes dans un bol d'eau frémissante.</p>
<p>APPLICATIONS/ MASSAGES</p> 	<p>6 gouttes mélangées à 2 cuillères à café d'huile végétale.</p>

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles renferment un nombre très important de molécules différentes. C'est pourquoi la plupart sont actives dans diverses situations à la fois, par exemple contre les troubles de la circulation et les maladies respiratoires.

Nous vous proposons ici un petit abécédaire des principales huiles essentielles utilisées dans le livre. Nous détaillons pour chacune les indications majeures dans le cadre de l'aromathérapie au féminin.

◆ ARBRE À THÉ (*Melaleuca alternifolia*)

- Antifongique (mycoses vaginales, pertes blanches)
- Antiseptique (acné)
- Contre toute infection bactérienne



◆ BASILIC EXOTIQUE (*Ocimum basilicum*)

- Analgésique (douleurs des règles)
- Apaise les troubles digestifs : ballonnements, constipation
- Antispasmodique puissante (utile notamment pour les spasmophiles)
- Recommandée en cas de convalescence
- Stimule le système nerveux (baby blues après l'accouchement)



◆ **BERGAMOTE (*Citrus aurantium ssp bergamia*)**

- Active le bronzage
- Tonique sexuelle
- Astringente, tend les tissus (antivergetures)



◆ **BOIS DE ROSE (*Aniba rosaeodora*)**

- Anti-infectieuse (infections gynécologiques, pertes blanches)
- Évite la déshydratation (peau sèche)
- Pour le plaisir, les soins du corps



◆ **CAMOMILLE ROMAINE (*Chamaemelum nobile*)**

- Régulatrice du système nerveux (baby blues après l'accouchement)
- Sédatrice
- Anti-irritabilité, anti-angoisse
- Calme les crises de nerfs
- Calmante de la douleur (migraines)
- Prépare à l'accouchement + aide le jour de l'accouchement
- Stimule l'appétit (en cas de besoin)
- Stimule la digestion, antispasmodique (nausées)



◆ **CANNELLES (*Cinnamomum cassia et Cinnamomum verum*)**

- Anti-infectieuses majeures
- Toniques sexuelles
- Coupe-faim



◆ **CAROTTE (*Daucus carota*)**

- Raffermit la peau
- Éclaircit le teint



◆ **CÈDRE (*Cedrus atlantica*)**

- Facilite le drainage
- Déstocke les graisses
- Anticellulite
- Anti-cheveux gras
- Atténue les taches de vieillesse sur la peau



◆ **CÉLERI (*Apium graveolens*)**

- Détache la peau (taches dues au soleil)



◆ **CISTE LADANIFÈRE (*Cistus ladaniferus*)**

- Puissante antihémorragie (utile en cas de règles très abondantes ou d'hémorroïdes qui saignent)
- Cicatrisante
- Antivergetures



◆ **CITRON (*Citrus limon*)***

- Facilite le drainage, aide à digérer
- Déstocke les graisses
- Régulatrice nerveuse
- Diurétique
- Soulage le foie, les nausées de la femme enceinte
- Favorise la circulation (fluidifiante sanguine)
- Anticouperose
- Pour un teint plus frais/lumineux/éclatant



* Dans ce livre, lorsqu'il est question de citron, il s'agit de l'essence du zeste du fruit.

◆ **CYPRÈS (*Cupressus sempervirens* – rameaux feuillés)**

- Décongestionnante des sphères génitales et urinaires
- Favorise la circulation en général (anticouperose, antihémorroïdes), active la circulation veineuse (anti-jambes lourdes)
- Facilite le drainage (car décongestionnante lymphatique)
- Déstocke les graisses
- Œstrogène-like (se comporte « comme nos œstrogènes »)
- Anti-œdème des membres inférieurs, anticellulite
- Contre la transpiration excessive



◆ **ESTRAGON (*Artemisia dracunculus*)**

- Antispasmodique (nerveuse et musculaire) puissante (c'est l'huile essentielle amie des spasmophiles)
- Lutte contre les contractions et les crampes musculaires (efficace contre les douleurs de règles)
- Antinausées



◆ **EUCALYPTUS MENTHOLÉ (*Eucalyptus dives*)**

- Antiseptique de la sphère génitale (pertes blanches, vaginite...)



◆ **EUCALYPTUS RADIÉ (*Eucalyptus radiata*)**

- Anti-infectieuse (tous organes)
- Antivirale
- Tonique générale et réchauffante
- Antifatigue (physique et mentale)
- Contre la frilosité
- Antivaginite



◆ **FENOUIL DOUX (*Foeniculum dulce*)**

- Contre les problèmes de règles (propriétés « œstrogène-like » = « comme nos œstrogènes »)
- Galactogène (favorise la montée de lait chez les mamans)



◆ **GAULTHÉRIE (*Gaultheria procumbens*)**

- Analgésique
- Anti-inflammatoire (toutes inflammations)
- Anti-douleurs musculaires, tendineuses



◆ **GENÉVRIER (*Juniperus virginiana*)**

- Décongestionnante du petit bassin
- Décongestionnante veineuse
- Favorise la circulation, phlébotonique, antivarices et hémorroïdes
- Facilite le drainage
- Diurétique
- Anticellulite



◆ **GÉRANIUM ROSAT (*Pelargonium asperum Bourbon ct*)**

- Anti-peau grasse, antiacné
- Anti-âge cutanée (antirides)
- Favorise la fermeté des tissus, de la peau
- Antivergetures
- Antitaches
- Lutte contre la chute de cheveux
- Pour un meilleur teint
- Hémostatique puissante (arrête les saignements et les hémorragies, par exemple en cas de règles très abondantes ou de gencives qui saignent)
- Tonique utérine (favorise l'accouchement)



◆ **GINGEMBRE (*Zingiber officinale*)**

- Tonique sexuelle
- Tonique capillaire (cheveux)
- Contre les nausées de la femme enceinte
- Active le transit (anticonstipation)



◆ **GIROFLIER (*Syzygium aromaticum = Eugenia caryophyllus*)**

- Neurotonique (stimulante nerveuse)
- Stimulante physique – précieuse le jour de l'accouchement
- Coupe-faim



◆ **HÉLICHRYSE ITALIENNE (IMMORTELLE)
(*Helichrysum italicum*)**

- Huile essentielle majeure des troubles de la circulation sanguine (depuis les bleus jusqu'à la phlébite en passant par la couperose)
- Décongestionnante en général, veineuse en particulier
- Cicatrisante, antivergetures
- Désclérosante (= assouplissante de zones fibreuses)
- Déstocke les graisses



◆ **INULE ODORANTE (*Inula graveolens*)**

- Contre les pertes blanches
- Antivaginite
- Anticystite



◆ **Laurier noble (*Laurus nobilis*)**

- Antidouleur très puissante (précieuse le jour de l'accouchement)
- Anti-infectieuse, fongicide (infections gynécologiques, candidose, vaginite)
- Contre l'acné infectée



◆ **Lavande officinale (*Lavandula vera angustifolia*)**

- Anti-infectieuse et cicatrisante
- Calmante des démangeaisons
- Antiacné, cicatrisante
- Calmante, déstressante
- Favorise un sommeil naturel et réparateur
- Anti-irritabilité, anti-angoisses, anti-anxiété
- Anti-nausées de la femme enceinte
- Antidouleur (précieuse le jour de l'accouchement)
- Anti-inflammatoire (utile contre la vaginite)



◆ **Lavande aspic (*Lavandula spica*)**

- Antiseptique
- Antivirale
- Apaisante cutanée
- Cicatrisante (précieuse en cas de crevasses aux seins ou de lèvres gercées)
- Favorise l'immunité
- Anti-brûlure, anti-coup de soleil
- Antiacné



◆ **LAVANDIN SUPER (*Lavandula burnatii*)**

- Cicatrisante
- Favorise un sommeil naturel et réparateur, évite les réveils nocturnes
- Contre les bouffées de chaleur
- Calme les démangeaisons



◆ **LÉDON DU GROENLAND (*Ledum groenlandicum*)**

- Régénère la cellule hépatique
- Lève les spasmes du plexus solaire
- Favorise le sommeil (anti-insomnie)
- Antistress, anti-irritabilité



◆ **LEMONGRASS (*Cymbopogon flexuosus*)**

- Déstocke les graisses
- Anticellulite
- Antivergetures
- Anti-inflammatoire
- Sédatif, calmante nerveuse



◆ **LENTISQUE PISTACHIER (*Pistacia lentiscus*)**

- Active la circulation veineuse (jambes lourdes, varices, hémorroïdes...)
- Décongestionnante veineuse et lymphatique
- Anti-inflammatoire
- La reine pour lutter contre la congestion du petit bassin



◆ **LITSÉE CITRONNÉE (*Litsea citrata*)**

- Antidépresseur (précieuse contre le baby blues de l'après-accouchement)
- Déstocke les graisses



◆ **MANDARINE (*Citrus reticulata*)***

- Calmante, relaxante
- Favorise un sommeil naturel et réparateur
- Anti-irritabilité



◆ **MARJOLAINE À COQUILLES (*Origanum marjorana*)**

- Très déstressante, rééquilibrante nerveuse
- Favorise un sommeil naturel et réparateur
- Contre l'angoisse, l'anxiété et l'irritabilité
- Contre la dépression, les troubles neuropsychiques
- Contre les troubles de l'humeur, de la préménopause
- Indispensable chez le spasmophile
- Anaphrodisiaque (calme la libido exacerbée)



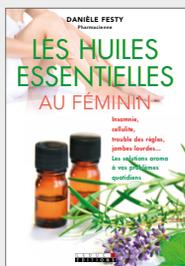
◆ **MENTHE POIVRÉE (*Mentha piperita*)**

- Désengorge les seins, facilite l'arrêt de la lactation
- Anesthésie la douleur (douleurs des règles, maux de tête, migraines)
- Régulatrice hormonale (action « hormone-like » : qui « mime » nos hormones), régularise les cycles
- Favorise les règles, accélère la réapparition des règles (après accouchement/allaitement)
- Antispasmodique
- Tonique générale (états de fatigue)
- Tonique nerveuse (redonne de l'énergie)
- Anti-baby blues (déprime après l'accouchement)
- Facilite le drainage, stimule l'appétit
- Contre la transpiration excessive



* Dans ce livre, lorsqu'il est question de mandarine, il s'agit de l'essence du zeste du fruit.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les huiles essentielles au féminin
Danièle Festy



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S