6 LA MÉLISSE

Son parfum doux citronné la rend facile et agréable à utiliser en tisane, ou même fraîche en cuisine. Depuis la Grèce antique, on fait appel à la mélisse *(Melissa officinalis)* pour ses propriétés apaisantes du système nerveux et digestif. Pour la femme, c'est une alliée intéressante, car elle calme les dysménorrhées (règles douloureuses) associées à un fond d'anxiété ou d'agitation. Elle est déconseillée en cas d'hypothyroïdie.

7 L'HAMAMÉLIS

Dénommée autrefois noisetier des sorcières, l'hamamélis *(Hamamelis virginiana)* est la plante antalgique du système veineux, elle tonifie les parois vasculaires par vasoconstriction. De fait, c'est un grand remède en cas d'insuffisance veineuse et de varices, qui touchent particulièrement les femmes. Elle diminue la congestion pelvienne, améliorant la qualité des cycles féminins. On peut la consommer en décoction, en infusion, en teinture mère ou en gélules.

8 LA PRÊLE

La forte teneur en silice et autres minéraux de la prêle *(Equisetum arvense)* en fait un reminéralisant de choix pour les femmes, notamment en période de ménopause. Son action diurétique douce la rend également utile en cas d'œdème ou d'infection des voies urinaires. On la consomme généralement sous forme de gélules.

9 SAUGE SCLARÉE ET SAUGE OFFICINALE

« Celle qui sauve » était considérée comme une panacée au Moyen Âge. Toutes les traditions anciennes, à commencer par celles des Égyptiens, lui ont attribué des vertus magiques pour la fertilité notamment. La sauge sclarée *(Salvia sclarea)* et la sauge officinale (*Salvia officinalis)* ont toutes les deux des propriétés œstrogène-like. Pour cette raison, elles sont particulièrement adaptées à la puberté (pour mettre en place les menstruations) et à la ménopause (contre les bouffées de chaleur), accompagnant ainsi les grandes étapes de la vie d'une femme en lui procurant le plein d'énergie. Elles sont contre-indiquées pour tous les cas d'hyperœstrogénie et de cancers hormonodépendants (sein, utérus…). Il est donc préférable de ne pas les utiliser au long cours sans avis médical. Elles se consomment facilement en tisanes ou fraîches, en les évitant pour les hommes (troubles de l'érection éventuels).

10 LE HOUBLON

Les cônes de houblon *(Humulus lupulus)*, qui sont utilisés plutôt en teinture mère ou en gélules, ont la même action œstrogène-like que la sauge et donc les mêmes indications et contre-indications – notamment déconseillés pour les hommes (le houblon est anti-androgénique, antihormones mâles). Il est plus particulièrement indiqué chez les femmes ménopausées souffrant d'acné ou en cas d'insomnies associées au stress, car c'est un sédatif puissant. ●



Croissance, douleurs menstruelles ou troubles de la ménopause, la phytothérapie accompagne les femmes à chaque étape de leur vie.