

Aphrodisiaques, réveillez votre désir

Les plantes ont toujours été associées à des rituels érotiques pour leur potentiel tonifiant, énergisant, euphorisant. Aujourd'hui, notre recherche d'une sexualité épanouie s'accompagne de spéculations quant à leurs capacités réelles. Si elles sont capables de déclencher différents stimuli, cela ne peut être dissocié de l'équilibre global de notre être. Les vrais aphrodisiaques ne sont pas toujours ceux que l'on croit !

Des philtres d'amour à la phyto moderne

Racines, écorces, herbes et fleurs… les plantes aphrodisiaques se déclinent sous toutes les formes ! Depuis longtemps l'homme attribue à de très nombreux végétaux la capacité de l'accompagner dans sa sexualité. Une enquête ethnobotanique réalisée l'an dernier a recensé 200 plantes aphrodisiaques rien que pour l'Inde. Elles sont aussi très recherchées : le très explicite bois bandé, un arbuste endémique des Caraïbes, est devenu rare aux Antilles en raison de la surexploitation. Sarriette, menthe poivrée, ginseng ou encore maca entrent dans des formules censées « stimuler la libido ». De nombreuses plantes alimentaires ont servi de tonifiants sexuels, notamment le céleri, longtemps considéré comme le meilleur aphrodisiaque de la flore européenne ! Mais que cherche-t-on au juste lorsqu'on recourt à ces plantes du plaisir ? Et surtout, que faut-il en espérer, avec le recul scientifique dont nous jouissons aujourd'hui ?

La réponse à la première question est à la fois simple et compliquée. Trivialement, nous cherchons à ressentir et à donner du plaisir, et lorsque nous n'y parvenons pas, nous recourrons à des moyens extérieurs. Josselin Sebille, médecin spécialisé en sexologie et thérapie de couple, explique : *« La sexualité, aujourd'hui émancipée de sa fonction de reproduction, est devenue un domaine en tant que tel et en même temps une composante de l'identité de chacun. »* La recherche d'une bonne qualité de vie sexuelle, au cours des différentes périodes de notre existence, n'est pas forcément une quête aisée, et l'on tâtonne parfois avant de pouvoir s'y épanouir pleinement. Dans ce cadre, les plantes servent en premier lieu de messagères, tant les symboles amoureux qu'elles véhiculent sont nombreux. *« Elles sont présentes dans les jeux amoureux, par exemple en préparant un plat épicé »*, propose Josselin Sebille.

On attend évidemment bien plus des plantes dites aphrodisiaques. Et c'est ce qu'on nous promet parfois en parlant de « Viagra naturels ». Or c'est à la fois survendeur et très réducteur car, à l'image d'une sexualité complexe, l'action des plantes est très variée.

Safran (*Crocus sativus*)



Chaudes épices

Depuis longtemps, les épices occupent une place centrale dans la famille des plantes aphrodisiaques. Vasodilatatrices, elles apportent un afflux de sang dans les organes périphériques qui s'accompagne d'une petite bouffée de chaleur entraînant un désir sexuel. Ce faisant, elles créent des sensations supplémentaires amplifiant les stimuli induits par le toucher et l'odorat. Au premier rang de ces plantes chaudes, le gingembre est aussi considéré comme une panacée : une demi-cuillère de gingembre frais râpé, mélangé avec un œuf dur et une cuillère café de miel est un excellent tonifiant sexuel. Les épices sont également dotées d'un haut pouvoir antioxydant, notamment la cannelle et le clou de girofle, important pour la tonicité vasculaire et par conséquent la fonction érectile. Comme on le fait communément en médecine ayurvédique, préparez un thé aphrodisiaque en mélangeant du thé noir avec de la cannelle, du gingembre, de la cardamome, des clous de girofle, de la noix de muscade, des grains de poivre et du safran.

PS148_22-29_dossier02-corr4.indd 23 16/06/14 15:06

Allô Docteur

La phytothérapie de l'amour n'exclut pas de rechercher la cause profonde du trouble sexuel qui peut être d'ordre psychologique, lié à la prise de certains médicaments (psychotropes, anticholestérols ou antihypertenseurs) ou entraîné par une pathologie telle que le diabète. *«Quoi qu'il en soit, on accompagne alors les traitements d'une prise en charge psychocorporelle, permettant de s'interroger sur ses pratiques sexuelles»*, témoigne Josselin Sebille, médecin spécialisé en sexologie et thérapie de couple. *«La pratique très fréquente de la masturbation ou l'utilisation régulière d'un vibromasseur peut fausser la façon de s'épanouir sexuellement à deux»*, illustre le thérapeute. Mais saviez-vous qu'un problème de durabilité de l'érection peut être lié aux vertèbres lombaires et qu'un ostéopathe est susceptible de le résoudre ? Les causes d'un problème sexuel ne sont pas évidentes à identifier et comme, dans nos sociétés, les clefs d'une sexualité épanouie ne font pas l'objet d'une transmission, mieux vaut demander conseil plutôt que de s'enfermer dans des frustrations. Il serait dommage de ne pas se donner tous les moyens de profiter du cercle vertueux de l'activité sexuelle : elle stimule la production d'endorphines, sources de plaisir et de relaxation, et qui aident à diminuer le stress.



Jasmin des haies (*Jasminum multiflorum*)

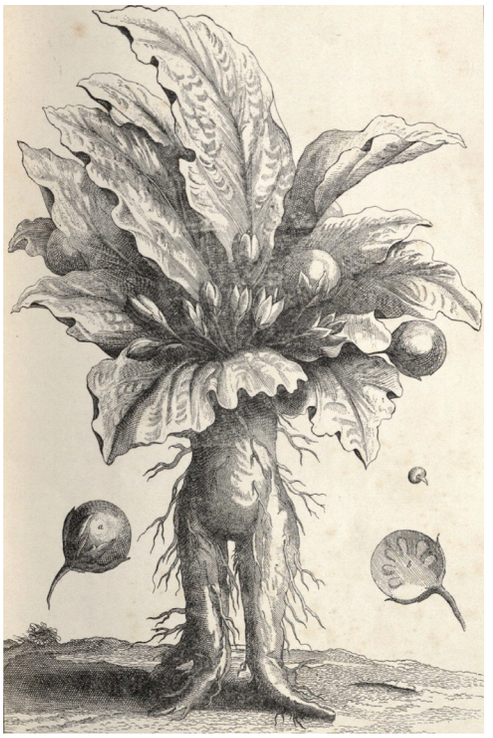
Messages floraux

Les fleurs sont de puissantes séductrices. Elles attirent des insectes, mais aussi des oiseaux et même des mammifères qui ne résistent pas aux charmes de leurs couleurs, de leurs formes et de leurs parfums. Nous y succombons également : la rose permet de déclarer sa flamme, le jasmin nous ouvre à la sensualité et le drapé de l'ancolie symbolise l'amour fou ! Un bouquet de fleurs agit comme une sorte de préliminaire aux préliminaires.

«De nombreuses plantes dites aphrodisiaques agissent en fait sur la vitalité», résume Nicolas Wirth, naturopathe chez Natura Mundi. On distingue ainsi en tout premier lieu celles qui sont toniques, agissant sur le système nerveux, les muscles et les vaisseaux. Riches en minéraux, l'avoine et l'ortie entrent dans cette catégorie, mais aussi des aromatiques telles que le romarin et la sarriette surnommée « herbe aux satyres », et de nombreuses épices *(voir encadré)*. Depuis les Égyptiens et les Romains, l'oignon et surtout l'ail sont considérés comme des aliments propres à fortifier notre santé sexuelle ; ils se sont révélés porteurs de principes anti-oxydants qui fortifient le système vasculaire.

D'autres plantes dites aphrodisiaques éveillent le désir en stimulant les sens. C'est le cas de la vanille, dont la gousse charnue évoquant une verge en érection a guidé les Amérindiens sur la piste de ses vertus érogènes, de l'ylang-ylang dont les fleurs sont parsemées sur le lit des jeunes mariés en Indonésie et de l'aspérule odorante, cette petite reine des forêts de hêtres avec laquelle on prépare en Allemagne un « vin des amoureux ». Ces plantes contiennent des composés volatils qui, en agissant sur certains médiateurs du système nerveux, aident aussi à la relaxation et modulent la sphère nerveuse et émotionnelle.

Enfin, de nombreuses plantes aphrodisiaques doivent leur réputation à leur action adaptogène, c'est-à-dire qu'elles augmentent la résistance de l'organisme et permettent de retrouver l'équilibre des organes perturbés par un stress ou une contrariété. En l'occurrence, le ginseng, littéralement la « racine-homme », s'est imposé dans le monde entier comme la plante permettant de conserver une activité sexuelle dans la durée. Une synergie de composés – acides aminés, minéraux, vitamines et notamment les ginsénosides – procure à la racine cette place de choix. Si on comprend mieux aujourd'hui pourquoi ces plantes sont qualifiées d'aphrodisiaques, elles gardent ce pouvoir évocateur qui de tout temps a fait rêver les hommes et les femmes.



Maudites aphrodites

C'est au XVII^e siècle que le mot « aphrodisiaque » serait apparu, inspiré d'Aphrodite, la déesse grecque de l'amour, qui possédait une ceinture renfermant une panoplie de charmes magiques. Il désigne des substances propres à exciter le désir ou à faciliter l'acte sexuel. À la même époque paraît le premier traité sur les aphrodisiaques : y figurent bon nombre d'épices et de recettes sous forme de breuvages, mais aussi des plantes alimentaires comme l'asperge et surtout des substances animales comme la corne de rhinocéros… Bien avant, les premières aphrodisiaques étaient des narcotiques ou hallucinogènes : mandragore, datura, etc., procurant une sensation d'euphorie qui n'était pas sans danger.

PS148_22-29_dossier02-corr4.indd 24 16/06/14 15:06

Femmes, levez votre voile

On dit que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus ! Mais en termes de sexualité, les exigences féminines rejoignent à l'heure actuelle celles des hommes. L'hormone principale du désir chez la femme n'est autre que la testostérone ! Elles veulent s'ouvrir plus complètement au plaisir, en découvrir les multiples facettes et en amplifier la résonance. Alors il ne faut pas s'arrêter face aux difficultés, la plus fréquemment rencontrée étant la perte de désir. *« Manifestes en* post-partum, *à la ménopause et après, les problèmes de désir surviennent aussi lors de prises hormonales et tout simplement en cas de la fatigue, après le travail et les tâches ménagères »*, rapporte Bérangère Arnal. Pour la gynécologue phytothérapeute, la prise de magnésium se révèle alors indispensable, ainsi que les vitamines B6 dont l'ail frais est très riche et plus encore l'huile de germe de blé. Celle-ci est également intéressante par voie orale pour nourrir les muqueuses génitales asséchées. Bérangère Arnal prescrit aussi des plantes sédatives et anxiolytiques pour aider à gérer le stress lié à l'acte sexuel : aubépine, mélisse ou camomille romaine, sous forme de tisanes ou d'extraits. Ces dernières peuvent aussi être utiles en cas de vaginisme, un autre obstacle qui peut survenir dans la vie intime d'une femme : contraction incontrôlée du périnée empêchant la pénétration du sexe du partenaire, cette difficulté pourra nécessiter un entretien avec un sexothérapeute, voire un hypnothérapeute.

Dans sa sexualité, la femme peut aussi être gênée par des douleurs à la pénétration, qui peuvent être dues à sécheresse vaginale *(voir encadré)*, à des infections telles que les mycoses ou plus simplement des inflammations en lien avec l'hygiène intime. Dans ce dernier cas, des gestes simples permettent de se prémunir : il faut éviter de se laver trop fréquemment avec des savons décapants et utiliser plutôt des gels doux, au calendula par exemple ; on peut y ajouter de temps à autre une goutte d'huile essentielle de géranium rosat en cas d'infections à répétition. ●●●



Salicaire (*Lythrum salicaria*)

Promesses venues d'ailleurs



Damania (*Turnera diffusa*)

Deux plantes sont aujourd'hui très en vogue pour relancer la libido féminine. La première est la maca (*Lepidium meyenii*), connue et utilisée en Amérique du Sud depuis l'époque des Incas. Adaptogène et donc utile pour améliorer son endurance et sa gestion du stress, les recherches scientifiques n'ont pas encore déterminé si elle agit vraiment sur le désir féminin. Elle n'a cependant aucun effet secondaire. Ce n'est pas le cas de la seconde qui porte le doux nom de damiana (*Turnera diffusa*) et qui peut être toxique à forte dose. Déjà connue par les Mayas, cette plante agirait sur l'excitation et l'orgasme féminin, mais c'est également un puissant psychotrope ! Ces deux plantes aphrodisiaques suffisent-elles à parvenir à l'extase ? Assurément non, car chaque femme garde secrètes les voies de sa jouissance. Les oreilles, la bouche, le cou, les seins, le ventre, les fesses, l'intérieur des cuisses… autant de zones érogènes à explorer avec amour.

Pannes au féminin

La sécheresse de la muqueuse vaginale est fréquente après la ménopause, mais peut aussi être causée par la prise de pilule ou d'antidépresseur. Tout d'abord, il faut savoir que la stimulation du clitoris déclenche la lubrification du vagin : une bonne raison pour ne pas oublier ce « bouton d'amour » et prolonger les préliminaires. Lors des rapports sexuels, on peut recourir à des lubrifiants à base d'acide hyaluronique, d'aloé vera ou de diverses plantes hydratantes et apaisantes comme la salicaire ou l'hamamélis. Mais il est important de nourrir cette muqueuse comme le souligne la gynécologue Bérengère Arnal : *« Je conseille d'appliquer localement matin et soir de l'HV de millepertuis. »*

PS148_22-29_dossier02-corr4.indd 25 16/06/14 15:06

L'homme à l'épreuve de la performance



Éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*)

L'enjeu de la performance sexuelle a toujours été un marqueur fort de l'identité masculine. Il est révélateur que les troubles touchant la libido de l'homme soient regroupés sous l'appellation floue et anxiogène d'« impuissance »… On préférera ici les termes d'hyposexualité ou de dysfonction érectile selon les cas. Ainsi la baisse du désir sexuel peut venir d'une fatigue générale ou de formes de stress chroniques pour lesquels les plantes peuvent réellement soutenir l'homme. Il est conseillé de faire alors une cure de quelques semaines de plantes adaptogènes avec un effet sur les glandes endocrines : en cas de fatigue physique choisissez l'éleuthérocoque (TM, 150 gouttes le matin) et si c'est surtout dû au stress, optez pour *Panax ginseng* (posologie variable selon la galénique) ou l'avoine (macérat glycériné 1D, 120 gouttes par jour). Si le manque d'appétence sexuelle est lié de manière plus marquée par une moindre sécrétion de testostérone, par exemple liée à l'avancée en âge, vous pourrez compléter avec la sarriette (teinture mère ou infusion) ou des onctions d'huile essentielle de cabreuva (*Myrocarpus fastigiatus*) et de thym saturéioïdes (à 10 % dans de l'huile végétale en massage sur le bas du dos), deux spécifiques des asthénies sexuelles. D'après l'aromathérapeute Michel Faucon, cette dernière aurait en outre la faculté de stimuler l'amour-propre et d'aider dans la relation à l'autre, ce qui est évidemment bénéfique tant on sait l'importance de la part psychologique dans l'acte sexuel. *« Il faut raisonner de manière globale et harmoniser la fonction plutôt que de se focaliser sur le symptôme : faire baisser le stress, travailler à la tonicité vasculaire, prévenir l'oxydation, s'assurer d'un apport suffisant en zinc et magnésium (nécessaire à la contraction des muscles lisses du pénis) ou en arginine (un acide aminé) »*, conclut le Dr Schnebelen. •••



Pavot à opium (*Papaver somniferum*)

Plantes turgescentes

Deux substances d'origine naturelle – la yohimbine du *Pausinystalia yohimbe* et la papavérine du *Papaver somniferum* – étaient utilisées médicalement pour pallier les troubles de l'érection avant d'être détrônées par des molécules de synthèse. D'autres végétaux s'avèrent prometteurs, en améliorant la relaxation des muscles lisses et/ou en enclenchant la cascade vasodilatatrice au niveau du pénis. Parmi ces plantes, on compte notamment *Tribulus terrestris* et, dans une moindre mesure, le ginseng et le guarana (*Paullinia cupana*). La maca (*Lepidium meyenii*), couramment qualifiée de « Viagra naturel », aurait bien des effets sur la libido, mais n'a pas encore fait ses preuves sur le mécanisme de l'érection à proprement parler. Avec d'autres plantes (palmier nain de Floride, grande ortie, etc.), la maca peut néanmoins atténuer l'adénome bénin de la prostate qui, parfois, trouble mécaniquement l'érection. Le « bois bandé » (*Richeria grandis*) n'a quant à lui, malgré sa forte réputation, fait l'objet que de très peu d'études.

Faire baisser la pression



Marjolaine (*Origanum majorana*)

Les problèmes d'érection comme ceux d'éjaculation précoce sont tous les deux en lien avec le stress et un système nerveux orthosympathique en surrégime. La peur de ne pas être « à la hauteur », de ce point de vue, a tout d'une prophétie autoréalisatrice puisqu'elle nourrit les mécanismes physiologiques de la débandade. Commencez donc par vous détendre et rappelez-vous que l'érection, si elle est une preuve tangible de l'excitation, n'est pas la seule, ni l'alpha et l'oméga du rapport amoureux. Pour vous aider à lâcher prise, les huiles essentielles de petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp. aurantium), et de marjolaine (*Origanum majorana*), utilisées en diffusion ou en massage, favoriseront la détente physique et mentale et rééquilibreront votre sphère émotionnelle.

PS148_22-29_dossier02-corr4.indd 26 16/06/14 15:06



Cosmétiques

à la Sève de Bouleau et aux extraits d'Argousier

Si la sève de bouleau est connue et utilisée traditionnellement dans les pays slaves et nordiques pour drainer l'organisme, elle est également utilisée pour répondre à des problèmes derma-cosmétologiques.

La sève de bouleau utilisée dans nos cosmétiques est récoltée au printemps dans la vallée du Champsaur (Hautes-Alpes). Elle contient naturellement DES ELEMENTS MINERAUX ET DES OLIGO-ELEMENTS qui participent à la santé des cheveux et du cuir chevelu, mais aussi au bien être de la peau.



Le shampooing conseillé sur cheveux gras



Lotion capillaire tonifie le cuir chevelu et le cheveux



Savon parfumé au romarin



Crème corps apaisante et tonifiante

NATURE & PROGRES
Cosmétique & Bio-écologique

COSMETIQUE BIO
CHARTE COSMEBIO

GAYRAL
Producteur - Distillateur

Maison REYNIER
Pont du Fossé 05260 ST-JEAN-ST-NICOLAS - FRANCE
Tél. 04 92 55 93 56
Fax. 04 92 44 11 40 • sarl-gayral@orange.fr

Pour plus de renseignements consultez notre site : **www.argousier-bouleau.com**

PS148_22-29_dossier02-corr4.indd 27 16/06/14 15:06

ÉCOIDÉES®

Les idées écologiques

Gamme Coco



■ **Huile de coco** qualité extra, aromatique, en pots de 200 et 450ml.

■ **Sucre de coco** à faible IG origine Indonésie, bio et équitable.

■ **Chips de coco** torréfiées au muscovado, un délice pour l'apéro en pot de 90g.

Gamme Cacao



■ Une gamme complète de **cacao Criollo cru d'Equateur. Fèves entières**, **éclats de fèves de cacao** pour mueslis smoothies et yaourts...

■ **Cacao cru en poudre et Cacao aux épices indiennes** (recette originale) pour des chocolats chauds délicieux et épicés !

Panacéo



■ **Usage interne :** Chélation des métaux lourds, réduction du stress oxydatif, effet fortifiant (allégations autorisées/Dispositif Médical CE0197)

■ **Usage externe :** Cicatrisant, absorbant des exsudats (brûlures, ulcères).

De nombreuses études scientifiques et observations cliniques disponibles, pour un produit exceptionnel utilisé partout en Europe pour diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie et la chélation des métaux lourds (usage interne) ou aider à l'amélioration des problèmes de peaux (poudre dermatologique).

Psyllium



■ **Confort intestinal**
Le psyllium est une variété de plantain originaire de l'Inde. Plante utilisée dans l'Ayurvéda.

Notre meilleure vente 2013 !

Tulsi



■ **Le Tulsi** est une plante sacrée de la religion Hindoue et une référence de l'Ayurvéda.

En achetant le Tulsi d'Organic India, vous soutenez des milliers de petits producteurs indiens, coordonnés par Organic India, une entreprise maintes fois récompensée pour son action contre la pauvreté et l'exode rural. 5 références en boîtes de 25 infusettes : **Tulsi Nature, Tulsi Brahmi, Tulsi Gingembre, Tulsi Chai Masala et tulsi Thé Vert**

Les farines sans gluten



■ **Farine de Souchet** Un tubercule poussant dans le bassin méditerranéen au goût d'amande sucrée, source de fer et de potassium.

■ **Farine de Millet Brun** Seule variété de millet consommable avec son écorce, source de magnésium et de silicium.

■ **Farine de Coco** Un délicieux goût de coco pour une farine peu calorique, riche en fibres.

■ **Farine de Pépins de Raisin** Forte teneur en anti-oxydants *(polyphénols).*

■ **Farine de Lupin** à utiliser en remplacement des oeufs grâce à sa capacité d'entrer en émulsion, grande richesse en protéines.

Poudre de baobab



■ **La poudre de Baobab** est riche en Vit. C et minéraux, et son goût acidulé fait merveille dans les smoothies, laits végétaux et jus de fruits tropicaux. Elle est aussi riche en fibres solubles (prébiotiques). Idéale au petit-déjeuner, la poudre de Baobab est une merveille à découvrir et déguster tous les jours !

Baies d'aronia



■ D'origine européenne, **l'aronia** commence à devenir populaire à juste raison : sa teneur en anthocyanes (polyphénols que l'on trouve notamment dans la mûre et la myrtille) dépasse tous les fruits rouges! L'aronia est un véritable concentré d'antioxydants.

Cocowell



■ **Le Champagne de l'eau de coco**. Pas de goût rance, pas de goût acide ou de carton, conditionnée fraîche au Brésil !
Tetra Pack de 330ml.

Sukrin



■ **Un édulcorant parfait,** fabriqué naturellement par fermentation. Zéro calorie et Indice glycémique nul. Apparence et goût proche du sucre blanc.

Produits disponibles dans les magasins bios ou sur le site www.lemondeestbio.com

Vous aimez nos produits, vous soutenez nos actions ?
Rejoignez notre page Facebook : www.facebook.com/Ecoidees

Ecoidées Sarl - 2, rue Félix Dournay 67250 SOULTZ-SOUS-FORÊTS
Tel 03 88 80 59 75 - Fax 03 88 80 97 60 - info.ecoidees@gmail.com - www.ecoidees.com

Se rencontrer



À l'heure où le nombre de partenaires sexuels au cours de la vie augmente, où les possibilités de rencontre se multiplient toutes générations confondues, où le sexe se banalise au point d'être partout, nous entretenons un rapport tout à la fois familier et ambivalent à la sexualité. Lieu de promesses d'épanouissement, la sexualité peut amener avec elle un ensemble d'injonctions auxquelles il est difficile de se soustraire dans un monde où tout doit fonctionner bien et aller vite : une érection en béton sur commande pour monsieur, un orgasme à la minute pour madame, un désir prêt à surgir chez les deux à tout moment. Et ce, à tout âge. Au vu de ces attentes démesurées, la frustration nous guette ! Or l'intermittence du désir est normale (flux hormonaux, circonstances de vie, passage du temps, etc.) et la rencontre des corps répond à une mécanique subtile. Pour se soustraire à la dictature de l'immédiateté certains conseillent la « décélération érotique ». Prendre son temps est en effet un bon moyen de se centrer sur toutes ses sensations corporelles – vue, toucher, odorat, ouïe – et de faire taire le mental pour ouvrir un autre espace de communication avec son ou sa partenaire. Car le plaisir mutuel s'apprivoise et apprendre à se connaître « par corps » peut prendre un peu de temps. Le passage par la case massage pas sage *(voir encadré)* vous permettra par exemple de vous exercer au lâcher prise ou à l'exploration du corps de l'autre. La verbalisation de ses désirs est également un bon moyen d'éviter la routine qui guette tous les couples à un moment ou à un autre. Pour certains, il faudra dépasser la peur d'être jugé, de ne pas pouvoir répondre aux attentes de l'autre, sentiments d'atteintes aux idéaux de féminité ou de virilité, conditionnements *(voir encadré)*… Pourtant ouvrir un espace de parole autour de la sexualité permet de ne pas répéter en boucle un script écrit d'avance. Quoi de mieux, au fond, que de toujours réécrire son histoire à deux ?

Adeline Gadenne et Arnaud Lerch

Massage détente et plaisirs sensuels

- Huile essentielle d'ylang-ylang *(Cananga odorata)* 15 gouttes,
- huile essentielle de cannelle écorce (*Cinnamomum verum*) 10 gouttes,
- huile essentielle de gingembre (*Zingiber officinalis*) 15 gouttes,
- huile essentielle de zeste de mandarine (*Citrus reticulata*) 10 gouttes.
- huile végétale de noisette 30 ml.

Utilisez 15 gouttes de ce mélange en massage sur le dos, la poitrine ou le long des jambes.

Adresses p. 73.

Des élixirs pour s'émanciper du passé



Un certain nombre de barrières et de conditionnements mentaux hérités du passé empêchent d'avancer sur le chemin d'une sexualité épanouie. Les élixirs floraux peuvent vous aider à les surmonter.

Mimulus orangé *(photo)* Pour dépasser la peur de l'expression des émotions intimes dans la vie sexuelle (peur du rejet, du jugement, de la vulnérabilité).

Mélèze Développe la spontanéité et la confiance en soi, aide à éliminer la peur de l'échec ou l'autocensure.

Edelweiss Harmonise les relations sentimentales et conjugales quand celles-ci se sont refroidies, ramène à l'énergie instinctive et au don de soi.

Hibiscus Aide les femmes à atténuer une déconnexion entre sexualité et sentiments, à dépasser le stéréotype de la femme objet et à surmonter les traumatismes du passé.

Pommier sauvage Favorise l'acceptation de soi lorsqu'on est obsédé par ses imperfections et aide à surmonter les sentiments d'impureté ou de dégoût.

PS148_22-29_dossier02-corr4.indd 29 16/06/14 15:06