

# Les plantes pour le Yoni-Stem

## Propriétés la Calendule | La grande transformation

Lutte contre l'assèchement de la peau : **Il apaise les peaux irritées, sèches et sujettes aux démangeaisons, grâce aux acides gras qui vont nourrir, hydrater et protéger la peau en douceur. Antioxydant** : Le calendula à également un rôle qui permet de **protéger et éviter une dégénérescence prématurée des cellules.**

Symbolisme de la calendule : **Toutes liées à la souffrance, elles lui ont valu d'être le symbole du chagrin et des soucis.** On doit les premières utilisations du Calendula aux civilisations grecques, indiennes et arabes mais on devra attendre l'antiquité pour utiliser cette plante en médecine, cosmétique ou alimentaire. **Vient le soleil de l'automne, représente la grande transformation.**

## Propriétés de la Camomille (manzanilla en espagnol) | La Force dans l'adversité

La fleur de camomille **symbolise la Force dans l'adversité. Elle donne du Courage**, mais c'est aussi un symbole de Tendresse. Mais quand les fleurs s'entrelacent avec des grappes de houblon, elles représentent l'intelligence ! **Symbolisme : elle représente notre lignée maternelle, la relation avec la mère. C'est bon pour libérer les blessures et faire progresser la compassion, la compréhension et l'affirmation de notre féminité.**

Certaines études semblent suggérer que la camomille est favorable à la bonne digestion. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, elle pourrait aussi vous protéger contre les petites maladies digestives. L'infusion de camomille refroidie **combattra également les infections** de la bouche et les maux de dents.

## Propriétés de la Rose | Renouer avec l'amour de Soi

La rose est tonique et astringente, revitalisante, régénératrice et cicatrisante. En usage externe, on l'utilise en lavements contre les infections. L'essence de rose contient une substance anesthésique : on utilise la rose pour calmer la **douleur de l'inflammation. Symbolisme** : elle est alors **symbole de la fragilité de la vie, de la perfection, elle devient aussi la personnification de l'amour vers Soi et vers les autres.**

## Propriétés de la Mélissa | Elle chasse le mal, permet de le laisser y aller

La mélisse soulage **les ballonnements, les douleurs liées** au foie, et apaise en cas de nervosité, de dépression légère, d'hypertension. Elle possède bien des propriétés à mettre à profit dans les problèmes cutanés, **les mycoses et l'herpès labial.** Symbolisme : Dans les temps anciens, on croyait également que la mélisse **chassait le mal** d'une maison quand elle était cultivée devant la porte.

### **Propriétés du Framboisier | La relation avec l'utérus**

Grâce à ses propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires, la tisane de feuilles de framboisier aide à apaiser les maux d'estomac et à prévenir la constipation. Elle peut également stimuler la contraction des muscles lisses de l'intestin, normaliser les selles et soulager les ballonnements et les crampes. Symbolisme, **dans les chansons et les contes, la framboise est symbole du désir. Elle permet de renouer avec notre centre créateur de la tonifier et l'activer les énergies féminines.**

### **Propriétés du Romarin | La force de continuer, le lien avec le masculin sacré**

Le romarin est une plante originaire du bassin méditerranéen aux multiples bienfaits, grâce à ses actions antimicrobienne, antimycosique et anti-inflammatoire. Il peut soulager les problèmes d'hypertension, de toux et de foie. Le romarin est un stimulant naturel très efficace. **Genre :** Masculin. **Planète :** Soleil **Élément :** Feu **Pouvoirs :** Protection ; Guérison ; Santé ; Sommeil ; Purification. C'est la plante qui nous donne la force de continuer.

### **Symbolique du Jasmin | Renforcer le lien spirituel**

Son nom vient du persan « yasmin » qui signifie « cadeau de Dieu ». Dans la symbolique des fleurs, le jasmin est synonyme de **pureté, de simplicité, de modestie et de force.**

### **Symbolique de la Lavande | La paix intérieure**

**Message de calme et de sérénité.** La lavande symbolise **la fraîcheur, la pureté, le silence et le calme.** La lavande est depuis longtemps utilisée comme antalgique, antispasmodique, emménagogue, anti-inflammatoire. Elle calme les crampes, les nausées, régule le flux sanguin durant les règles, soulage les coliques, agit contre les contractures musculaires et les rhumatismes.

### **Symbolique d'olivier | Remercier la vie**

**Des feuilles d'olivier :** l'olivier, symbole de vie et de fertilité, il évoque la vie par ses feuilles qui absorbent la lumière et la transforment en sève, en fleurs et en fruits par **la magie** de la chlorophylle. **Idéal en cas de fertilité et désir de conception.**

### **Symbolique de noyer | Équilibrer l'hypersensibilité**

Des feuilles de noyer : Les feuilles de noyer infusées préviennent les infections des voies urinaires. C'est une plante qui s'utilise en cas d'hypersensibilité.

### **Symbolique de la Rue | La protection, l'énergie de la guerrière**

La rue : Les vertus de la rue officinale sont connues depuis la nuit des temps., Elle tonifie les artères, protège les vaisseaux capillaires et renforce leurs parois. Elle soigne également les varices, les œdèmes et les problèmes circulatoires, en plus d'éviter les hémorragies internes. **Elle n'est pas recommandée durant la grossesse, car elle peut entraîner des avortements non désirés.** Il est important de préciser que consommer de la rue en grandes quantités peut être toxique. Protection : c'est l'une des vertus les plus connues de la rue, elle préserve de l'envie et crée un champ protecteur autour de celui qui la possède. Ondes positives : la rue attire les bonnes personnes dans nos vies, tant dans les relations amoureuses que dans les relations de travail. Virtus en soins et en purification de l'ambiance, relation à l'énergie de la guerrière.

**Le basilic sacré** | relaxer le mental, dissiper la confusion, les peurs et la faiblesse. En teinture mère, elle **soulage doublement notre organisme : au niveau psychologique en agissant sur le stress et au niveau physique en luttant contre les bactéries et toxines présentes dans notre environnement.** Cette plante ayurvédique possède des **propriétés anxiolytiques et antidépressives**, qui sont comparables aux antidépresseurs. **En tant que plante adaptogène, le basilic sacré aide à améliorer l'humeur et à soulager l'anxiété.**

En yoni-stem on utilise la plante **du basilic** pour aider à la relaxation et à l'apaisement mental. Il est aussi utilisé pour contribuer à renforcer la résistance de l'organisme et stimuler les défenses naturelles.

## Plantes régulatrices du cycle menstruel

### **Achillée millefeuille (Achillea millefolium)**

Elle aide à régulariser le cycle menstruel, notamment par son action hépatique. Utile autant pour provoquer les menstruations que pour réduire les saignements trop abondant (tout aussi utile en externe à cet égard). Elle est aussi tonique vasculaire et excellente diaphorétique (pour faire aboutir la fièvre).

### **Alchémille (Alchemilla vulgaris)**

Tonique pelvien, elle excelle dans les cas de menstruations abondantes, pertes blanches, kystes, fibromes, de ptôse utérine et d'endométriose. On peut également l'utiliser avant la grossesse pour prévenir une fausse-couche ou après l'accouchement pour redonner du tonus à l'utérus. Son action astringente est appréciée lors de diarrhée ou en externe sur les plaies et blessures.

### **Angélique (Angelica archangelica)**

Utile en cas de divers troubles menstruels : menstruations absentes, irrégulières, crampes. Réchauffe et stimule le système digestif en cas de digestion lente et difficile

en plus de réduire gaz, ballonnements, spasmes ou coliques. Aide à décongestionner bronches, nez et sinus. Elle fluidifie le sang.

## Les plantes pour la fertilité

### **Angélique chinoise-dong quai (*Angelica sinensis*)**

Le Dong quai est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise par les femmes pour fortifier le sang. Il est utile en cas d'anémie, de faiblesse, de fatigue, ainsi que pour soulager les menstruations douloureuses et irrégulières. Favorise la fécondité.

### **Fausse licorne (*Chamaelirium luteum*)**

Ressemblant quelque peu au dong quai, la fausse licorne se révèle un excellent tonique utérin et ovarien, de même que régulateur hormonal. Pour les menaces de fausse-couche, on peut la combiner au pimblin et à l'igname sauvage. À utiliser avec conscience puisqu'il s'agit d'une plante à statut précaire.

## Les plantes pour la fin de la grossesse et la ménopause

### **Actée à grappes bleues (*Caulophyllum thalictroides*)**

L'actée bleue est un tonique utérin et un puissant parturient. Utilisée principalement pour déclencher les menstruations ou accélérer l'accouchement, elle se combine aussi à d'autres plantes pour soulager des inconforts de la ménopause.

### **Actée à grappe noires (*Cimicifuga racemosa*)**

Oestrogénique, l'actée noire est utilisée pour les symptômes liés à la ménopause (telles les bouffées de chaleur) et pour atténuer le syndrome prémenstruel. En combinaison avec l'actée bleue pour accélérer les accouchements. Aussi utile contre les acouphènes.

### **Agripaume (*Leonurus cardiaca*)**

L'agripaume aide à régulariser le rythme cardiaque, pour les cas de tachycardie, palpitations, insuffisance cardiaque. Tonique nerveux, elle apaise les états d'agitation et se révèle particulièrement efficace en cas de crise de panique. Au niveau du système reproducteur féminin, elle soulage les crampes menstruelles et le SPM en plus de se révéler un excellent tonique de fin de grossesse.

## Ménopause Seulement

### **Sauge officinale (*Salvia officinalis*)**

La sauge est antiseptique, anti-sudorifique, digestive et oestrogénique. Ayant une affinité marquée avec la bouche, on l'utilise pour traiter les infections buccales et soulager les maux de gorge. Grâce à ses huiles essentielles, elle favorise une bonne digestion et prévient les ballonnements et gaz. Grande alliée à la ménopause, son action hormonale soulage les bouffées de chaleur et diminue la sudation.

## **Les plantes pour la grossesse**

### **Avoine (*Avena sativa*)**

Particulièrement nutritive (calcium, potassium, magnésium, vitamines A, C, E, et complexe B), l'avoine est un bon tonique du système nerveux qui travaille à long terme. Elle est toute indiquée pour les femmes enceintes, les jeunes enfants et les aînés. Bon adjuvant aux traitements de la dépression, de l'épuisement et de la fatigue profonde. Utile également comme soutien en période de sevrage.

## **Les plantes pour le post-partum**

### **Basilic Sacré/Tulsi (*Ocimum sanctum*)**

Diminue les effets négatifs du stress, augmente le niveau d'énergie, améliore la digestion, baisse la glycémie, fortifie l'immunité et aide à combattre les refroidissements. Il est aussi traditionnellement utilisé pour éclaircir l'esprit et faciliter la méditation.

### **Chardon béni (*Cnicus benedictus*)**

Tonique amer utilisé principalement pour soulager les lourdeurs digestives et hépatiques, le chardon béni sert aussi à soulager les nausées et favoriser la lactation.