



BOBOS / AU NATUREL

J'AI UNE *libido en berne*

Les symptômes Le désir sexuel s'amointrit en raison d'une dépression, de troubles hormonaux, de difficultés relationnelles dans le couple, de la prise de certains médicaments... Les traitements dépendent de la cause. Les remèdes suivants viennent en complément.

L'option aroma Dans le creux de votre main, versez 1 goutte d'huile essentielle (HE) de fragonia + 1 goutte d'HE d'ylang-ylang + 8 gouttes d'huile végétale (HV) d'amande douce. Chaque soir, faites-vous masser le bas du dos avec quelques gouttes de ce mélange. Par ailleurs, versez dans un diffuseur par brumisation 2 gouttes d'HE de gingembre + 2 gouttes d'HE de santal + 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang. Diffusez ces HE un quart d'heure le soir, avant de vous adonner à la bagatelle.

La solution homéo Si le manque de désir est en rapport avec une fatigue physique ou un surmenage :

prenez *Kalium phosphoricum* 9 CH, 5 granules le soir au coucher. S'il est surtout lié à une fatigue psychique et des coups de blues, misez sur *Sepia* 15 CH, 5 granules une fois par jour.

Le conseil gemmo Choisissez les bourgeons de framboisier et de pommier : contre-indiqué en cas d'antécédents de cancers hormonaux. Prenez 5 gouttes de chaque le matin. Cure de vingt et un jours, à renouveler tous les trois mois.

Ça marche aussi Suivez une cure de gelée royale fraîche pendant trois semaines. Même contre-indication que ci-dessus.

Merci à Claudie Bourry, docteure en pharmacie, spécialiste en phyto-aromathérapie et coauteure de *L'Aromathérapie et ses alliés, savoir les associer* (éd. Terran), et au Dr Antoine Demonceaux, médecin homéopathe, coauteure du *Guide de l'homéopathie familiale* (éd. Mango).