



Dr Jacques Labescat

LES
PLANTES
DU
PLAISIR

*Stimuler sa libido
au naturel*

ulmer



Dr Jacques Labescat
Illustrations de Victoria Dorche

LES
PLANTES
DU
PLAISIR

Stimuler sa libido
au naturel

ulmer

SOMMAIRE

Quelques mots préliminaires.....	6
----------------------------------	---

SEXE ET MÉDECINE : UN LIEN VIEUX COMME LE MONDE... 9

Les plantes, des bombes énergétiques	10
Les plantes sous toutes leurs formes	11

CE QUI PEUT GÂCHER LE SEXE..... 13

Quand les médicaments inhibent le sexe	14
Quand certains aliments coupent les moyens	14
Lorsque les carences coupent les moyens	14
Quand existe la peur de la panne récurrente	15
Quand le mental retentit sur le physique	15
Quand l'angoisse bloque	16
Quand la dépression empêche	16
Quand le stress est mal géré, que le burn-out guette	18
Quand l'érection flanche	18
Quand l'érection jamais ne cesse	18
Quand l'éjaculation précoce ou rétrograde gâche tout	19
Quand la sécheresse vaginale ou des rapports douloureux coupent l'envie	19
Quand l'usure et le vieillissement affaiblissent	21
Lorsque l'inappétence naît d'un déséquilibre hormonal	21
Quand un trouble circulatoire local ou général gêne l'excitation	22
En cas d'endométriase	23





LES MEILLEURES PLANTES POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE 25

Achillée millefeuille	26	Gattilier	51
Ail	27	Gentiane	53
Alchémille	30	Gingembre	54
Alfalfa	31	Grenade	55
Asperge	33	Galanga	58
Aspérule odorante	34	Houblon	59
Aubépine	35	Maca	60
Basilic	36	Menthe	61
Berce	39	Ortie piquante	63
Bourrache	40	Safran	64
Cannelle	41	Sarriette	66
Capucine	43	Sauge	67
Cardamome	44	Tribulus	69
Céleri (Ache)	45	Orpin blanc	70
Chanvre	46	Damiana	70
Coriandre	48	Trèfle rouge	71
Fenouil	50		

RECETTES COQUINES 73

Bains à prendre seul ou à deux	73
Massages	74
À boire et à manger	77
Adresses	78
Index	79

QUELQUES MOTS PRÉLIMINAIRES

Si vous cherchez ici la plante miracle qui, telle la petite pilule bleue, permettra de déclencher une courte et brutale excitation sans lendemain, vous risquez d'être déçus.

En revanche, si vous voulez trouver ou retrouver un épanouissement sexuel et une libido au top, les plantes vont aideront à atteindre, de manière naturelle, le plaisir... élément essentiel du bonheur à deux et pour tous les deux.

De longue date, un certain nombre de plantes ont la réputation d'être aphrodisiaques, tout en assurant une prestation globale (et non un service technique de type après-vente), pour retrouver un équilibre indispensable à une sexualité épanouissante.

Au niveau de l'esprit comme du corps, tout est en tout et responsable en grande partie de tout ; les facteurs gênant une bonne sexualité sont multiples, souvent mêlés, et nécessiteraient une kyrielle de médicaments pour combattre tous les symptômes.

En croisant le classement des effets recherchés et la description détaillée des propriétés de chaque végétal indiqué, vous trouverez facilement la plante qui vous est destinée, quelle forme est la plus adaptée, et combien de temps la prendre, pour atteindre, de manière naturelle, un bien-être sexuel durable.



SEXE ET MÉDECINE: UN LIEN VIEUX COMME LE MONDE



Plus de 60 000 ans avant J.-C., des fouilles en Irak ont permis de retrouver dans un tombeau tout un ensemble de plantes médicinales, parmi lesquelles les plantes aphrodisiaques se taillent une belle place, pour un avenir éternellement chaud et épicé.

Comment nier que, dès que l'homme est apparu sur terre, pour se sentir en harmonie et tout simplement assurer la pérennité de l'espèce, il a dû se construire une vie sexuelle, facteur essentiel d'équilibre?

Quand la passion ne suffit pas ou est défaillante, que le physique lâche, il est tentant de se tourner vers des moyens extérieurs, parmi lesquels les plantes, premiers médicaments. À chaque déséquilibre correspond une ou plusieurs plantes de l'amour pouvant aider le couple à dépasser et gommer ses difficultés. La phytothérapie sera la seule apte, après diagnostic, à traiter ce qui est plus un état qu'une affection véritable; pour autant, la panacée végétale n'existe pas. Les effets des plantes sont liés à leurs composants et surtout à l'équilibre subtil qui règne entre eux.

Les plantes, des bombes énergétiques

La plante est multiple à la fois en nombre et en qualité ; elle contient ce que l'on appelle des principes actifs et ils sont nombreux.

Les acides. Nombreux, ils donnent leur valeur alimentaire à la plante. Parmi eux la vitamine C (ou acide ascorbique) est très souvent présente, comme l'acide salicylique ayant donné naissance à l'aspirine.

Les glucides constituent l'élément essentiel de réserve énergétique et sont issus de la photosynthèse. Parmi eux le glucose, le fructose, les polysaccharides (issus des algues), les mucilages et gommages qui auront une forte incidence sur les muqueuses intestinales et bronchiques par exemple.

Les tanins servent à tanner la peau et les muqueuses pour les rendre moins perméables, donc plus solides.

Les essences. Plus ou moins concentrées, volatiles, elles confèrent à la plante nombre de ses qualités.

Les lipides. Quand les glucides manquent, ce sont les lipides qui servent de stockage. Ce sont les graisses qui génèrent l'énergie.

Les alcaloïdes. Véritables concentrés azotés aux propriétés marquées, bénéfiques comme toxiques. Exemple : la colchicine à fortes doses est toxique, mais à faibles, bénéfique. Comme d'ailleurs l'atropine, issue de la belladone ou de la nicotine. Ils donnent un coup de fouet à des actions sexuelles en baisse.

Les flavonoïdes. De la famille des polyphénols, ce sont les pigments responsables de la couleur des fruits : jaunes souvent, mais aussi bleus ou violets. Ils ont une action anti-inflammatoire et anticancéreuse. Ils préviennent une vieillesse sexuelle prématurée.

Les coumarines. On les reconnaît à leur odeur quand on froisse une feuille de la plante. Elles sont vasodilatatrices et donc facilitent l'érection et la montée du désir localement. Elles sont aussi anti-coagulantes.

Les quinones ont peu d'action sexuelle, mais sont anti-dépressives.

Les terpénoïdes. Anti-oxydantes, elles protègent contre le vieillissement, plus généralement contre l'oxydation (quand tout commence à se « rouiller »).

Les saponines confèrent la fonction adaptogène à la plante stimulante ou apaisante selon l'anomalie corporelle principale : le ginseng en est ainsi très riche.

Les plantes sous toutes leurs formes

Dans le livre, nous utiliserons les plantes sous leurs différentes formes :

Les tisanes en infusion : pour toutes les parties souples et aériennes du végétal : en général, on met 1 cuillère à soupe de la plante dans une tasse d'eau bouillante et on laisse infuser 10 minutes avant de passer et boire.

Les tisanes en décoction : pour toutes les parties dures (écorce) ou racines, on laisse 1 cuillère à soupe de la plante bouillir pendant 10 minutes, puis on filtre, avant de boire.

Les extraits liquides et teintures mères. Ces solutions faiblement alcoolisées se consomment à raison de 40 à 50 gouttes, 2 à 3 fois par jour.

Les gélules : selon les indications du fournisseur, 1 à 3 gélules par jour.

Les huiles essentielles. Elles sont produites par distillation en alambic. Par voie orale, on ne les prend jamais pures, mais toujours dans une autre huile neutre ou sur un peu de mie de pain ou dans du miel. Elles ne doivent jamais être administrées à un jeune enfant (moins de 6 ans) ni à une femme enceinte ou allaitant son enfant, sauf avis médical. Sur la peau, les appliquer toujours diluées dans une autre huile et attention au soleil après l'application, des réactions de photo-sensibilisation sont possibles.

Les hydrolats ou eaux florales : autre produit de distillation. Leur administration est possible chez l'enfant. Ces produits sont possibles chez l'enfant mais se conservent peu de temps et mal.

Quelles que soient les présentations, toujours privilégier un ramassage personnel en s'assurant, au moyen de bons livres (éviter Internet, où l'on trouve le meilleur comme le pire), de l'authenticité de ses récoltes en zones non polluées. Sinon, se rendre dans une herboristerie ou chez un pharmacien spécialisé.

Cultiver son petit jardin érotique médicinal s'avère bien utile, d'autant que les récoltes peuvent également servir en cuisine.



CE QUI PEUT GÂCHER LE SEXE



Ce qui gâche l'amour peut venir du corps comme de l'esprit, mais les deux sont souvent intimement mêlés. En fonction de la cause dominante ou du symptôme majeur, une (ou plusieurs) plante sera indiquée pour vous permettre de retrouver un état optimum.

En effet, si on laisse la situation perdurer, une inappétence sexuelle risque de s'installer, qui fait perdre ses moyens et coupe toute envie.

En combattant les causes, on aide le corps à se redonner les moyens d'assumer l'action sexuelle, chez l'homme comme chez la femme.

Prendre une petite pilule bleue, c'est se donner *l'impression* d'avoir la puissance : un cache-misère, voire une tromperie ! La phytothérapie, au contraire, aide sans assister à retrouver ses moyens, tout en faisant renaître l'envie.

Comment décupler ses envies et accroître son plaisir sans artifice chimique ?

Avec les plantes, bien sûr !

Les plantes offrent mille possibilités naturelles pour développer ou réguler libido, plaisir et sexualité. Phytothérapeute passionné, le docteur Jacques Labescat nous livre ses conseils et ses recettes (infusions, décoctions, huiles de massages) pour que la sexualité demeure ludique, joyeuse et agréable, malgré les soucis, l'âge, la lassitude physique ou psychique. Pour chaque problématique (manque d'envie, épuisement, érection qui flanche, sécheresse vaginale...), il donne les deux ou trois plantes les plus efficaces. En supplément, quelques plaisir-boosters : bains, spray qui affolent les sens, vins pour trinquer à l'amour...

PRIX TTC FRANCE : **14,90 €**

ISBN : 978-2-37922-286-3



9 782379 222863