



Quels sont les bienfaits de l'ylang-ylang ?

Quels sont les bienfaits de l'ylang-ylang ? Au-delà de son parfum inimitable et largement apprécié des parfumeurs, l'ylang-ylang procure également des bienfaits pour la santé en jouant le rôle d'un antidépresseur naturel. Il détend, permet d'évacuer le stress et ainsi de retrouver plus d'énergie. Si les notes chaudes du parfum de l'ylang-ylang sont larges et intenses, ses bienfaits sur la santé le sont tout autant. Les bienfaits de l'ylang-ylang sur la santé Les fleurs d'ylang-ylang font des merveilles contre les angoisses, les crises de panique et plus généralement le stress sous toutes ses formes. Leurs propriétés antidépressives et légèrement sédatives sont avérées. On les utilise particulièrement en cas d'insomnies et de crises d'angoisses. De plus, l'ylang-ylang permet de calmer le rythme cardiaque lorsque celui-ci s'emballe, de faire baisser la tension artérielle. L'ylang-ylang est également un aphrodisiaque efficace tant chez l'homme que chez la femme. Du côté de la cosmétologie, l'ylang-ylang permet d'aider la régulation du sébum, c'est pourquoi en plus de son parfum agréable ses propriétés séborégulatrices lui valent d'être employé dans de nombreux produits de soins et de beauté. La peau est ainsi moins terne et revitalisée. Le romancier belge Henri Vernes a baptisé Miss Ylang-ylang l'un de ses personnages féminins, adversaire de Bob Morane dans plusieurs des romans de la série. &copy; Mayura\_ben, Fotolia

Mode d'emploi et consommation de l'ylang-ylang Ce sont uniquement les fleurs d'ylang-ylang qui sont utilisées pour la fabrication de remède. Elles sont distillées ou macérées. On les retrouve sous forme d'huile



essentielle, d'hydrolat ou de macérât. C'est une fleur très populaire en raison de ses vertus thérapeutiques, bien-être et beauté, il est donc très facile de s'en procurer dans les pharmacies, parapharmacies, herboristeries et magasins spécialisés. Si vous avez l'occasion de voyager en Asie du Sud-Est, vous pouvez trouver des bonbons, des boissons et des chewing-gums aromatisés à l'ylang-ylang. Conseil En période de stress ou de surmenage, n'hésitez pas à ajouter quelques gouttes d'hydrolat d'ylang-ylang dans votre jus de fruits. Cela vous permettra de conserver plus longtemps votre calme et votre concentration intellectuelle. Source web : futura sciences  
Plaquette de l'AMDGJB-Geoparc Jbel Bani