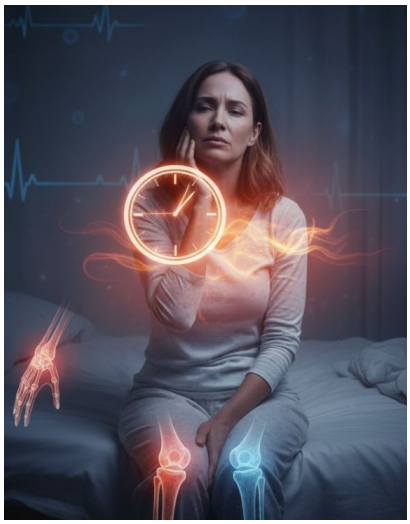
membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

# La ménopause



Voilà bien un état qui n'est vraiment pas agréable à vivre, je vais vous apporter plusieurs solutions dans les pages qui suivent, mais tout d'abord on parle de quoi ?

Les symptômes de la ménopause peuvent être physiques et psychiques, et leur intensité varie selon les femmes

## Physiques

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vaginale, douleurs articulaires et musculaires, prise de poids, palpitations.

## Psychiques

Irritabilité, anxiété, perte de confiance en soi, fatigue, troubles de l'humeur, difficultés de concentration.

Bien entendu et si nécessaire, je vous propose également contre la douleur et pour le bien-être général, des séance de développement personnel (DP) et également du Reiki, Do-In, des massages énergisants et des exercices respiratoires. Mais voici quelques solutions qui vont vous faciliter la vie.

Les bouffées de chaleur, problème numéro 1 des femmes en période de ménopause, peuvent être étroitement liées à l'alimentation, donc...

## Il faut adapter vos habitudes nutritionnelles en utlilisant les exemples ci-dessous

Une bonne tactique est d'adopter un régime dont la plupart des calories proviennent de végétaux, de céréales complètes et de fruits, sans trop de protéines.

La caféine, l'alcool, le sucre et les repas assaisonnés ou relevés sont les plus grands ennemis des régimes, suivis des laitages, de viandes et des aliments gras.

De nombreux remèdes et herbes homéopathiques ont été mélangés de différentes manières et selon diverses formules pour aider les femmes en période de ménopause.

## Plantes toniques face à la ménopause

Elles sont particulièrement utiles pour le traitement de problèmes liés aux règles, car les plantes agissent en douceur, n'altèrent pas profondément la structure hormonale de l'organisme et peuvent aider à restaurer les fonctions normales de l'organisme.

On peut utiliser ces herbes soit individuellement soit en combinaison. Cette dernière méthode garantit une accumulation graduelle des principes actifs de chaque plante sans risquer parallèlement une concentration d'éléments non désirés présents dans une même plante.

## Exemple

La racine de réglisse peut être employée dans le traitement de ces problèmes féminins.

Mais attention, consommée en quantité elle peut provoquer de l'hypertension.

Le mélange permet aussi d'augmenter les possibilités de synergie (différentes substances travaillant en harmonie) et autres interactions bénéfiques entre elles.

Les herbes citées ci-après (employées individuellement ou combinées à d'autres) bénéficient particulièrement aux femmes.

## Angélique chinoise ou Dong Quai

Employée par les Chinois depuis des millénaires, cette plante facilite la circulation et régule le cycle menstruel. Elle contient des substances œstrogènes, aide à détendre les muscles lisses et transmet une certaine "tonicité" à l'utérus.

## Le gingembre

Le gingembre est peut-être le meilleur agent médicinal face à de nombreux symptômes éprouvés par les femmes selon Daniel Mowrey, spécialiste de ce domaine et auteur de plusieurs ouvrages.

## La racine de Valériane

Sédatif et calmant naturel, la valériane est recommandée pour soigner les nerfs, les complications nerveuses, l'anxiété, les symptômes liés au stress, voire la dépression qui touche certaines femmes au cours de la ménopause.

Elle peut aussi être utilisée dans le traitement de l'insomnie, qui se manifeste parallèlement au vieillissement, car elle lutte contre l'agitation mentale à la source du problème.

Les femmes qui connaissent des problèmes de sécheresse vaginale, la vitamine E et l'huile de graine de lin peuvent être d'une grande aide.

De même que les huiles de primevères ou de groseilles noires". Rosemary Gladstar, auteur de "Herbal Healing for Women" ("Traitement par les plantes pour les femmes") recommande le ginseng, le gingembre, la réglisse et le dong quai pour quiconque présente ces symptômes typiques de la ménopause.

Le ginseng est célèbre tant pour son effet tonique que pour ses pouvoirs régénérateurs. Il convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Il peut aussi protéger contre certains troubles cardiaques, un problème commun à de nombreuses femmes.

L'ail et le gingembre sont deux autres végétaux très positifs pour la circulation.

Dong quai, racine de marguerite et quelques verres de lait peuvent éviter les trop célèbres bouffées de chaleur que tant de femmes ressentent au moment de la ménopause naturelle (cette notion s'oppose ici aux ménopauses prématurées consécutives à des opérations).

Faire plus d'exercice, manger des aliments plus complets, plus nourrissants, et maintenir un état d'esprit positif permet de mieux lutter contre les maux les plus divers dus à l'âge : troubles cardiaques, prise de poids, ostéoporose, dépression... et sans aucun des effets secondaires induits parfois par certains médicaments.

## La mélatonine contre les troubles du sommeil

C'est l'hormone du sommeil, elle agit sur notre rythme circadien. Contre les insomnies et les nuits agitées.

Il est conseillé d'en consommer 1 à 2g, 30 min avant le coucher (se référer au dosage indiqué sur la boîte par le laboratoire).

La mélatonine ne doit pas être utilisée chez l'enfant ou la femme enceinte, ni en cas de lymphomes, leucémie, cancers ovariens.

## Le gymnema sylvestris contre la prise de poids

Cette plante originaire des forêts tropicales d'inde contrôle l'appétit et les envies de sucre. L'acide gymnémique, l'agent actif contenu dans les feuilles de la plante inhibe le gout sucré. Elle est donc idéale contre la prise de poids.

Il est conseillé d'en consommer 1,5 g par jour. Il existe des gélules toutes prêtes disponibles en pharmacie (se référer au dosage indiqué sur la boite par le laboratoire).

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ni chez l'enfant.

## Le magnésium contre l'irritabilité

Misez sur le magnésium qui est l'un des quatre minéraux les plus importants pour notre organisme. Il joue un rôle primordial sur le stress et l'anxiété.

S'il est présent dans notre alimentation il est conseillé de le consommer également en complément alimentaire au moment de la ménopause, en ne dépassant pas les 350 mg par jour.

Vous pouvez également choisir une eau riche en magnésium.

## L'huile essentielle de sauge sclarée contre les bouffées de chaleur

Idéale pour lutter contre les bouffées de chaleur qui peuvent survenir le jour comme la nuit, la sauge a une action œstrogène-like, soit régulatrice hormonale.

Matin et soir, déposez sur un comprimé neutre ou fortement dilué dans de l'eau 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée puis croquez.

Ne pas utiliser en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant (cancer du sein,du col de l'utérus, des ovaires).

## Du Melilotus 5 CH contre les règles irrégulières

Ce remède homéopathique atténuera les règles abondantes et irrégulières que l'on peut connaître au moment de la péri-ménopause.

Quelques jours avant les règles, laissez fondre sous la langue 2 granules de Malilotus 5CH, 3 fois par jour.

Il n'existe aucune contre-indication.

## L'actée à grappes noires contre la sécheresse vaginale

L'actée à grappes noires (cimicifuga racemasu) est une plante géante, originaire du Canada, qui lutte efficacement contre la sècheresse vaginale.

Vous pouvez prendre 1 comprimé d'1mg par jour, délivré en pharmacie. A utiliser en cure d'1 à 2 mois renouvelable.

Ne pas utiliser en cas d'antécédent de cancer hormono-dépendant (cancer des ovaires, du col de l'utérus, du sein).

## La spiruline contre la fatigue

Cette micro algue bleue riche en fer, protéines et minéraux vous aidera à lutter contre la fatigue qui accompagne ses grands bouleversements hormonaux.

Vous pouvez la consommer sous forme de gélules sans dépasser les 2 à 6g par jour, accompagnée d'un verre d'eau ou de jus de fruits.

La spiruline est déconseillée en cas de problème de thyroïde.

Ne pas administrer chez l'enfant ni chez la femme enceinte.

## Le safran contre la déprime

Le safran a le pouvoir d'inhiber les récepteurs de la sérotonine. Il lutte ainsi efficacement contre la déprime.

Pour une bonne efficacité, on le consomme sous forme de gélule, sans dépasser les 30mg par jour. Cette épice existe aussi sous forme de teinture mère, à consommer en diluant 50 gouttes dans un verre d'eau matin et soir.

Le safran ne doit pas être utilisé chez la femme enceinte ni les personnes déjà sous traitement antidépresseur.

## Le maca contre les baisses de libido

Aussi surnommée ginseng péruvien, le maca de la même famille que le radis est un excellent aphrodisiaque qui chassera les baisses de libido.

Il agit aussi sur le stress et tonifie le système immunitaire.

Consommez le maca sous forme de gélule entre 300 et 500 mg par jour (se référer au dosage indiqué sur la boite par le laboratoire).

Le maca ne doit pas utiliser chez la femme enceinte ni chez l'enfant.

## L'huile essentielle de rose de Damas énergisante et aphrodisiaque



Avec ses propriétés astringente, tonifiante, cicatrisante et régénérante, la rose de Damas agit sur le vieillissement accéléré de la peau. Elle est aussi énergisante et aphrodisiaque.

Diluez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas dans un peu d'huile végétale de macadamia. Puis appliquez sur le visage matin et/ou soir sur une peau parfaitement nettoyée.

Ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte.