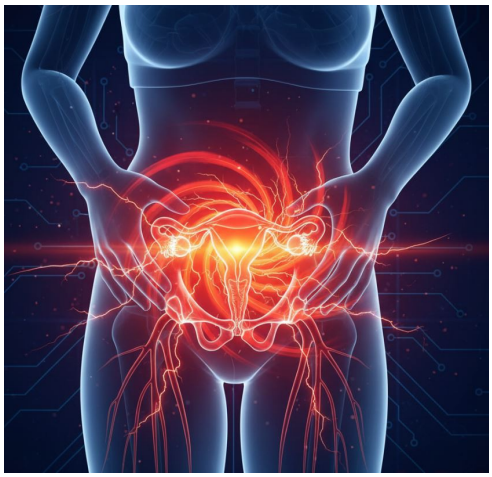
membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Les règles douloureuses



Les règles douloureuses, scientifiquement appelées **dysménorrhée**, sont une réalité pour de nombreuses femmes. Si un certain inconfort est courant, la douleur peut parfois devenir intense, allant de crampes abdominales à des maux de dos, des nausées ou même des maux de tête.

Ces douleurs sont généralement causées par la production excessive de **prostaglandines**, des substances chimiques qui provoquent la contraction de l'utérus pour expulser sa muqueuse. Une surproduction peut rendre ces contractions particulièrement douloureuses.

Dans la plupart des cas, les règles douloureuses peuvent être soulagées par des remèdes simples comme l'application de chaleur (bouillotte), l'activité physique douce ou la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens

Je vous propose toujours des solutions énergétiques de types Reiki, Do-In et/ou massage énergisants avant toutes autres interventions, les résultas évitent 9 fois sur 10 d'avoir recours à un traitement.

Plusieurs méthodes existent, mais en voici quelques-unes à vous de voir celle qui vous conviendra le mieux.

Les huiles essentielles (HES)



Mélanger deux gouttes de cyprès ou de camomille matricaire à une cuiller à soupe d'huile vierge d'amande douce et on masse doucement.
Si vous préférez par voie orale, on imprègne 2 gouttes d'HES d'estragon ou de lavande aspic sur un sucre, à la fin d'un repas.

Une tisane qui calme



Demandez à votre herboriste ou à votre pharmacien de préparer ce mélange

- 50g d'alchémille parties aériennes
- 50g d'achillée millefeuille sommités fleuries
- 50g d'hamamélis feuilles

Versez 3 cuillerées à soupe rases dans un litre d'eau chaude, laissez infuser 15 mn, buvez 4 à 6 tasses par jour.

Homéopathie



Folliculinum (5CH dès le premier jour des règles, 7CH le deuxième, 9CH le 3e, 15CH le 4e et 30 CH le 5e) en traitement de fond.

Et en alternance tout au long de la journée Colocynthis, Magnesia phos et Progesteronum (9CH) pour soulager la douleur pendant les crises.

Faire l'amour

Cette solution implique que vous et votre compagnon n'avez pas de problème avec l'idée d'avoir un rapport sexuel pendant vos règles.

Mais si ces deux conditions sont réunies, le fait d'avoir un orgasme peut apaiser les douleurs, non seulement utérines mais aussi celles du dos ou du crâne, en effet, l'effet vaso-dilatateur entrainé par l'orgasme atténue les migraines.

L'alimentation



On n'y pense pas forcément, mais ce qu'on mange a un impact sur les ressentis de cette période.

Attention au sucre car trop en consommer entraine une surproduction d'insuline et l'excès d'insuline cause la production de prostaglandines pro-inflammatoires, les principales responsables de vos douleurs.

Manger plus de poissons gras ainsi que tout autre aliment contenant des oméga 3.

On élimine aussi les viandes rouges et on évite de boire du café pendant toute la durée des règles.

Les aliments riches en calcium et en magnésium réduisent considérablement les douleurs.

Magnésium	Calcium
	
pain blanc, riz blanc poli, les oléagineux, les algues (Nori), les légumes secs, les fruits de mer, l'épinard cru, les cassis frais, la banane, les œufs, etc…	blé, avoine, amande, noix, noisette, bon nombre de légumes carotte, chou, carvi, épinard, pomme de terre, oignon, navet, produits laitiers et des fromages, etc…

Manger moins de margarine et de graisses végétales.

Consommez de la tisane à base de mélisse diminue également les douleurs.

Pendant vos règles évitez le grignotage et privilégiez

- **Un déjeuner copieux**
- **Un dîner conséquent**
- **Une petite collation vers 16h00 – 17h00**
- **Un souper léger**

Et enfin pratiquez une activité physique régulière mais bannissez bien entendu les sports à "rebonds".

Voilà, les conseils contenus dans ces fiches ne sont pas les seuls valable et la liste des produits et/ou nutriments n'est bien évidemment pas complète, mais vous avez là de quoi faire.

Et je reste à votre disposition en cas de questions et/ou de besoins