



Newsletter Juin 2022

ARTICLE DU MOIS

La Ménopause

Est-ce une maladie ?

Eh bien non, c'est un phénomène physiologique normal chez la femme.

Aucune femme n'y échappera !

C'est une phase de la vie où les ovaires cessent de fonctionner et se mettent à la retraite, les menstruations s'arrêtent (méo = menstruations et pause = arrêt) et plus d'hormones féminines (les œstrogènes et progestérone).

Les symptômes

Cette ménopause va provoquer des bouleversements intérieurs, le corps va devoir s'adapter à cette nouveauté et c'est bien cette phase d'adaptation qui va entraîner des symptômes (comme de la rébellion intérieure) plus ou moins importants.

Je vais en citer les principaux, sachant, bien entendu, que toutes les femmes n'auront pas les mêmes, soit ils se cumulent, soit il n'y en aura qu'un ou deux, soit rien du tout ou très peu.

Chacune étant différente, chacune va le vivre différemment donc ne pas paniquer surtout ni déprimer d'avance !

En tout premier, on notera les stars de la ménopause :

les bouffées de chaleur ou sueurs nocturnes (ou les deux)

Les troubles de l'humeur (irritabilité, déprime...)

Les problèmes de concentration et de mémoire (mode poisson rouge)

Les troubles du sommeil (insomnies, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes)

La diminution de la masse musculaire et début des problèmes articulaires et urinaires (fuites, incontinence... Superrrr)

Baisse de la libido, sécheresse vaginale (c'est un peu le désert...)

Prise de poids, augmentation du tour de ventre (merci la balance...)

Relâchement de la peau (ça c'est pas top alors on bouge les zygomatiques)

Et sachez mesdames, que tout ça dépend également de votre terrain et de notre environnement : le climat (oui oui), l'hérédité (demandez à maman comment c'était pour elle et vous saurez pour vous même), l'ethnie, et bien sûr le tabac et l'alcool.

En naturopathie, des solutions permettent de soulager tout ça. Il faut essayer, tester pour voir qu'elle sera la meilleure solution qui vous conviendra le mieux. On peut agir sur l'alimentation (apporter les bons nutriments), la condition physique, (faire du sport est essentiel même pendant et surtout pendant la ménopause) et le psycho émotionnel (pour accompagner les émotions).

Ne pas hésiter à aller faire le point avec votre gynécologue car un suivi gynécologique reste important même après la ménopause et se faire accompagner, conseiller par une naturopathe pour prévenir ses effets et les limiter le plus possible.

Gemmothérapie

Le bourgeon de framboisier



La gemmothérapie est une méthode naturelle issue des bienfaits des bourgeons ou jeunes pousses pour drainer, régénérer, réguler notre organisme (voir mon article sur instagram ou ma page facebook)

Zoom sur le bourgeon de framboisier :

Il régule les hormones féminines : œstrogènes et progestérone, et diminue les spasmes de l'utérus.

Il agit sur les dérèglements hormonaux de la femme tout au long de sa vie.

Indications du bourgeon de framboisier :

Syndrome prémenstruel
Dérèglement du cycle
Endométriose, kystes, fibromes
Sevrage de contraception
Troubles de la fertilité
Ménopause et troubles associés

Contre-indication du bourgeon de framboisier

: Grossesse et maladie hormonale dépendante aux œstrogènes

Posologie :

5 à 15 gouttes 3 fois par jour pendant 21 jours puis faire une pause de 7 jours et reprendre la cure de 21 jours.

Commencer par 5 gouttes 3 fois par jour pendant 3 jours puis augmenter les jours suivants jusqu'à ressentir du "mieux" (maximum 15 gouttes par jour).

La prise se fait à jeun avant les repas ou 2 heures après.

Garder en bouche une dizaine de secondes avant d'avaler.

Lithothérapie

La pierre de lune



Chaque pierre se charge et émet une énergie vibratoire, cette énergie possède son propre rayonnement dépendant de sa provenance et de ses caractéristiques.

La pierre de lune est idéale pour les femmes, c'est la pierre du féminin.

Elle rééquilibre le système hormonal féminin, régule le cycle menstruel, précieuse aide pour la ménopause et la fertilité.

C'est également une pierre apaisante, favorisant l'équilibre intérieur.

A porter en bracelet, collier, ou en pierre dans la poche du pantalon, sac à main ou dans le soutien-gorge.

Cette pierre doit être purifiée et rechargée toutes les semaines soit en la passant sous l'eau pendant 3 mn et en la plaçant à la lune, soit posée tous les soirs dans une coquille de Saint-Jacques qui purifie et recharge en même temps, ou vous pouvez la poser sur une fleur de vie (voir sur internet).

Si vous souhaitez en savoir plus sur la lithothérapie : lisez ce livre "Ces pierres qui guérissent" de Philip Permutt, vous en apprendrez beaucoup plus que par mes quelques lignes.

La recette du mois



PANCAKES BANANES

Ingrédients

- 175 g de farine (de votre choix avec ou sans gluten)
- 1 sachet de levure ou de poudre à levier
- 2 cuillères à soupe de sucre (facultatif)
- 1 pincée de cannelle
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 œufs
- 200 ml de lait ou boisson végétale
- 2 bananes mûres (enfin pas vertes)

Ecrasez les bananes et rajoutez le reste
Faites chauffer une poêle graissée à l'huile (coco ou autre)
Faites des petits ronds
Dès que ça "bulle", retournez-les et hop hop hop c'est prêt

Bonne dégustation !

Prendre Rendez-vous



La Nature de Thalie

42, rue Gaston Merlhe, 93440, dugny

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
Vous avez reçu cet e-mail car vous êtes abonné à notre newsletter.

[Unsubscribe](#)

