

LES BOUFFEES DE CHALEUR

Les bouffées de chaleur ! Elles sont incommodes, désagréables, imprévisibles et parfois très difficiles à supporter.

Elles correspondent à une période spécifique de la vie des femmes. Celles qui les subissent redoutent particulièrement l'arrivée de l'été, la chaleur étant un des facteurs favorisant ces « mini canicules » que sont les bouffées de chaleur.

La ménopause est une étape naturelle dans la vie des femmes. La sagesse de la nature fait que les menstruations s'arrêtent. En effet, la fin de la période féconde est une réponse du corps pour préserver les capacités vitales. Si la nature nous impose à toutes ce passage, elle nous fournit aussi certaines plantes qui peuvent rendre cette étape plus douce.

Pour plus de 75 % des femmes qui abordent la période où le taux d'hormones est instable, les bouffées de chaleur sont ressenties comme les signes les plus pénibles et la chaleur estivale n'arrange rien !

Ce n'est pas parce qu'elles correspondent à des variations physiologiques qui traduisent la pré ménopause ou les premières années de maturité que vous devez supporter sans réagir les bouffées de chaleur et autres suées nocturnes quand elles se mettent à vous empoisonner l'existence.

LE SOJA ET LE YAM ... Pour que la féminité demeure...

Depuis la nuit des temps les femmes des pays asiatiques nous précèdent sur la voie de l'harmonie à travers leur alimentation particulièrement riche en soja.

Une japonaise consomme 120mg d'isoflavone de soja, une française...5mg . (jusqu'à 25 fois plus !)

Le soja apporte des isoflavones qui agissent efficacement en tant que phytohormones sur les inconvénients liés à la baisse du taux d'oestrogènes à l'approche de la cinquantaine. Les phytoestrogènes occupent une place de choix sur le chemin de l'harmonie.

Le yam, avec son effet précurseur naturel en progestérone, apporte le complément logique par son apport en diosgénine. En effet, cette substance aide l'organisme à sécréter de la progestérone pour maintenir un équilibre proche de l'équilibre naturel idéal.

REHARMONISER ... AU FEMININ 8 plantes pour nous ... les femmes

- L'alchémille pour son action progestérone-like qui mime les processus d'action de la progestérone et contre carre la nervosité l'anxiété la prise de poids.
- Le gattilier recommandé pour son action anti-oestrogène et relaxante du système génital et sédative générale. Il soulage également les seins lourds .
- Le yam est précurseur et rééquilibrant hormonal, mais aussi de DHEA
- La vigne rouge qui favorise une bonne circulation
- L'achillée millefeuille qui apaise les troubles de la ménopause, combat la fatigue et améliore le sommeil
- L'aubépine calmante et sédative elle agit en douceur sur les troubles du caractère, du sommeil ou si votre cœur se met à battre la chamade à la moindre émotion.
- Le pissenlit qui nettoie l'organisme des toxines qui accélérant le vieillissement en permettant au foie de mieux jouer son rôle anti-toxique et lutte contre la rétention d'eau en favorisant la diurèse.
- Le chardon marie qui favorise le travail du foie et qui améliore ainsi l'assimilation des actifs présents dans l'alimentation, les plantes ou compléments nutritionnels que vous avez choisis.

Que ce soit pour faciliter le passage d'un cycle à l'autre ou le passage de la ménopause ces plantes remarquables peuvent aider l'organisme tout entier en le rééquilibrant. Vous pouvez les associer sans danger et obtenir une composition globalisante, c'est à dire répondant à chaque processus naturel dont le bilan vital est perturbé. Nervosité, déprime, manque d'en-train, maux de tête,

ballonnements ,rétention d'eau, prise de poids, bouffées de chaleur, troubles de la maturité , circulation difficile... sont autant de signes qui traduisent que l'organisme demande un petit « coup de pouce ».

Ces plantes aident à retrouver l'harmonie avec vous-même et avec ceux qui vous entourent pour optimiser votre vitalité et votre vie.

SAUGE ... *Harmonie et longévité*

Cette herbes aux mille vertus à la réputation de favoriser la longévité. Son nom en latin signifie « sauf , bien portant » .La sauge renferme plusieurs dizaines de composants , véritable « trousse de secours » à elle seule elle mérite bien son autre nom d' herbe aux mille vertus.

Au féminin, la plus intéressante est son action « oestrogène-like » qui diminue la fréquence de l'apparition des bouffées de chaleur. Celles ci ne sont pas dangereuses et sont des réponses physiologiques mais si cette plante aromatique les combat par son action anti- sudorifique pourquoi se priver de cette précieuse petite plante !