

KARINE SIGNES

NATUROPATHE

VIVRE NATURELLEMENT SA MÉNOPAUSE

INCLUS



DANS CE LIVRE

- DES POSOLOGIES NATURELLES POUR CHAQUE SYMPTÔME
- DES CONSEILS ADAPTÉS AROMATHÉRAPIE - HOMEOPATHIE - PHYTOTHÉRAPIE
- LISTE DES COURSES & MENUS TYPES
- LE QUESTIONNAIRE GREENE DÉTACHABLE



Karine Signes

Vivre naturellement
sa ménopause

© Karine Signes, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9348-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Naturopathie

**Spécial
Ménopause**

La Naturopathie (de l'Anglais 'Nature's path' : Voie de la nature) trouve principalement ses origines dans l'oeuvre d'Hippocrate et est actuellement répertoriée comme médecine non conventionnelle ou complémentaire par le parlement Européen (résolution du 29 mai 1997). L'Organisation Mondiale de la Santé a classé la naturopathie comme 3ème médecine traditionnelle et préventive du monde. L'OMS définit la santé non pas comme une absence de maladies mais comme une sensation de bien être, à la fois physique et psychique (émotionnelle et mentale).

La naturopathie est donc en Occident ce que la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) est en Asie, et l'Ayurveda (médecine Ayurvédique) est en Inde.

La Naturopathie ne se substitut pas à la médecine conventionnelle mais la complète.

*N'arrêtez jamais votre traitement médical
sans l'avis de votre médecin traitant.*

En aucun cas les informations et conseils proposés dans ce livre ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulé par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.

Sommaire

Comprendre la péri ménopause, ménopause, post ménopause

Pourquoi il est essentiel de prendre soin de son foie

La place de la phytothérapie

Booster sa sexualité & prendre soin de son périnée

Prévenir l'ostéoporose

Comment éviter la prise de poids ?

Le rôle du cortisol & son influence sur les hormones

Moment d'introspection

Annexe : Questionnaire de Greene & Glossaire

À chaque déséquilibre , sa solution naturelle (conseils et posologies) : Cycle irrégulier, règle abondante, acné, prise de poids, spasme, ballonnement, seins douloureux, insomnie, bouffées de chaleur, saute d'humeur, jambes lourdes et oedème, fatigue, hémorroïdes, constipation, fuite urinaire, sécheresse cutanée et vaginale...

Prologue

Alimentation, activité physique, gestion des émotions, passer ce cap en douceur et naturellement avec la Naturopathie.

De la tisane à l'huile essentielle en passant par l'homéopathie pour accompagner les symptômes : Cycle irrégulier, règle abondante, migraine, bouffées de chaleur, prise de poids, insomnie, jambes lourdes, hémorroïdes, incontinence urinaire, booster sa libido, sécheresse cutanée et vaginale, ostéoporose

sans effet secondaires pour s'ouvrir en toute sérénité à sa nouvelle féminité. Une précieuse étape pour se *re* connecter à son soi véritable

Chapitre 1

Comprendre la péri ménopause, ménopause, post ménopause

... 3 périodes distinctes ...

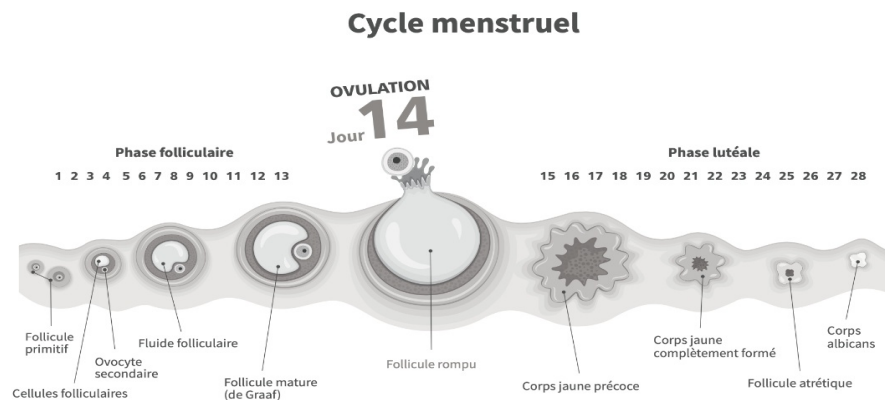
Les différents symptômes

Les bilans indispensables



Lorsque l'équilibre hormonal est déséquilibré

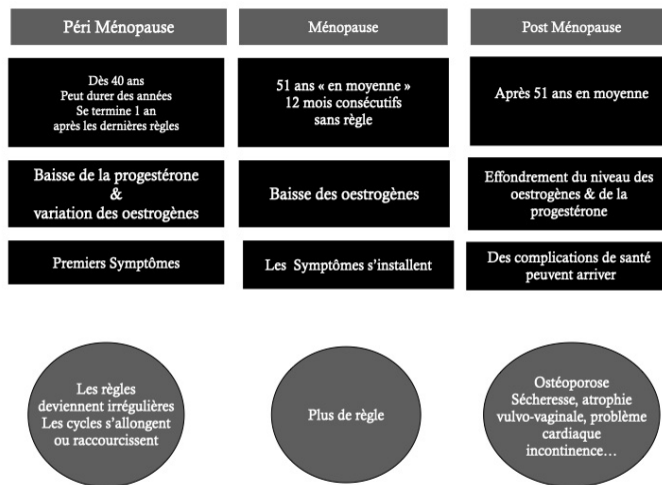
3 périodes distinctes. Chaque mois, au milieu du cycle, suite à une montée intense d'hormones (la LH, ou hormone lutéinisante de l'hypophyse, et les œstrogènes), se produit une ovulation. Soit l'œuf est fécondé et peut se développer au cours de la grossesse soit, il ne l'est pas et il est alors évacué avec la muqueuse spongieuse qui avait été préparée pour sa nidation. Ce sont les règles.



Le nombre d'ovules diminue de façon constante au fil des cycles menstruels. Quand il atteint un seuil critique, l'ovulation cesse, et sans elle les règles disparaissent. Dans les ovaires, cela génère des perturbations de la sécrétion des hormones féminines, œstrogènes et progestérone.

L'équilibre hormonal devient fluctuant et finit par s'écrouler. C'est cette carence hormonale qui engendre les signes caractéristiques de la ménopause. Ces changements n'ont pas lieu d'un coup et on peut distinguer trois périodes distinctes.

Péri ménopause, ménopause, post ménopause... ?



La péri ménopause ou pré ménopause, est une période allant de deux à sept ans avant la ménopause et au cours de laquelle les troubles peuvent déjà s'installer et être même plus intenses qu'après la ménopause. Les cycles menstruels deviennent anarchiques, avec des cycles longs ou courts, ou pas de cycle du tout. Les signes évoluent en fonction du déséquilibre entre œstrogènes et progestérone

La progestérone prépare l'utérus à la gestation. Elle est sécrétée par les ovaires. Mais elle ne se limite pas à la fonction reproductive. Elle aurait également des propriétés anti-inflammatoires. Bien que rare, un excès de progestérone dérègle les récepteurs des œstrogènes, entraînant une baisse du niveau de sérotonine, une hormone qui influe sur l'humeur et la dépression.

Lorsque la progestérone diminue, les seins sont tendus et douloureux, le ventre ballonné et le sommeil est bien souvent perturbé, entraînant de la fatigue et