



"Mesdames, et si vos hormones, vous jouaient des tours?"

Nos hormones sont des substances chimiques élaborées par des organes précis, qui sont véhiculées dans le sang pour aller agir sur un autre organe cible.

Tout démarre dans notre cerveau, car elles sont commandées par celui-ci; et ensuite tout un système se met en route en relation avec chaque organe; Ceci s'appelle un processus de feed-back (ou rétroaction) qui signifie que le taux sanguin d'une hormone inhibe la sécrétion d'une autre et que l'inhibition de l'autre provoque la libération sanguine d'une autre et ainsi de suite...

C'est un système merveilleux et d'une très grande finesse qui normalement doit bien fonctionner ; cependant, il suffit de peu de choses pour le perturber et rien qu'un stress, une émotion négative, un bouleversement, un choc, un trouble quelconque peuvent suffire à dérégler ce système(car celui-ci est commandé par notre cerveau).

En résumé et sans rentrer dans les détails, ce système hormonal sert à réguler l'équilibre entre les hormones oestrogènes (sécrétées par nos ovaires) et la progestérone, elle-même sécrétée dans la seconde moitié du cycle féminin afin de préparer la paroi utérine à recevoir un embryon, donc préparer une future grossesse ; lorsque celle-ci n'a pas lieu, le taux de progestérone diminue et la paroi utérine desquame et c'est l'apparition des règles.

Tout au long de notre vie de femme, lorsque tout va bien, l'équilibre oestrogène/progestérone, se fait correctement et la vie est belle; cependant, il arrive qu'en cours de route des déséquilibres se produisent avant même que la préménopause ou ménopause s'installe.

Lorsque ce déséquilibre s'installe, voici différents troubles que cela peut produire :

Bouffées de chaleur, prise de poids, irritabilité, troubles de l'humeur, angoisse, trouble de la libido, troubles du sommeil, gonflements, tensions des seins, kystes ovariens, kystes aux seins, fibrome, migraine, état dépressif, mal être, etc...

En dehors de toute autre cause médicale, que vous aurez pris soin d'analyser avec votre médecin traitant, sachez que vous pouvez remédier à ces symptômes grâce à des traitements naturels adaptés selon votre cas bien sûr, car vous êtes unique et ce qui convient à l'une d'entre vous, ne peut ne pas convenir à l'autre. Ceci veut dire qu'il est important de se faire accompagner par un thérapeute..

Tous ces symptômes vont agir sur votre qualité de vie et votre quantité de vie.

Au regard de tout cela, l'URGENCE va être avant toute chose de changer vos habitudes alimentaires, pour :

combler les besoins de l'organisme, il faudra :

une alimentation de qualité, la plus bio possible et équilibrée, frugale à hauteur de vos capacités digestives, des compléments naturels de qualité, une activité physique régulière, un sommeil de qualité et en quantité suffisante.

pour maintenir votre équilibre hormonal : privilégier une alimentation végétale ou plutôt de la viande blanche , des aliments riches en phytohormones (= légumineuses, graines, fruits secs , lin , sésame, ...) et végétaux frais (: fenouil, anis, réglisse, igname, patate douce..);, des minéraux, acides gras insaturés et des techniques de cuisson adaptées.

L'huile d'olives de qualité joue un rôle important dans l'absorption intestinale du calcium, du phosphore et de la vitamine D.

Privilégier poisson et protéines végétales et si besoin plutôt fromage de chèvre ou brebis.

Zinc et fer et autres minéraux (huîtres et harengs, moules, légumineuses, graines, et céréales complètes : petit épeautre, riz complet, sarrasin, quinoa, noix...)

Ensuite, indispensable à tout cela, exercice physique régulier et sans excès (sport 2 à 3 fois par semaine) : de préférence dans la nature, oxygénation du corps, élimination et densité osseuse.

Une fois votre équilibre retrouvé et votre qualité de vie , vous retrouverez progressivement un retour à un meilleur sommeil, facteur essentiel à votre hygiène de vie.

Ce qui aura un effet régénérateur et rajeunissant et qui est aussi un facteur essentiel à la régulation du poids !

Si après tout cela des signes persistent toujours, vous vous ferez conseillée dans le domaine de la phytothérapie et compléments alimentaires ciblés en fonction de votre cas.

Le choix est vaste, il faudra apporter de la progestérone de façon naturelle. Pour aujourd'hui, je vous donne 2 conseils :

-l'huile d'onagre est un acide gras essentiel indispensable. et nécessaire aux grands déséquilibres ; elle semble efficace dans le syndrome prémenstruel et les douleurs mammaires.

puis,

La sauge officinale(*Salvia officinalis*) agit contre les spasmes, antiseptique, antisudorale, donc diminue les bouffées de chaleur.

Je pourrai écrire des lignes et des lignes encore et encore, mais je préfère vous laisser mesurer votre état, là où vous en êtes et appliquer déjà , ces conseils de base indispensable à un retour à l'équilibre.

Je reste à votre disposition, si nécessaire, si vous avez des questions d'ordre général.

En résumé, vous devrez porter une attention beaucoup plus particulière à votre bien-être, gérer votre stress, enfin c'est le bon moment pour vous, pour commencer à vous occuper de vous et de prendre soin de vous, si vous ne l'avez pas encore fait, de quelques manières que ce soit.