

REVUE DE L'ANNEE 2023

OFFERT

LA SANTE NATURELLE

Naturopathie

PRENDRE SOIN DE SOI TOUT NATURELLEMENT

ECOUTE TON CORPS

LA SOMATISATION & CIRCULATION
ÉNERGÉTIQUE

**MALADIES
INFLAMMATOIRES**

EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

**FIBROMES ET HYPERSTROGENIE
BOOSTER SA FERTILITE**

**LES TROUBLES DE LA
MENOPAUSE**

**DOULEURS OSTEO
ARTICULAIRES &
MUSCULAIRES**

NATUROPATHIE ET SPORT

BIEN DANS SON CORPS ET SA TÊTE

**EXERCICES DE PILATE
POUR SE MUSCLER LE
DOS EN DOUCEUR**

**DYSBIOSE
INTESTINALE**

TROUSSE AROMA

**INSTANT QUESTION
REPONSE**

*Astuces naturelles
Phytothérapie
Bon plan*

7,90€



ON EN PARLE

2023

Reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) comme étant la 3^è médecine traditionnelle, aux côtés de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine Ayurvédique, la naturothérapie est une approche holistique, qui prend en considération tous les aspects de la personne et cherche à agir, non pas sur le symptôme, mais sur la cause.

Approche avant tout préventive, la naturothérapie vise à maintenir et/ou rétablir la santé par des moyens naturels. Le naturopathe cherche à rétablir les capacités d'auto-guérison inhérents à chacun. La démarche du Naturopathe consiste à s'appuyer sur les points forts afin de contrebalancer les faiblesses. A cet effet, il établit un bilan de vitalité, **qui n'est pas un diagnostic** mais qui entend, par divers moyens, mesurer le niveau de vitalité, estimer les surcharges et les carences pour stimuler et renforcer ces capacités.

Le naturopathe a une double mission, celle de thérapeute, qui permet à la personne de retrouver la santé et celle d'éducateur de santé, par laquelle il donne des conseils d'hygiène vitale, dans le but de conserver ou retrouver la santé sur le long terme.

Tout comme l'auto médication allopathique, l'auto supplémentation naturelle peut être nocive, si elle n'est pas adaptée aux réels besoins. Prenez toujours conseils auprès d'un médecin ou professionnel de la santé, surtout en cas de pathologie.

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.



QUI SUIS JE ?

Karine Signes - Naturopathe- Certifiée par la FEDE -Membre du Syndicat Professionnel de la Naturopathie.

Spécialisée en Phytothérapie Micro Nutrition et approche en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Naturopathie

SOMMAIRE

ÉCOUTE TON CORPS

MALADIES INFLAMMATOIRES
EQUILIBRE ACIDO BASIQUE
DYSBIOSE INTESTINALE

FIBROMES

HYPER OESTROGENIE
BOOSTER SA FERTILITE

MENOPAUSE



FAITES ENTRER LA NATUROPATHIE DANS VOTRE VIE

Comment choisir un bon naturopathe ?, il faut s'assurer qu'il est soit bien diplômé ou certifié. Le SPN s'est chargé de référencer des naturopathes de confiance certifiés, ayant tous signé un code de déontologie.

DOULEURS OSTEO ARTICULAIRES
ET MUSCULAIRES

L'ACTIVITE PHYSIQUE
3 POSTURES DOUCES POUR
RENFORCER SON DOS

EVENEMENT A VENIR

TROUSSE AROMA DE L'HIVER

QUESTION -REPONSE

La Naturopathie vient toujours en complémentarité de la médecine allopathique. Elle ne se substitue pas à une consultation chez son médecin.

ECOUTE TON CORPS

Votre corps physique, vous montre exactement où vous en êtes et ce que vous avez à laisser partir...

Les douleurs du corps sont le signe indéniable qu'il ne veut plus être mal traité, ignoré. Il va tenter de se purger d'une force incroyable, que vous soyez d'accord ou non, conscient ou non.

Partout où il y a un manque d'amour en vous, votre corps va vous le montrer en vous envoyant des signes particuliers, et en espérant que vous pourrez le décoder à défaut de comprendre immédiatement.



Il va tenter de nettoyer vos organes avec des nausées, des problèmes digestifs, des douleurs articulaires chroniques, des problèmes de peau récurrents. Il va faire tout ce qui est en son pouvoir pour attirer votre attention afin que vous écoutiez vraiment de quoi il a maintenant besoin.

Les émotions ont précédées les symptômes physique depuis bien longtemps, mais si elles n'ont pas été entendues, elles passeront le relais au corps qui lui même attirera l'attention dans le "mal à dit" et cela dans les couches de plus en plus profondes de votre être (les cellules).

LE MAL A DIT



ECOUTE TON CORPS

Pratiquée depuis des millénaires, la Médecine traditionnelle chinoise (MTC) a pour essence de maintenir, rétablir l'équilibre de l'organisme avec son environnement. Approche Holistique, tout comme la Naturopathie, de la santé humaine, elle prend en compte le milieu, le tempérament, le style de vie, la santé, la maladie, l'histoire individuelle du consultant. De fait selon ses principes, plusieurs personnes manifestants des symptômes identiques, bénéficieront d'une approche individualisée, sur mesure. L'observation et l'expérimentation amène à la conclusion que le corps humain reflète et interagit avec la nature dans ces processus d'adaptation.

l'harmonie du corps s'équilibre entre deux forces opposées complémentaires et totalement interdépendante.

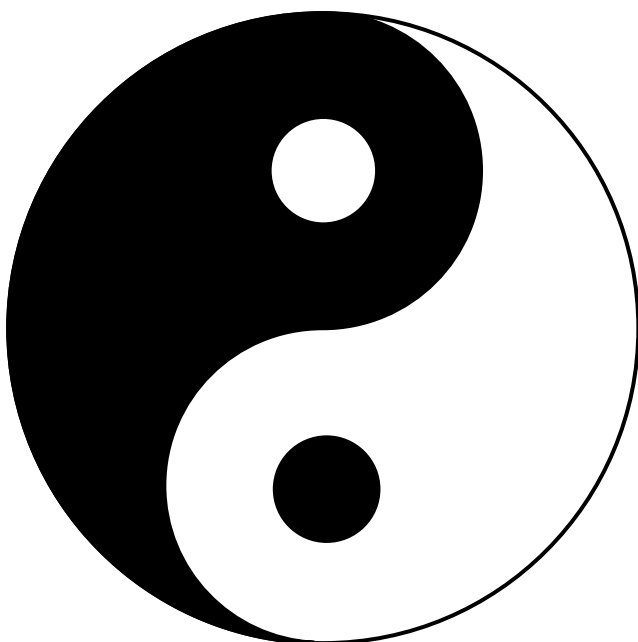
Prise de pouls en MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Les mêmes phénomènes s'appliquent à tous les êtres vivants. L'atteinte de l'équilibre du Yin et du Yang est la base de la MTC. Un excès de Yin dans le corps crée une carence (en Naturopathie) de Yang et inversement (Excès en Naturopathie). L'absorption de l'espace s'effectue au détriment de l'autre. C'est ce déséquilibre qui crée le mal être, et fait le nid à la maladie.

Tonifier (vitalisé en Naturopathie) ou disperser le Yin et le Yang (détoxiquer en Naturopathie) est essentiel pour que l'un ne se développe pas au détriment de l'autre. Fatigue, maux de tête, ballonnements, perte de mémoire, prise de poids, mauvaise humeur, chronicité de pathologies. Notre corps nous parle constamment. Est ce qu'on l'écoute vraiment ?

Apprendre à écouter son corps est la plus grande sagesse que nous puissions jamais posséder.



Naturopathie

ECOUTE TON CORPS

L'HOLISME EN NATUROPATHIE

La naturopathie n'est pas spécialisée car chaque individu est unique. Une vision plus large afin d'accompagner la personne sur tous les plans (physique, psychique, émotionnel...). Ce principe fondateur est l'essence même de la naturopathie.

Holistique vient du grec « Holos » qui signifie l'entier, le tout. L'approche holistique consiste à considérer la globalité de la personne pour mieux l'appréhender et la comprendre. Cette vision globale permet d'élargir le champ des possibles puisqu'elle tient compte de dimensions physiques, émotionnelles, mentales, socioculturelles, environnementales et spirituelles de la personne.

Tout est lié et la personne ne se résume pas un organe en question ou un système.

La naturopathie replace le trouble de santé de la personne dans une étude plus globale de son mode de vie et son histoire afin de mieux comprendre où est la source du problème



Prise de pouls en MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE : il existe 27 formes de pouls (glissant, rugueux, tendu...) Qui sont classés en 4 catégorie (profond, superficiel, rapide ou lent, long ou court, fin ou large. La prise de pouls dure quelques secondes à une minute, et permet d'obtenir beaucoup d'informations. Je ressens comment circule le sang et l'énergie vitale qui le propulse, ce qui permet de connaître l'état énergétique des organes et l'état émotionnel.

Lorsqu'une personne souhaite agir sur sa santé de manière holistique, elle est prête à s'interroger sur ces choix de vie et à s'engager.

Beaucoup d'entre nous sont prêts à fournir des efforts pour la planète en triant les déchets par exemple mais qu'en est-il de leur santé ? Est-ce qu'elle est optimale ?

Quelles sont les solutions pour l'améliorer ? Cette remise en question permet de redevenir acteur de santé. Le naturopathe sera ainsi là pour guider au mieux la personne dans ses choix.



ECOUTE TON CORPS

DES ÉMOTIONS À LA SOMATISATION

Environnement et santé

La plupart des organismes vivants sur terre sont des êtres bioélectromagnétiques, ce qui signifie qu'ils génèrent et sont influencés par des champs électromagnétiques. Ces champs sont créés par le mouvement des particules chargées, comme les ions qui composent nos cellules et les électrons qui coulent à travers nos nerfs.

L'un des exemples les plus frappants de bioélectromagnétisme peut être vu dans le système nerveux humain. Nos nerfs utilisent des signaux électriques, ou des potentiels d'action, pour transmettre des informations d'une partie du corps à une autre. Ces signaux sont générés par le mouvement des ions à travers la membrane cellulaire, et ils permettent à notre cerveau de contrôler nos muscles et nos organes, ainsi que de traiter et d'interpréter les informations sensorielles du monde qui nous entoure.

Un soin énergétique est un soin qui permet d'harmoniser, d'équilibrer le flux énergétique du corps et de l'esprit. Il dénoue les noeuds, blocages et stress autant mental que physique



Bien que le système nerveux soit l'exemple le plus évident de bioélectromagnétisme dans le corps humain, il est loin d'être le seul.

Nos cellules contiennent un certain nombre de particules chargées, dont des protons, des neutrons et des électrons, qui peuvent générer des champs électromagnétiques. Ces champs jouent un rôle vital dans un certain nombre de processus biologiques, dont le mouvement des nutriments à l'intérieur et à l'extérieur des cellules, la régulation de l'expression des gènes et la communication entre les cellules.

ÉCOUTE TON CORPS

DES ÉMOTIONS À LA SOMATISATION

Environnement et santé

La terre entière est infusée de champs électromagnétiques, qui sont créés par le mouvement des particules chargées dans l'atmosphère et dans le noyau terrestre. Ces champs jouent un rôle vital dans la santé et le comportement de tous les organismes vivants, et ils sont un facteur clé dans l'évolution de la vie sur terre.

Il est clair que la plupart des vies sur terre sont bioélectromagnétiques et que notre système nerveux, avec ses potentiels d'action comme la foudre, n'est qu'un exemple des nombreuses façons dont l'électricité et le magnétisme entretiennent notre biologie.

La psychosomatique, ou somatisation, n'est qu'une transformation interne où une émotion psychique qui devient une douleur physique, de la même manière que de la vapeur d'eau peut se transformer en glace. Il devient alors intéressant de se rendre compte qu'il est aussi possible de transformer ce glaçon afin qu'il redevienne vapeur

Nos émotions sont des signaux d'alarme interne, nous renseignant sur ce que notre environnement nous fait.

Dans le cas de certaines émotions, surtout la peur, notre corps libère de l'adrénaline. Cette hormone nous sert à nous défendre contre un danger. Elle nous permet de prendre la fuite, de réagir plus rapidement. C'est » le stress »



« Un être humain fait partie d'un tout que nous appelons « l'Univers » il demeure limité dans l'espace et le temps. Il fait l'expérience de son être, de ses pensées et de ses sensations comme s'ils étaient séparés du reste, une sorte d'illusion d'optique de sa conscience »

Albert Einstein

ÉCOUTE TON CORPS

DES ÉMOTIONS À LA SOMATISATION

Environnement et santé

Les émotions ne sont pas des ennemis mais des alliés, c'est en cherchant à les contrôler ou en les occultant qu'elles s'intensifient. "Ne pleure pas, tu n'es plus un bébé" "arrête de t'écouter" "ne ris pas si fort"... Nos émotions sont parfois étouffées, on ne sait plus les reconnaître, les identifier, les écouter... Elles ont pourtant des choses à nous dire. Comprendre ses émotions, c'est de se reconnecter à son corps et ses sensations. Elles sont vitales, nous permettent de nous adapter dans un monde en changement. Elles entretiennent en permanence un dialogue entre notre cerveau, notre corps et notre environnement.



OLFACTOTHERAPIE

L'odorat est le seul sens à être directement relié à notre cerveau. Il active directement notre cerveau limbique siège de nos émotions, de l'odorat, de notre mémoire.

Les parfums nous reconnectent à notre âme, nos souvenirs, sans filtre, sans intervention du mental. Les huiles essentielles, bien choisies permettent de se recentrer, d'apaiser, de libérer ou au contraire de nous donner de l'élan, nous stimuler. Subtile mélange, chaque huile essentielle agit autant sur la sphère physique que sur la sphère émotionnelle.

Par exemple l'HE de lavande vraie élèvent la quantité d'ondes cérébrales alpha, ondes émises avant l'endormissement et lorsque l'on se détend. Celles de néroli ou de bergamote améliorent l'humeur et l'équilibre hormonal.

Le CHU de Strasbourg a constaté une nette diminution des apnées respiratoires et du temps de séjour des bébés en diffusant de la vanille.

ÉCOUTE TON CORPS

DES ÉMOTIONS À LA SOMATISATION
Environnement et santé

Le décodage des émotions passe au travers d'une analyse mentale à la fois consciente et inconsciente.

Une fois le stimulus reçu, l'émotion ressentie devient un message : le mental (l'émetteur), vers le reste du corps physique (le récepteur).

Il est important de considérer que le message ne va pas n'importe où dans le corps. En Énergétique Traditionnelle Chinoise, l'approche relie nos émotions à nos organes. Ainsi, la colère est liée au foie ; la tristesse aux poumons ; l'anxiété et les soucis à l'estomac ; la peur aux reins et la joie au cœur.

Parler de psychosomatisation ?

Il s'agit d'un processus correspondant à une réaction d'intériorisation. Une personne qui vit une émotion négative répétée et qui se trouve dans l'incapacité de réagir (ou sur réagir) et d'exprimer sincèrement ce qu'il ressent (verbalement ou par des actes). L'émotion répétée va provoquer une surcharge émotionnelle (négative) qui n'est pas évacuée (cristallise). Elle s'installe dans la partie du corps où elle a été envoyée. Ce déséquilibre fait que le "terrain" devient favorable à d'éventuels maux. La combinaison de ce déséquilibre énergétique et de cet affaiblissement organique permet au trouble de s'installer et de devenir réel.

Lorsque notre corps nous parle, c'est dans le but de nous aider à devenir conscient que nous entretenons une façon de penser, une attitude qui nous empêche de nous aimer pleinement, de nous accepter tels que nous sommes.



Naturopathie

MALADIES INFLAMMATOIRES

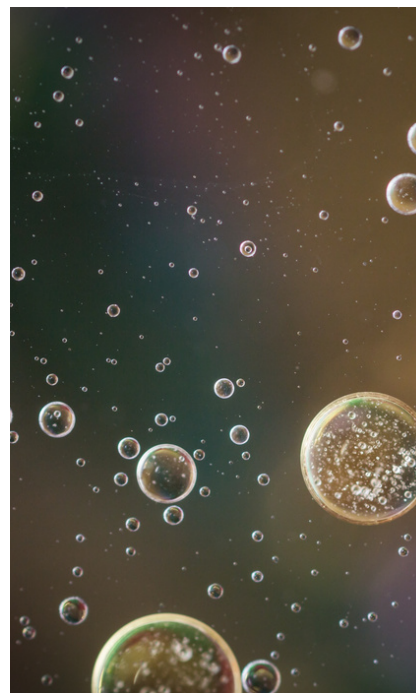
La cause de tous nos maux ?

L'inflammation est une réaction tout à fait normale du système immunitaire, perceptible par les sensations qu'elle cause : douleur, chaleur, gonflement, rougeur.

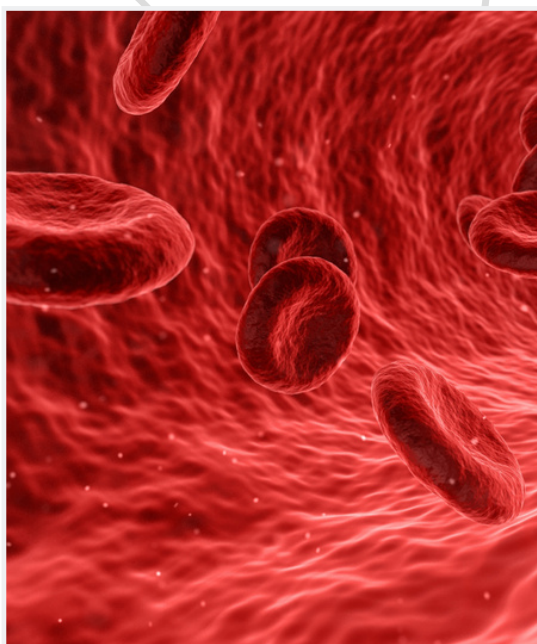
Ce phénomène a lieu chaque fois que l'organisme ou une partie de l'organisme est soumis à un stress physique, chimique ou mécanique et chaque fois qu'un pathogène franchit nos barrières immunitaires. Le corps se place en état d'alerte afin d'éradiquer l'origine du mal : la douleur articulaire, musculaire ou tendineuse va nous prévenir d'arrêter ce que nous faisons subir au corps, la fièvre va contribuer à tuer le germe pathogène, le gonflement dû à la dilatation des vaisseaux sanguins va permettre de faciliter le passage des leucocytes recrutés pour traiter le problème.

Plusieurs facteurs indiquent une inflammation : CRP (protéine C-Réactive) ultra sensible, vitesse de sédimentation, ferritine.

Si ces trois marqueurs sont élevés, l'inflammation est présente. La ferritine est un marqueur qui ne peut pas être le seul : l'organisme (en cas d'inflammation avérée), va « séquestrer » le fer, car ce dernier peut être utilisé par d'éventuels pathogènes pour se multiplier. Il est toujours judicieux de demander un CST (coefficient de saturation de la transferrine) et la transferrine elle-même, Pourquoi ? savoir si le fer est correctement utilisé et transporté.



! LE BILAN SANGUIN ET LE DIAGNOSTIC EST ETABLIT PAR LE MEDECIN !



Si l'on prend le cas d'un sportif de haut niveau, on associe souvent ses capacités sportives à une « bonne santé ». Et pourtant...le sport en excès génère une oxydation et une inflammation qui font suite, à titre d'exemple, à ce que l'on appelle l'ischémie de reperfusion dans les sports d'endurance. Le flux sanguin, dirigé vers les muscles pour les alimenter en oxygène lors de l'effort, « quitte » l'intestin, et y revient brutalement lors de l'arrêt. Ceci provoque des dommages cellulaires importants et la mobilisation du système immunitaire pour évacuer les cellules mortes.

Naturopathie

MALADIES INFLAMMATOIRES

La naturopathie dans la lutte contre l'inflammation :

La plus grande prudence s'impose suivant la localisation de l'inflammation, l'état général, les allergies possibles ou toute autre contre-indication.

Une agression infectieuse, un traumatisme ou des microtraumatismes répétés, une brûlure, une irradiation, tous ces événements vont provoquer un processus physiologique : l'inflammation. Celle-ci est aussi déclenchée lors d'altérations diverses des tissus, dans les cancers, les maladies auto-immunes et également lors d'allergies. Cette réponse de l'organisme à une agression comporte différents stades d'évolution dont le but est la réparation des lésions et le retour à la normale pour les tissus agressés.

Un certain nombre de facteurs, dont le mode de vie, favorisent la dérive pathologique de la réaction inflammatoire : Alimentation, Stress Chronique, sédentarité, surpoids, tabagisme, polluants, alcools

Un stress excessif rend les cellules immunitaires hyperactives.

L'inflammation est une réaction de défense naturelle du corps agissant lorsque celui-ci fait face à un intrus ou à une menace pour sa survie (virus, microbe, blessure, opération, etc.). Mais lorsqu'elle devient chronique, l'inflammation peut se retourner contre l'organisme et s'attaquer aux tissus, devenant ainsi responsable de certaines affections.



L'inflammation persistante est favorisée par une alimentation inadaptée. Alors même que, le régime crétois, constitue le régime anti-inflammatoire idéal. Le déséquilibre du microbiote (dysbiose), des apports en lipides déséquilibrés (l'excès d'oméga-6 par rapport aux oméga-3, l'excès d'acides gras trans, de graisses hydrogénées et d'acides gras saturés), l'excès de sucres rapides et de produits de glycation ou de peroxydation (des molécules apparaissant lors des cuissons intenses), **le manque d'antioxydants** alimentaires et certaines carences sont des facteurs alimentaires typiquement pro inflammatoires. Qu'il sera nécessaire de corriger.

Les états de surcharge métabolique (diabète, insulino-résistance, obésité) sont pro-inflammatoires et exposent à davantage de cancers et de pathologies douloureuses chroniques. La masse grasse fabrique des adipokines qui sont des médiateurs pro-inflammatoires. Un état inflammatoire chronique favorise aussi les accidents cardiovasculaires, les maladies auto-immunes, les allergies, les syndromes douloureux chroniques, les troubles de l'humeur et du comportement, dont les démences.

En micro-nutrition, on visera les éventuelles carences minérales, notamment en cuivre.

Les antioxydants doivent idéalement être naturels et consommés dans l'alimentation

En cas de carence, on pourra avoir recours de façon ponctuelle à des compléments alimentaires.

NUTRISELENIUM (Anti Oxydant)
du laboratoire Nutriclem
Code 062001 (10% de remise)



Naturopathie

EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

Le sang du corps humain est légèrement basique, alcalin (pH entre 7,2 et 7,3) et l'équilibre de ce pH peut être impacté par notre alimentation, de telle sorte que cela peut avoir des conséquences sur notre organisme, voire certains organes en particulier avec des symptômes bien précis.

Notre alimentation, peut acidifier notre sang ou bien le rendre plus basique et ce, parfois de manière excessive, jusqu'à dérégler ce fameux équilibre acido-basique.

En cas de déséquilibre, cela crée un stress pour le corps qui va se mettre en alerte, souvent sous forme d'inflammation. Le corps devient hyper-sensible en réponse à ce stress et peut même devenir chronique.



De nombreuses maladies et symptômes ont pour origine une acidité trop forte dans l'organisme. Cela peut donner à la longue : rhumatisme, augmentation de l'arthrose et tendinites (par la formation de microcristaux dans les articulations) ; ostéoporose, rétrécissement des artérioles et donc une mauvaise circulation du sang.

Cela peut aussi participer à la formation de caries, crampes, migraines chroniques, lumbagos et sciatiques (et autres maux de dos), hyperglycémie, déséquilibre intestinal, acidité gastrique voire ulcère, asthme, tachycardie, ou encore un affaiblissement de l'organisme car les protides sont alors mal assimilés...

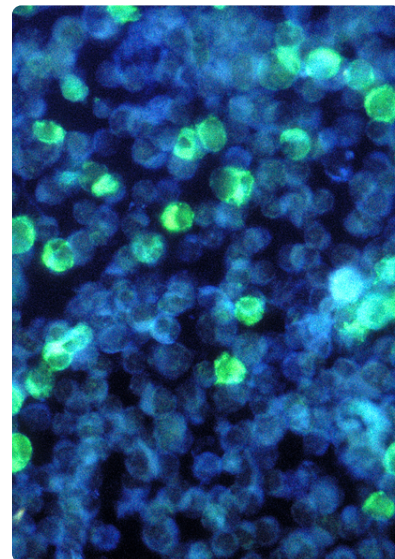
Naturopathie

EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

www.Naturopathe-grasse.com

L'équilibre acido-basique regroupe un ensemble de mécanismes ayant pour but de maintenir le pH de l'organisme dans une étroite limite et offrant ainsi des conditions favorables à la vie de toutes nos cellules. Le constat est sans appel entre des habitudes alimentaires inappropriées et un mode de vie de plus en plus perturbé, les capacités d'élimination ne suffisent pas toujours. Si les substances acides dépassent les capacités de neutralisation de l'organisme, il va s'en suivre une rupture de l'équilibre acido-basique et une acidification latente des tissus.

Pour neutraliser cette acidité excédentaire, le corps mobilise une grande partie de ses réserves alcalines, éliminant ainsi une quantité importante d'oligoéléments et de minéraux. A terme, on assiste à une déminéralisation progressive de l'organisme



Le zinc, le lithothamne, le persil ... contribuent au métabolisme acido-basique normal, en intervenant dans le système tampon majeur de l'organisme, participant ainsi à l'équilibre du pH sanguin.

Pour conserver le pH sanguin autour de cette valeur de 7, l'organisme utilise des systèmes régulateurs comme les poumons, les reins, la peau pour évacuer les déchets acides produits quotidiennement, et naturellement, par notre corps. Les émonctoires naturels en naturopathie.

Pour corriger une éventuelle acidité trop importante, l'organisme va puiser des minéraux au pouvoir alcalinisant comme le zinc ou encore le magnésium, et donc provoquer des carences.

La pollution, le stress mais également la consommation d'aliments acidifiants sont sources de déséquilibre. Or l'alimentation moderne est souvent productrice d'acides : les produits transformés, le sucre raffiné, le sel, la viande, le fromage, les sodas... tous ces aliments participent à la rupture de l'équilibre acido-basique.



Naturopathie

EQUILIBRE ACIDO BASIQUE

LA PLACE À LA NUTRITION DANS CET ÉQUILIBRE ?

Une alimentation acido-basique est constituée de :

- 70 % d'aliments alcalinisants
- 30 % d'aliments acidifiants

Il fait la part belle aux produits bruts non transformés, bio, frais et de saison. Les aliments alcalinisants comprennent les fruits, légumes, oléagineux, épices...

Les aliments acidifiants sont principalement les produits d'origine animale (viande, œufs, produits laitiers...), les farines et sucres raffinés.



Pour neutraliser cette acidité excédentaire, le corps mobilise une grande partie de ses réserves alcalines, éliminant ainsi une quantité importante d'oligoéléments et de minéraux. A terme, on assiste à une déminéralisation progressive de l'organisme

ACCOMPAGNER SON EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE ?

En cas de déséquilibre, on pourra avoir recours de façon ponctuelle à des compléments alimentaires. **ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE** est un complément alimentaire qui se compose en majorité de bicarbonate de sodium et de sels minéraux basiques (magnésium, calcium, potassium) qui vont soutenir la désacidification de l'organisme.

Le zinc contribue au bon métabolisme acido-basique et la vitamine D participe à la bonne absorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore, favorisant ainsi une bonne minéralisation osseuse.

Les vitamines E et C qui sont de puissants anti-oxydants agiront en synergie dans la protection cellulaire.

1 sachet par jour avec un verre d'eau 5 minutes avant le repas


En cure de 3 mois à renouveler (25,95 euros).

Tél pour commande & plus d'infos :

03 83 33 38 52 - Code 06030



*Naturel et
Bien
équilibré !*

*Mon coup de
Coeur* 

Naturopathie FERTILITE



Cure Pré- conception

La naturopathie, la phytothérapie, proposent des solutions naturelles pour prendre soin de sa fertilité et de sa sexualité.

Bien que les causes, les raisons de l'infertilité soient nombreuses selon les couples, elles sont souvent dues, hors problèmes biologiques reconnus, à des déséquilibres hormonaux, psychologiques, énergétiques. La naturopathie, propose des solutions naturelles pour prendre soin de sa fertilité et de sa sexualité.

Même en l'absence de trouble de la fertilité, il est conseillé avant d'envisager une grossesse de faire un bilan de santé pour éviter d'éventuelles carences. Une bonne fertilité passe par un corps détoxiqué et un apport suffisant en vitamines et oligo-éléments. Prendre soin de son jardin intérieur en quelque sorte. Vous ne doutez pas qu'avant de planter une graine si l'on souhaite une jolie fleur il sera important de prendre soin de sa terre. Bien que cela puisse paraître un peu long pour certains couples très impatients, une phase de préconception de 3 mois est souvent nécessaire. Durant cette période on veillera à nourrir son corps d'une alimentation saine et équilibrée. Les aliments riches en oméga 3 seront une précieuse aide. Ils participent au bon fonctionnement de l'organisme dont le système reproducteur. Le Zinc pourra aider à l'amélioration de la qualité du sperme, mais également à prévenir les fausses couches et malformations, tout en stimulant la libido. La vitamine B9 (acide folique) sera très intéressante pour réduire les risques d'altérations neurologique du fœtus, et prescrit par de plus en plus de gynécologue, chez les hommes cette même vitamine amélioreraient le nombre et la qualité des spermatozoïdes.

FERTILITE

Se libérer du stress

Alors qu'un « bon stress » peut aider dans un premier temps à augmenter l'efficacité et l'énergie ; il peut devenir cause d'épuisement, d'insomnies et de carences avec des répercussions de plus en plus profondes sur l'organisme et notamment sur la fertilité. **L'attente d'une grossesse, peut alimenter, voir accentuer ce stress.**

Il est essentiel, de trouver une approche adaptée pour se libérer de celui-ci. Le sport, le yoga, la méditation ou les exercices de respiration sont des méthodes dont les bienfaits ne sont plus à démontrer. «un bain hebdomadaire aux sels d'Epsom, aux vertus décontractantes, pour sa teneur en magnésium avec quelques gouttes d'huile essentielle ylang ylang et petit grain bigaradier apportant harmonie, sérénité et sensualité. »

Des plantes comme l'ashwaganda et le rhodiola, dites adaptogènes, qui soutiennent le système nerveux, associées à du magnésium peuvent être très utiles pour mieux gérer et relâcher.



Cure Pré- conception

Syndrome prémenstruel, règles, mais aussi grossesse ou ménopause : la plupart des femmes ressentent de façon plus ou moins intense les bouleversements hormonaux qui se produisent en elles lors des cycles hormonaux. Elles n'en connaissent pas non plus toujours les conséquences sur leur physiologie. Pourtant, lorsque l'on est une femme, pour prendre soin de sa fertilité, il est nécessaire de comprendre son corps et le fonctionnement de son cycle. Il est important pour toute femme en désir de grossesse de prendre conscience de son cycle et de se « reconnecter » à celui-ci. Retrouver un cycle régulier et harmonieux est un des premiers objectifs pour favoriser la fertilité et augmenter les chances d'une grossesse saine et harmonieuse.



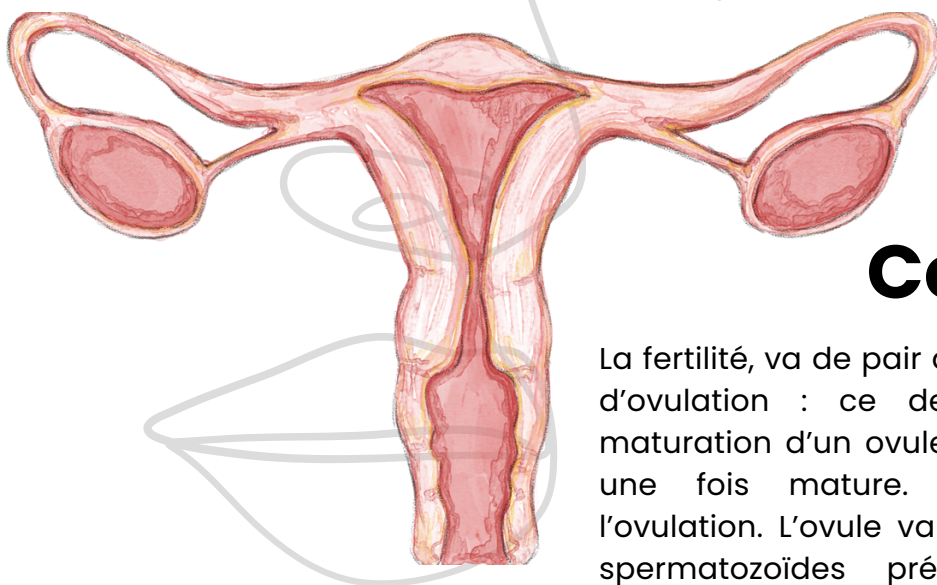
YOGA EN NATURE

FERTILITE

Comprendre et équilibrer son cycle naturellement

Cela passe par un premier temps d'observation où l'on repèrera les différents temps du cycle, avec la phase folliculaire, l'ovulation et la phase lutéale.

En cas de dérèglements, syndrome prémenstruel, ovaires polykystiques ou endométriose, certaines plantes comme l'alchémille, le gattilier, le framboisier peuvent aider à rééquilibrer le cycle, mais toujours sur avis d'un professionnel qui saura conseiller la phytothérapie adaptée et vous accompagner



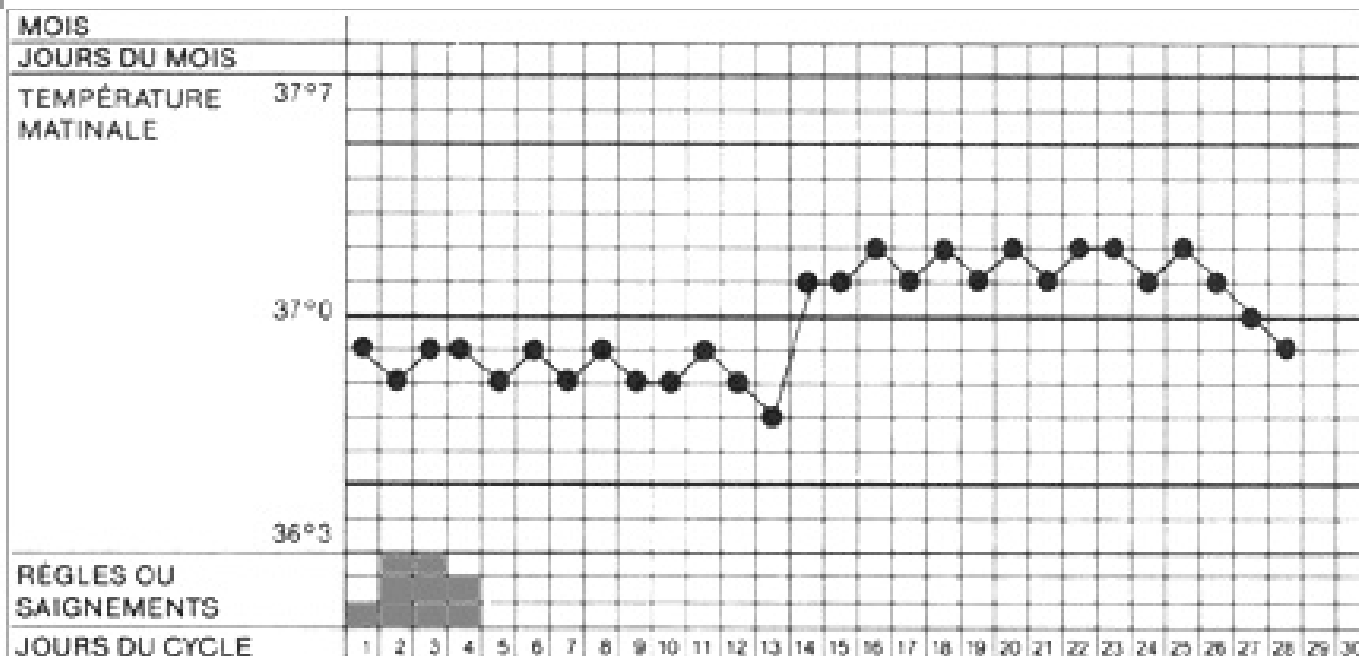
La durée moyenne du cycle est de 28 jours à partir du premier jour des règles. L'ovulation intervient à peu près 14 jours après la date des dernières règles et 14 jours avant les prochaines. En réalité, la durée du cycle est variable d'une femme à l'autre. Ainsi, certaines ont des cycles de 30 voire 32 jours. La date d'ovulation dépend de cette durée.

Conception

La fertilité, va de pair avec le déroulement du cycle d'ovulation : ce dernier est marqué par la maturation d'un ovule et sa libération des ovaires une fois mature. Cette expulsion s'appelle l'ovulation. L'ovule va alors pouvoir rencontrer les spermatozoïdes présents et, peut-être, être fécondé ! Identifier précisément la date de l'ovulation permet de cibler la période durant laquelle le couple a le plus de chance de concevoir un enfant. L'ovule et les spermatozoïdes survivent respectivement 24 heures et de 4 à 6 jours dans les organes génitaux féminins. La période la plus fertile recouvre donc quelques jours avant l'ovulation et le jour de l'ovulation.

On estime ainsi que deux rapports par semaine permettent avec certitude de ne pas rater la période fertile du cycle !

FERTILITE



DÉTERMINER LA DATE DE L'OVULATION :
3 MÉTHODES NATURELLES POUR CONNAÎTRE SON CYCLE

- **Sa courbe de température**

Cette méthode permet de vérifier la présence de l'ovulation dans le cycle et d'estimer la période de fertilité. Tous les matins, prenez votre température au réveil et reportez-la sur un graphique. Placez les jours sur la ligne horizontale et la température (de 35 à 38 °C suffit) sur la verticale. Lorsque l'ovulation est absente, la courbe reste plate. Lors de l'ovulation, vous verrez une chute de la température, rapidement suivie par une élévation d'à peu près 0,5 °C. Pour bien voir cette hausse soudaine, il faut prendre sa température dans les mêmes conditions tous les jours (le matin au réveil et à la même heure). Bien entendu, si vous avez une petite fièvre, cela fausse les résultats !

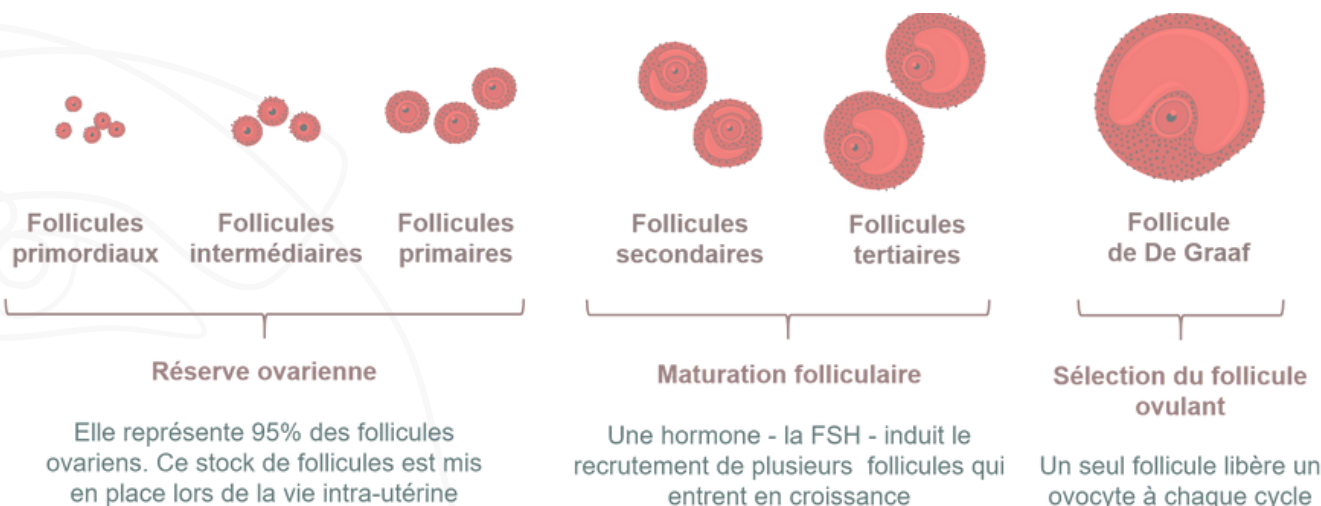
- **Doser les hormones**

Les dosages réalisés sur prélèvement sanguin ou urinaire permettent de vérifier la présence de l'ovulation : le taux d'œstrogènes augmente, de même que le taux d'hormones produites par l'hypophyse. On détecte, une forte augmentation de la LH de 24 à 36 heures avant l'ovulation.

- **Observer sa glaire cervicale**

Cette « glaire cervicale » est une substance destinée, au moment de l'ovulation, à permettre aux spermatozoïdes de migrer. Elle varie au cours du cycle : d'une texture blanche et collante, elle devient transparente et étirable comme du blanc d'œuf. Ce changement indique la période d'ovulation

FERTILITE



Le cycle menstruel de la femme est divisé en deux phases : la phase folliculaire et la phase lutéale. Au milieu se trouve l'ovulation.

J+1 : Le début des règles et du cycle menstruel Les règles marquent le début d'un nouveau cycle. Le premier jour des règles est toujours considéré comme le premier jour du cycle. Les autres grandes dates ou périodes citées sont approximatives puisque la durée du cycle est variable d'une femme à l'autre, d'un cycle à l'autre.

• Phase folliculaire

le développement de l'ovule (phase pré-ovulatoire) l'ovaire produit des œstrogènes qui provoquent l'épaississement de l'endomètre (muqueuse tapissant la paroi interne de l'utérus) dans le but d'accueillir un futur embryon.

J+14 : L'ovulation

La glaire cervicale se modifie et devient translucide et beaucoup moins épaisse pour permettre aux spermatozoïdes de passer plus facilement et atteindre l'ovule.

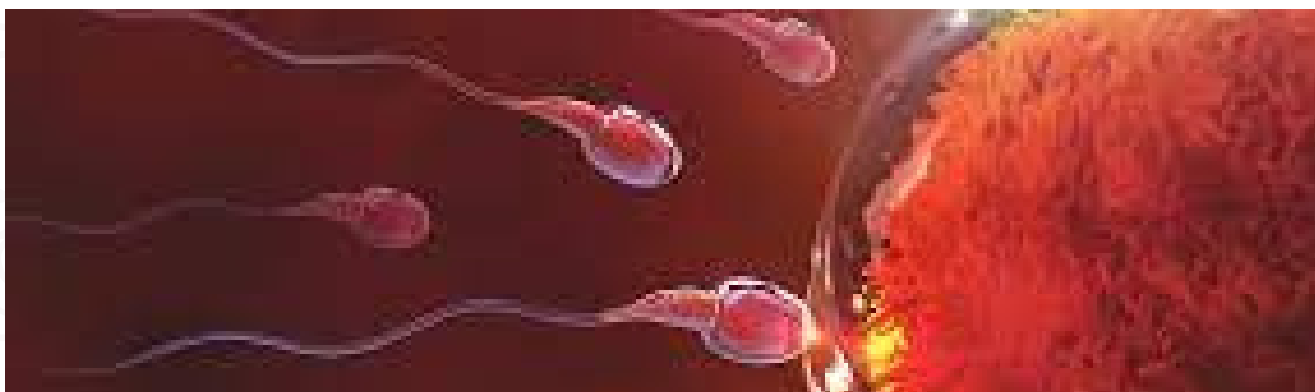
• Phase lutéale : post ovulation

La deuxième phase du cycle menstruel est la phase lutéale. Pendant cette période, qui dure elle aussi entre 10 et 18 jours en moyenne, le follicule qui a libéré l'ovocyte dégénère.

Il se transforme en corps jaune et sécrète une hormone, la progestérone, dont le rôle essentiel est de préparer la muqueuse utérine (endomètre) à la nidation de l'embryon.

En l'absence de fécondation, le corps jaune, qui a une durée de vie d'une dizaine de jours, disparaît et le taux de progestérone chute ce qui déclenche **les règles.**

FERTILITE MASCULINE



L'origine des difficultés de conception naturelle a longtemps été attribuée aux femmes. La réalité est plus complexe : pour cent couples, la cause de l'infécondité est purement féminine dans 34% des cas, purement masculine dans 20% et partagée dans 38%.

Pour certains hommes, parler de la mauvaise qualité de leur sperme sonne comme un échec. Beaucoup associent fertilité avec virilité : Quand on parle de spermogramme anormal, les hommes ont l'impression, qu'on évoque des troubles de l'érection, alors qu'il n'en est pas question. Diverses causes affectant la production et/ou la circulation des spermatozoïdes sont à l'origine de l'infertilité masculine : le cas d'une **Azoospermie** qui signifie l'absence complète de spermatozoïdes dans l'éjaculat ; une **Oligospermie** signifiant que le nombre de spermatozoïdes est inférieur à 30 millions/ml ; une **Asthénospermie** où la mobilité des spermatozoïdes est insuffisante ; ou enfin le cas d'une **Tératospermie** qui signifie que le nombre de spermatozoïdes anormaux est trop important. Il convient d'établir le bon diagnostic, de consulter un MÉDECIN expert en fertilité qui pourra définir la cause.

En naturopathie, on dit qu'environ 70% d'une problématique de santé pourrait être résolu uniquement avec une alimentation adéquate.

En 2019, une étude de l'université de Harvard (Etats-Unis) a identifié la malbouffe comme un facteur de déclin de la fertilité des hommes. Les résultats ont été présentés lors de la conférence annuelle de la Société européenne de reproduction humaine et d'embryologie (ESHRE) qui s'est tenue du 23 au 26 juin 2019.

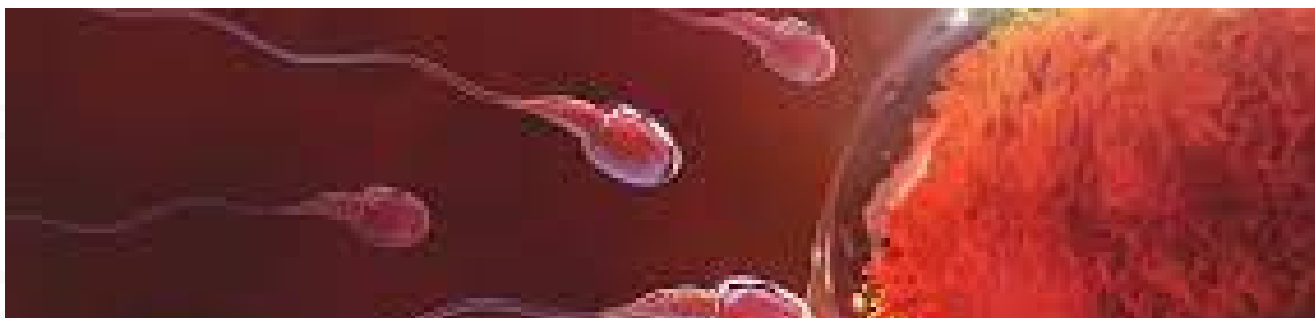
Tout comme les ovaires, les testicules sont sous le contrôle des hormones FSH et LH qui vont stimuler la spermatogenèse et la synthèse des androgènes.

La spermatogenèse dure environ 3 mois. c'est le temps nécessaire, en moyenne pour faire un « reset » en naturopathie et pour repartir sur de nouvelles bases plus saines.

Les hommes qui rencontrent des problèmes pour concevoir sont encore trop peu nombreux à consulter.

Naturopathie

FERTILITE MASCULINE



Les testicules produisent des hormones, notamment la testostérone, qui sert au développement des muscles, du squelette et des caractères masculins comme la pilosité. Cette hormone influence la libido et la maturation des spermatozoïdes. Saviez-vous que l'alimentation, l'hygiène de vie influence l'expression de nos hormones ? On peut donc moduler l'expression hormonale par de bonnes habitudes de vie.

Les hommes ayant un indice de masse corporelle supérieur à 25 ont une réduction de 22 à 24 % de la concentration du sperme et du nombre total de spermatozoïdes. Le niveau de testostérone diminue avec l'augmentation de l'IMC. Les cellules adipeuses possèdent plus de récepteurs aux œstrogènes, ce qui va favoriser une augmentation du niveau d'œstrogène chez l'homme, et donc une baisse de la testostérone et maturation des spermatozoïdes (et de la libido)

Les toxines induites par la fumée de cigarette entravent principalement la motilité des spermatozoïdes et la qualité du liquide séminal. Il est démontré que fumer endommage la structure et la forme des spermatozoïdes et cause l'infertilité masculine. Une raison de plus pour arrêter.

Les hommes infertiles ont des concentrations plus faibles d'oméga-3 que les hommes fertiles. Les oméga-3 améliorent la numération des spermatozoïdes, la motilité et la morphologie.

3 pistes supplémentaires et naturelles pour augmenter naturellement la qualité de ses spermatozoïdes

PISTE 1 : 2000 mg de **vitamine C** par jour augmentent le nombre de spermatozoïdes de 129 %, la motilité de 39 % et la morphologie de 114 % en 2 mois.

PISTE 2 : 4 mg par jour de **lycopène** améliore la concentration et de la motilité des spermatozoïdes.

PISTE 3 : La **L-carnitine** agira sur la mobilité, la qualité, la quantité des spermatozoïdes. C'est une option thérapeutique sûre et efficace pour asthénozoospermie. 3 g/jour de L-carnitine améliorent la numération des spermatozoïdes et la motilité chez 79 % des consultants

Naturopathie

FIBROMES & HYPER OESTROGENIE

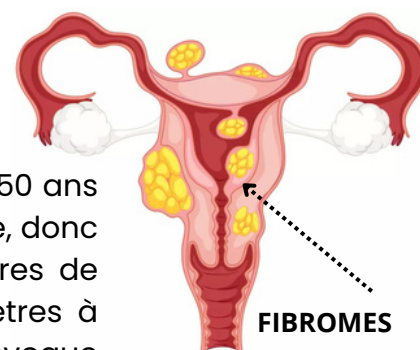
Tumeur bénigne, le fibrome utérin s'installe sur la paroi de l'utérus, notamment lors de la préménopause. Pour les enlever, de nombreuses femmes supportent une intervention chirurgicale. La phytothérapie, en ciblant la balance œstrogène-progestérone, peut pourtant parfois en venir à bout.

Fibromes de quoi s'agit-il ?

C'est une affection fréquente : 40 % des femmes de plus de 50 ans développent un fibrome utérin. Il s'agit d'une tumeur bénigne, donc non cancéreuse, qui croît aux dépens des fibres musculaires de l'utérus. Très ferme, son volume varie de quelques millimètres à plusieurs dizaines de centimètres, et de façon multiple. Il provoque souvent des règles abondantes et trop longues, ou des pertes de sang entre les cycles, accompagnées de douleurs au bas-ventre. A ne pas confondre avec les symptômes de l'endométriose, qui se traite différemment. La fréquence des fibromes en Europe est

de l'ordre de 20 % des femmes à partir de 30 ans et de 40 % des femmes à 50 ans.

Les fibromes se forment sous l'influence de plusieurs facteurs : un déséquilibre hormonal – trop d'œstrogènes, la femme produisant moins de progestérone les dix années précédant la ménopause – mais aussi par la prise d'hormones de croissance. Lorsqu'il est localisé, le fibrome peut être retiré par la chirurgie ; mais si l'ensemble de la matrice est atteint, on procède le plus souvent à une hystérectomie (ablation totale de l'utérus). En phytothérapie, une approche bien menée donnera de très bons résultats dans le traitement des fibromes, hémorragiques ou non, sous l'effet des dérivés de la progestérone ou d'une amélioration du rapport œstrogène-progestérone.



Le yam (*Dioscorea mexicana*), par exemple, renferme un principe actif, la diosgénine, qui permet au corps de la femme de produire de la progestérone naturelle. D'autres plantes pourront participer à la diminution de la taille d'un fibrome par leur effet anti-inflammatoire et antioxydant sur le petit bassin et renforceront l'insuffisance veineuse et hémostatique. D'autres encore auront une action antidouleur.

On va essayer de comprendre, en Naturopathie, ce qui a provoqué une construction tissulaire aussi importante. L'étude du terrain propre à chacune complète l'analyse des échographies et des IRM.

Naturopathie

FIBROMES & HYPER OESTROGENIE

Des changements alimentaires devraient être la pierre angulaire de l'approche du traitement des fibromes.

Les compléments alimentaires adaptés pour la gestion des fibromes contenant des molécules pour la détoxification du foie seront indispensables (normalement, le foie doit être capable d'éliminer ce surplus d'hormones. Cependant, il arrive que ce surplus ne soit pas éliminé correctement, comme *la méthylation qui est insuffisante). Au niveau de l'alimentation, il sera essentiel d'éviter les aliments pro-inflammatoires ; favoriser une alimentation anti oxydante, acido-basique, tout en favorisant la méthylation (processus métabolique vital) ; en veillant à avoir un apport suffisant en Fer, vitamines du groupe B, Folates, Choline, glycine, Magnésium. La vitamine B6** particulièrement réduirait l'œstrogène sanguin, augmenterait la progestérone et entraînerait une nette amélioration des symptômes).

Et bien sûr en éliminant les aliments qui contiennent des hormones de croissance, pesticides, et additifs. Le tabac et l'alcool. En associant la phytothérapie, l'alimentation, l'hygiène de vie, il est tout à fait possible de soulager les femmes jusqu'à la ménopause : si l'on parvient à contenir l'évolution jusqu'à là, c'est pour ainsi dire gagné, car alors, le déséquilibre hormonal (hyperœstrogénie) cesse naturellement.

L'alchémille (*Alchemilla vulgaris*) est traditionnellement utilisée pour lutter contre l'hyperœstrogénisme dans les syndromes prémenstruels, les dysménorrhées, ainsi que dans la préménopause

Le gattilier (*Vitex agnus castus*) stimule la sécrétion de progestérone naturelle en diminuant la production d'œstrogènes

L'achillée (*Achillea millefolium*) a une action anti-inflammatoire et diurétique. Antioxydante, son activité hormonale reste faible. Elle décongestionne le petit bassin

La vigne rouge (*Vitis vinifera*) présente des anthocyanosides, des composés phénoliques et des proanthocyanidols. Les premiers ont une importante activité vitaminique P qui combat l'insuffisance veineuse et la fragilité capillaire. La vigne rouge a un effet antihémorragique

La grande ortie (*Urtica dioica*), riche en carotène, vitamine C, potassium et calcium, est un anti-inflammatoire, antidouleur, hémostatique et reminéralisant.

La vitamine E vient intensifier ces actions. Antioxydante, elle agit en régularisant les troubles hormonaux déclencheurs de fibromes. En complément, on pourra adjoindre les capsules **d'onagre**, puissant anti-inflammatoire.

Naturopathie

FIBROMES & HYPER OESTROGENIE



Les facteurs liés aux fibromes utérins ?

Les fibromes utérins touchent les femmes pendant leur période fertile. Comme toute maladie, les fibromes sont l'expression du corps.

L'utérus symbolise le foyer et la famille. Un problème à ce niveau trouvera souvent sa cause dans ce qui représente notre nid, le foyer, la famille.

Et si les fibromes étaient un déclencheur pour faire le point sur notre vie de femme, nos regrets, notre culpabilité, notre désir d'enfant, l'absence d'un être cher ?

Ne pas oublier non plus que le stress et la qualité du sommeil ont un impact sur le système hormonal via la surproduction de cortisol, dont on reconnaît le rôle de perturbateur endocrinien.

Le stress laissant le corps en dominance d'œstrogènes, responsables du développement des fibromes.

L'obésité, l'hérédité, la dominance en œstrogènes, les xœstrogènes (perturbateurs hormonaux) le stress, le manque d'exercice et les troubles émotionnels. Sont aussi des facteurs de risques, à prendre en compte.

HYPER OESTROGENIE

Quel est le rôle de l'œstrogène ?

Les oestrogènes agissent sur le système uro-génital, la glande mammaire, le squelette, la peau et les muqueuses, le système cardiovasculaire, le cerveau, le système digestif. Les oestrogènes sont des hormones féminines qui agissent sur beaucoup de tissus de l'organisme féminin. La principale hormone féminine avant la ménopause est l'œstradiol qui est produit essentiellement par les ovaires. Les ovaires, au nombre de deux, sont des glandes qui sont situées dans le bassin près de l'utérus. L'œstrogène est responsable du développement des seins, de l'élargissement des hanches, de la pilosité au niveau du pubis et des aisselles, et de la menstruation. Cette hormone stéroïdienne régule les divers phénomènes physiologiques de la femme à savoir le métabolisme osseux et la croissance musculaire. (Les œstrogènes n'ont pas de rôle particulier chez l'homme. "Néanmoins, il faut savoir que des boissons comme la bière ont un effet oestrogénique et que les hommes qui commencent à avoir des seins qui poussent ont soit un excès d'œstrogènes (alcool, masse grasseuse importante par exemple) soit un manque de testostérone . Mais c'est un autre sujet)

Les œstrogènes sont sécrétés par le follicule dans lequel il y a l'ovocyte Elle est également produite par les cellules adipeuses (graisse) et les glandes surrénales.

Cette hormone stéroïde contribue à réguler le cycle menstruel, et contrôle la croissance de la muqueuse utérine pendant la première partie du cycle. Si l'ovule de la femme n'est pas fécondé, les taux d'œstrogènes diminuent fortement et la menstruation commence. Si l'ovule est fécondé, l'œstrogène s'associe avec la progestérone, une autre hormone, afin d'arrêter l'ovulation pendant la grossesse. Les œstrogènes contrôlent la lactation et d'autres changements dans les seins, y compris à l'adolescence et pendant la grossesse.

Comment identifier vos déséquilibres hormonaux?

La plupart des femmes souffriront des effets des déséquilibres hormonaux à un moment de leur vie, que ce soit pendant la puberté, les années de règles, la grossesse, la périménopause ou la postménopause.

Naturopathie

HYPER OESTROGENIE



Dominance Oestrogénique ?

A partir de 35 ans c'est souvent le déséquilibre hormonal le plus fréquent qui accentue le syndrome prémenstruel, et de la préménopause (il s'accroît bien souvent avec l'âge).

Les symptômes :

- Règles abondantes ; longues et douloureuses
- Anxiété et irritabilité : Crises de larmes sans raison
- Ballonnements et inconforts digestifs
- Prise de poids, voir difficulté à perdre du poids : au niveau du ventre et des hanches
- Douleurs mammaires (mastodynies)
- Douleurs ostéo articulaires (lombalgies)
- Endométriose
- SOPK (syndrome des ovaires polykystiques)
- Fibromes
- Rétention d'eau
- Migraines/maux de tête...
- Acné

Ces déséquilibres sont causés par une dominance du taux d'Oestrogène par rapport aux taux de Progestérone. Un excès circulant que le foie, débordé a du mal à évacuer. On peut souffrir de dominance oestrogénique en péri ménopause avec un taux de progestérone trop bas. C'est ce rapport qu'il faut retenir Oestrogène/Progestérone et non d'un taux seul d'oestrogène qui va le déterminer. (Seul un dosage sanguin pourra le déterminer).

Il ne faut pas laisser trainer ce déséquilibre, qui renforce l'inflammation de l'organisme et augmente le risque de cancer hormono-dépendant ; maladie auto immune comme l'hypothyroïdie d'Hashimoto, mais également kystes ovariens et allergies....

Naturopathie

HYPER OESTROGENIE

L'hyperœstrogénie peut s'expliquer par une multitude de raisons. D'abord, la prise des contraceptifs peut occasionner la dominance d'œstrogènes dans le corps.

En effet, certaines pilules agissent sur la progestérone (bloquent leur production). Pendant ce temps, les œstrogènes continuent d'être libérées. Ce qui crée forcément un déséquilibre avec le temps.

Une trop grande consommation de certains aliments qui contiennent des phyto œstrogènes tels que le soja, tofu, cône de houblon, trèfle, luzerne, carottes, ail, les lentilles, le pois chiche, graines de lin ou tournesol, l'alcool « peut engendrer » une hyperœstrogénie.

Un trop grand stress peut faire baisser la quantité de progestérone en la transformant en cortisol par l'action des glandes surrénales. Par conséquent, l'on assiste à une dominance d'œstrogènes si les moments de stress sont assez prolongés. De plus, la trop grande stimulation des ovaires au cours des opérations pour traiter l'infertilité, ou lors de la cure d'hormones pour soulager les malaises ressentis pendant la ménopause sont également des facteurs de l'hyperœstrogénie.



En outre, l'exposition en permanence à des substances chimiques toxiques notamment les pesticides, le plastique, les gaz d'échappement, les conservateurs et autres, perturbe aussi le processus de production des œstrogènes et donc accroît la fréquence de libération et, entraîne leur hausse de façon considérable.

Une modification de l'hygiène de vie peut s'avérer ainsi essentielle et salutaire, la Naturopathie à toute sa place...

- Adopter une alimentation équilibrée et anti inflammatoire en favorisant la méthylation et l'équilibre du microbiote. L'alimentation devra être riche en fibres et en nutriments.
- Vitamines B,C,D, E magnésium, potassium, zinc.
- Gestion de ses émotions
- Supprimer le tabac, limiter le café, le maté, guarana
- Pratiquer une activité physique modérée : Exercices d'aérobic
- Favoriser un environnement sain et éviter les perturbateurs endocriniens

Soutenir le travail du foie dans son recyclage hormonal. En y associant la phytothérapie, homéopathie, il est tout à fait possible de soulager et d'harmoniser le cycle féminin et son bien être.

Naturopathie

LES SOLUTIONS NATURELLES POUR UNE MÉNOPAUSE RÉUSSIE.

Lorsque l'équilibre hormonal est déséquilibré
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, la Ménopause, la Post Ménopause.

La péri 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 :

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

Mais c'est principalement lorsque les œstrogènes disparaissent que surviennent principalement les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale et la fatigue.



Naturopathie

LES SOLUTIONS NATURELLES POUR UNE MÉNopause RÉUSSIE.



La ménopause se produit habituellement entre 45 et 55 ans. La moyenne est de 51 ans, mais certaines femmes continuent à avoir des règles après 60 ans (et parfois même des enfants). 83 % des femmes entre 50 et 54 ans sont ménopausées. Une femme est considérée en post ménopause quand elle n'a plus eu de règles pendant douze mois consécutifs. (sauf en cas d'allaitement prolongé bien sûr, qui inhibe le cycle, ou d'hystérectomie, l'ablation chirurgicale de l'utérus). La ménopause peut donc être datée rétrospectivement à un an avant la fin de cette période. D'après les estimations, seulement 20 % des femmes vivent cette transition sans ressentir de désagrément, 60 % acceptent les chamboulements sans qu'ils soient trop handicapants, et pour 20 %, c'est insupportable. 17 % des femmes se tournent vers un traitement hormonal substitutif.

Lors de la phase de pré ménopause la progestérone baisse, laissant souvent place à une hyperoestrogénie (trop d'œstrogènes) se manifestant par un certains nombreux d'effets : Règle abondante, seins douloureux (mastose), syndrome pré menstruel, fibromes, endométriose, migraines cataméniales, irritabilité, dépression, douleurs pelviennes, problème de concentration. Les causes sont souvent diverses et concomitantes : La présence de trop de perturbateurs endocriniens (xénoestrogènes que l'on trouve dans de nombreux cosmétiques et produits quotidien, traitement hormonaux, consommation d'alcool, stupéfiant, alimentation, surpoids, cortisol en excès qui vient bloquer les récepteurs de la progestérone). Une cure de détoxination du foie en première intention est souvent nécessaire «pour remettre un peu les compteurs à zéro». Ma recommandation en phytothérapie lors de cette cure de détoxination repose sur l'utilisation de plantes qui vont à la fois régénérer les cellules hépatiques et évacuer le trop plein de toxines. Pourquoi Le foie ? Il nettoie et recycle nos déchets internes, pour les évacuer.

Naturopathie

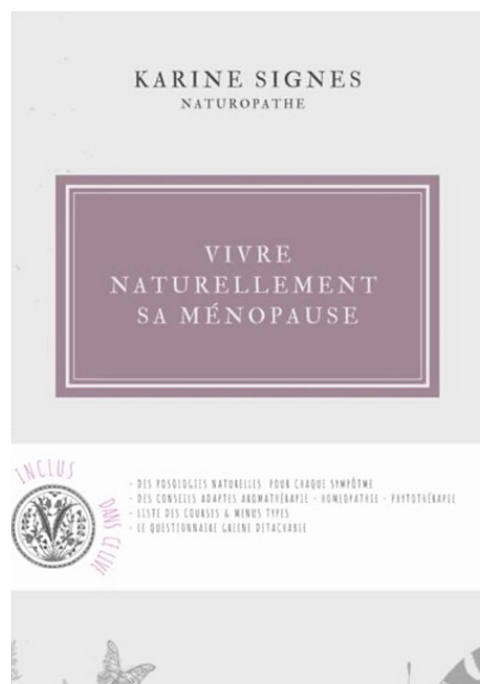
LES SOLUTIONS NATURELLES POUR UNE MÉNOPAUSE RÉUSSIE.



Dans ce livre, mon premier que j'ai souhaité avant tout pratique ! j'explore toutes les facettes de cette période redoutée par de nombreuses femmes, parce que « la ménopause rappelle une réalité qui ne plait pas toujours : le temps qui passe ». Un sujet encore trop tabou. Répondre aux questionnements et transmettre des solutions saines et naturelles pour passer ce cap tout en douceur, naturellement.

Des sujets qui reviennent régulièrement en consultation.

Alimentation, activité physique, gestion des émotions, passez 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, règles abondantes, acné, migraine, bouffées de chaleur, prise de poids, insomnie, jambes lourdes, hémorroïdes, incontinence urinaire, constipation, booster sa libido, sécheresse cutanée et vaginale, ostéoporose sans effet secondaire pour s'ouvrir en toute sérénité à sa nouvelle féminité. Une précieuse étape pour se reconnecter à son soi véritable.



Livre de Disponible dans 5000 librairies en France
et en Europe, aux États Unis et Canada

Naturopathie

DOULEURS OSTEO ARTICULAIRE



Les troubles se manifestent par des inconforts de type gonflements, rougeurs, sensation de chaleur et douleurs. Pour comprendre ce qui se passe lorsque nos articulations nous font souffrir, il faut s'interroger sur leurs causes, leur nature (multiples) : Climatique ? Traumatique ? Poids ? Age ? Activité physique intensive ? Emotionnelle ?

En Médecine Traditionnelle Chinoise les douleurs ostéo articulaires sont associés au syndrome Bi.

Bi ? Syndrome d'Obstruction Dououreuse. Il s'agit d'un blocage dans les méridiens dont l'origine peut être externe ou interne. Parmi les causes externes nous retrouvons les énergies dites perverses (le vent, le froid, l'humidité ou encore la chaleur) notamment en Automne et en hiver. L'approche consistera à proposer une chasse de ces énergies pathogènes de l'organisme.

Les causes internes concernent souvent 2 organes : Les reins et le foie. Le rein produit les moelles et contrôle les os. Le foie gouverne les tissus mous (les tendons) et régule le flux sanguin. Une déséquilibre au niveau énergétique de l'un de ces 2 organes ouvre la porte aux sensibilités articulaires. Il sera alors très intéressant de tonifier l'énergie du foie et du rein qui viendront apaiser la douleur.

Les troubles articulaires touchent 1 Français sur 2. Ils rendent le mouvement difficile et menacent le bien être au quotidien : Sommeil, activité physique, et affectent très souvent la vie professionnelle. S'il n'existe pas de traitement miracle pour venir à bout des rhumatismes, les douleurs qui en découlent peuvent être soulagées grâce à la phytothérapie, une alimentation équilibrée (anti inflammatoire) et une bonne hygiène de vie.

Nous avons 360 articulations. Elles assurent la mobilité et la souplesse du squelette. Elles sont composées de " éléments clés : Le cartilage (tissu) la membrane synoviale (liquide articulaire) et les ligaments (cordons fibreux)

Certaines plantes médicinales sont réputées pour les troubles énergétiques à l'origine des pathologies articulaires. Elles sont une belles alternatives et efficace pour en venir à bout. Curcuma, Arpagophytum, Cassis, Reine des près, cartilage marin, mais aussi le cuivre, le silicium, le cuivre, le manganèse et les vitamines E & C



3 EXERCICES POUR SE MUSCLER LE DOS EN DOUCEUR

➔ Pilates LE "SPINE STRETCH"

En position assise au sol, les jambes étendues devant, ouvertes d'un peu plus de la largeur d'épaules, les genoux fléchis et les bras tendus vers l'avant.



Descriptif
cet exercice étire la colonne et travaille sur l'arrière des jambes.

Inspirez dans la position de départ en étirant la colonne vertébrale vers le plafond, et expirez en fléchissant la colonne vertébrale vertèbre par vertèbre, en arrondissant le dos vers le bas et l'avant, tout en gardant le bassin neutre. Répétez le mouvement 5 à 8 fois

➔ Pilates

LE "SWIMMING"

Allongé sur le ventre, tendez les bras vers l'avant, puis placez les jambes en les écartant à la largeur du bassin. Contractez les abdos et décollez la tête dans l'alignement de la colonne.



Descriptif
Cet exercice étire la colonne et stabilise les muscles ilio-costaux.

Sollicite la chaîne musculaire postérieure, du sommet du crâne jusqu'au bout des orteils, le dos, l'arrière des jambes et les abdos.

Faites des battements de votre bras gauche et de votre jambe droite au ras du sol. Soulevez légèrement la tête et le buste du tapis, tout en regardant droit devant vous. En suivant votre respiration, décollez un bras et la jambe opposée et alternez. Effectuez 5 à 8 cycles de respirations.

➔ Pilates LE "SHOULDER BRIDGE"

Allongé sur le dos, mettez les bras le long du corps. Les pieds doivent être écartés de la largeur des hanches, jambes fléchies et plantes de pied au sol. Laissez-vous reposer sur la plante des pieds et sur le haut du dos. Attention à bien garder votre dos en neutre c'est-à-dire ni cambré ni plaqué sur le sol



Descriptif
Cet exercice renforce les fessiers et le bas du dos.

Permet d'assouplir la colonne vertébrale.

Faites une rétroversion du bassin en venant plaquer le bas du dos au sol et déroulez la colonne vertébrale par vertèbre sur l'expiration pour venir aligner genoux, bassin, épaules. Prenez ensuite une inspiration et redéroulez la colonne, toujours sur l'expiration, vertèbre par vertèbre depuis le haut du dos jusqu'au coccyx et reprenez la position du dos en neutre. Effectuez 5 à 8 cycles de respirations. Inspiration en haut et expiration sur le descente..



TONIFIER SON CORPS

Que l'on soit un sportif de haut niveau ou que l'on pratique dans le cadre d'un loisir, il est important d'entretenir une musculature harmonieuse pour éviter tout déséquilibre postural. Au quotidien, afin de s'opposer à l'action de la gravité, notre corps doit constamment maintenir une légère tension appelée tonus musculaire. Certains sports dits asymétriques peuvent venir contrarier cet équilibre. Il faut donc veiller à diversifier exercices .

Pour détendre et renforcer le dos, la pratique du pilates est idéale. En plus de consolider l'ensemble du dos, cette méthode permet de développer la sangle abdominale en profondeur et ainsi de diminuer la surcharge au niveau lombaire. Veiller à trouver un coach certifié bien sûr .

Découvrez trois exercices pour détendre et renforcer le dos ; Pour obtenir des résultats visibles, la méthode Pilates nécessite une régularité. 2 fois par semaine ou bien de faire des séances de 15 minutes par jour.

Quant aux répétitions, pas besoin de les enchaîner, pour respecter les principes de la méthode : "centrage de la ceinture abdominale, concentration, contrôle de soi, respiration profonde, souplesse et fluidité du mouvement". Ces exercices s'appliquent aussi bien pour les douleurs lombaires, qu'en prévention, toutefois assurez-vous en amont auprès d'un professionnel qu'il n'y a aucune contre-indication à la pratique de ce sport.

Enfin, n'oubliez pas de vous échauffer avant chaque séance en mobilisant l'ensemble des articulations et de suivre les consignes de respiration indiquées.

Naturopathie

L'ACTIVITE PHYSIQUE : PILLIER D'UNE BONNE SANTE

Toutes les formes d'activité sportive ont des effets positifs sur l'organisme. A l'inverse, l'inactivité physique et la sédentarité (associée à une alimentation déséquilibrée) sont considérées par l'organisation mondiale de la santé comme le principal facteur de morbidité évitable. Responsables à elles seules de 10% des décès en Europe.

25% des cancers, du sein et du colon.

27% des cas de diabète et 30% des infarctus.

La sédentarité favorise :

Les maladies cardio vasculaires, dans la même mesure que l'alcool - le tabac - la tension artérielle, la mauvaise alimentation.

Une étude de 2017 publiée par la revue the British Medical Journal, portant sur 260 000 personnes âgées de 40 à 69 ans suivies pendant 5 ans, montrant que les personnes voyageant régulièrement à vélo avaient : 45% de probabilités en moins de développer un cancer, 46% de moins d'être atteintes d'une maladie cardiovasculaire et moins de risques de mourir de toute autre pathologie (41%)

Tout sportif, même occasionnel ou de loisir, doit respecter les grands principes de l'alimentation qui s'appliquent à tous.

Une alimentation, pour être équilibrée, doit être suffisante du point de vue énergétique, la plus diversifiée possible. Mais aussi garantir une bonne répartition entre protéines, lipides, glucides et un bon apport complémentaire en vitamines, minéraux et fibres.

La variété et la diversité de l'alimentation du sportif dépend à la fois de son sexe, de son âge, de son niveau de pratique.

Toutefois, l'équilibre alimentaire, en respectant une bonne répartition des principaux nutriments, permet d'optimiser la condition physique. Lorsque l'activité physique augmente, les besoins énergétiques sont également plus élevés. L'organisme du sportif a besoin de nutriments pour assurer le fonctionnement du métabolisme de base au repos, mais aussi pour fournir l'énergie nécessaire à l'effort.

En équilibrant les repas avec des produits sains et adaptés à l'activité, vous vous assurez de rester en forme et de vous surpasser lors de l'entraînement.



Les Recommandations de l'OMS

de 5 - 17 ans

Pratiquer au moins 60 min/jour

A partir de 18 ans

Pratiquer au moins 150 min/semaine d'activité d'endurance à intensité modérée (marche rapide-natation) ou 75 min d'endurance soutenue 5 fois/semaine

L'activité physique préserve :

Coeur ; muscles ; Os ; poumons ; immunité ; métabolisme de base; système nerveux ; mental

KARINE SIGNES
- NATUROPATHE - AUTEURE
MEMBRE DU SYNDICAT PROFESSIONNEL DE LA NATUROPATHIE

E BOOK

Toute représentation ou reproduction diffusion intégrale ou partielle est interdite ou faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause est illicite.

Atelier
Naturopathie
& Sport

EVENEMENT A VENIR ! NOUVEAU
POUR PLUS D'INFOS & RESA
NATURO.GRASSE@GMAIL.COM

UNE APPROCHE GLOBALE ET
PREVENTIVE DE LA SANTE



DYSBIOSE INTESTINALE

L'équilibre intestinal

L'équilibre général de notre corps repose, sur l'équilibre d'un univers cellulaire invisible : le microbiote intestinal. C'est ce que l'on appelle l'eubiose.

Le Microbiote (du grec ancien mikros qui veut dire petit et bíos qui veut dire vie, donc microbiote veut dire vie microscopique) intestinal que l'on appelait auparavant flore intestinale est le plus célèbre et le plus important de tous les microbiotes humains. Notre flore intestinale est constituée d'environ 40.000 milliards de bactéries, levures, parasites (soit à peu près autant que de cellules humaines) et comporte 1000 espèces différentes qui se trouvent dans notre tube digestif, en particulier notre côlon et notre intestin grêle (petit intestin).

La richesse et la diversité du microbiote intestinal est le facteur crucial de la stabilité, de la résistance et de la résilience du microbiote.

Il s'agit d'un système structuré avec de nombreuses interactions logiques : on parle donc de symbiose.

Nous avons un microbiote intestinal unique, spécifique qui nous est propre et dont nous sommes détenteur : c'est ce qui est appelé l'empreinte microbiotique.



SSI (SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE & SIBO)
MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES DE L'INTESTIN (MICI)
GASTRITE - MALADIE COELIAQUE - MALADIE DE CROHN - NASH (foie gras) -
OBESITE

L'équilibre de notre microbiote intestinal est essentiel pour notre santé.

La composition de notre microbiote intestinal va être déterminée à la naissance et dans les deux premières années de vie. Il va ensuite varier au cours des différentes étapes de la vie : enfance, adolescence, grossesse(s), vieillissement.

Il va subir au cours de la vie l'influence des nombreux facteurs extérieurs (pollution, métaux lourds, maladies...) qui vont le modifier négativement et conduire à une flore intestinale déséquilibrée : Ce que l'on appelle la Dysbiose.

La question qui intéresse tout le monde est de savoir à quoi sert le microbiote intestinal ? Il a de multiples fonctions :

- Un rôle de barrière
- Un rôle dans l'immunité
- Un rôle dans la digestion
- Un rôle de synthèse
- Un rôle métabolique

Naturopathie

DYSBIOSE INTESTINALE

Avoir le microbiote intestinal le plus équilibré possible, Pourquoi ?

1- Protéger notre barrière protectrice, afin que l'intestin ne devienne poreux

2- Protéger son équilibre car si il est rompu, notre immunité peut s'emballer et des manifestations auto-immunes peuvent survenir (l'organisme s'attaque à lui-même), réduire sa capacité à tolérer les aliments, provoquant ainsi l'apparition d'allergies ou d'intolérances alimentaires.

3- Favoriser l'assimilation des nutriments (grâce à des enzymes dont notre organisme n'est pas pourvu) notamment la transformation de l'amidon* en glucose, et nous permettre d'assimiler des vitamines (B12 - B8 - K1)

4- Lutter contre l'Obésité

5- Lutter contre la dépression et l'anxiété

6- Equilibrer son système hormonal

7- Lutter contre l'inflammation



Avoir le microbiote intestinal le plus équilibré possible, cela doit, devrait être l'objectif-santé de chacun d'entre nous.

Un certains nombres de facteurs déséquilibrent ce Microbiote :

En premier lieu, le stress ; il y a également la prise de traitements antibiotiques. Le déséquilibre alimentaire. Les régimes trop riches en protéines, et/ou en glucides, et/ou en lipides. Un changement soudain d'alimentation ; notre patrimoine génétique , notre environnement. des fluctuations hormonales, notamment de la testostérone et des œstrogènes.

Probiotiques maison ? Comment faire pour équilibrer sa flore

Il est possible de fabriquer ses probiotiques soi-même, grâce à la lactofermentation (par exemple les légumes lacto-fermentés)

C'est relativement simple, mais assez long, **A savoir** : lorsque vous fabriquez vos probiotiques, vous ne savez pas quelles espèces bactériennes vont se développer. Idéal donc lorsque nous sommes en bonne santé et souhaitons garder un microbiote intestinal équilibré (en prévention).

Des bactéries se trouvent également dans un certain nombre d'aliments (yaourts, laits fermentés, kéfir, choucroute crue)

Il existe une relation étroite entre microbiote intestinal et alimentation. Pour accomplir toutes ses actions, le microbiote intestinal a, comme tous les autres organes, besoin d'énergie.

Il la trouve en puisant dans certains aliments : les fibres alimentaires (légumes, fruits, céréales, légumineuses) qui sont donc indispensables à la bonne santé de notre système digestif.

Naturopathie

DYSBIOSE INTESTINALE

Chaque jour, 70 millions de personnes souffrent d'inconfort digestif. Il a été scientifiquement prouvé qu'une alimentation pauvre en FODMAP est l'approche diététique la plus efficace pour les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable ou d'autres troubles digestifs et intestinaux (Y compris dans l'endométriose). Une autre étude a démontré qu'elle réduit les symptômes de fatigue et de léthargie lorsqu'ils sont liés au syndrome du côlon irritable. L'alimentation pauvre en FODMAP a été mise au point en 2005 par une nutritionniste australienne, Sue Shepherd. Cela consiste à réduire la quantité de FODMAP dans l'alimentation et permettrait un soulagement du syndrome de l'intestin irritable dans environ 75 % des cas.

Les FODMAP sont des glucides à chaîne courte, mal absorbés dans le tractus gastro-intestinal mais facilement et rapidement fermentés par les bactéries intestinales. Ils peuvent provoquer des symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable comme des gaz, des ballonnements, de l'inconfort, des inflammations, des douleurs, de la diarrhée, de la constipation... Il n'existe pas de diète universelle qui fonctionne à tous les coups chez toutes les personnes atteintes de SII. Il y a une grande individualité au niveau de ce qui est toléré et de ce qui ne l'est pas. Pour établir une alimentation qui vous convient il est donc nécessaire de procéder en observant vos réactions consécutives à la prise d'aliments. Il est important de garder en tête que votre tolérance pour un aliment donné peut être influencée par la quantité consommée.

PROGRAMME

SANS FODMAPS

-TARIF-
49,00 €



Dans ce programme vous trouverez un outil complet pour vous accompagner.
Vous souhaitez l'acheter ?
En faire la demande directement, par mail :
naturo.grasse@gmail.com
"mon programme sans fodmaps"

SOMMAIRE

Introduction	03
Chapitre I	
L'alimentation pauvre en fodmap	05
Je fais le test : Suis je concerné ?	
5 astuces pour réussir son programme	
Les grandes règles pour une bonne digestion	
Prendre soin du trio : Foie - Vésicule biliaire - Pancréas	13
Chapitre II	
Mise en place	
les aliments pauvres en fodmap	
Ma liste de course	21
Vitamines - Minéraux - Phytothérapie en soutien	
Chapter III	
Une semaine sans fodmap	22
Les recettes salées et sucrées	
Chapter IV	
Les phases de ré introduction & mon journal de bord	39
Semaine de réintégration des POLYOLS	
Semaine de réintégration des DYSACCHARIDES - lactose	
Semaine de réintégration des MONO-SACCHARIDES	
Semaine de réintégration des OLIGO- SACCHARIDES	
Conclusion	49
Bibliographie	50

Naturopathie

LA TROUSSE AROMA

L'aromathérapie en quelques mots

Elle désigne de manière générale l'utilisation des composés aromatiques des plantes, la plupart du temps sous forme d'huiles essentielles (très souvent obtenues par distillation), dans une optique de prévention et de soulagement de certains troubles ainsi que de bien-être et d'apaisement. Elle se distingue de la phytothérapie, cette discipline exploite les divers principes actifs de l'ensemble des plantes: tiges feuilles, fleurs.

4 critères à retenir pour votre choix :

- 100% naturelle
- 100% pure
- 100% intégrale Ou complète
- Botaniquement et biochimie définie



HUILE ESSENTIELLE DE CITRON



Tonique général - Anti stress - Antidépresse - Hepatoprotecteur - Antinauséux - Assainissement intérieur

Indications :

Digestif : Lourdeur, repas copieux, Excès d'alcool

Nausées : grossesse, transport, gastro-entérite

UTILISATION

Voie olfactive : au flacon ou un stick

Voie cutanée : En massage sur les poignets à diluer à 50% dans 1 huile végétale

Voie Orale : 1 goutte sur support

- neutre : 3 fois/ jour pendant 7 jours

Précautions d'utilisation :

Dermocaustique ne pas l'utiliser pure sur la peau.

Photosensibilisant : ne pas exposer au soleil la partie de la peau concernée. Bonne tolérance pour tous (enfant > 3 ans)

Naturopathie

LA TROUSSE AROMA

HUILE ESSENTIELLE EUCALYPTUS RADIE

Anti-infectieux - Anti-virale - Anti bactérien -
Décongestionnant respiratoire -Expectorant - Immuno
stimulant

Indications :

Etat grippal - ORL : encombrement rhynopharingé,
sinusite, rhinite allergique - Bronchite , toux

UTILISATION

Voie olfactive : inhalation 10 gouttes
dans 1 bol d'eau chaude. 10 min
matin et soir

Voie cutanée : En massage sur le
thorax et le dos (3 gouttes dans 5
gouttes d'huile végétale)

Voie Orale pour la fièvre : 2 gouttes
sur support neutre : 3 fois/ jour
pendant 7 jours (adultes >12 ans)



Précautions d'utilisation :

Ne pas l'utiliser le 1er trimestre de la
grossesse -usage dilué pour les enfants > 3
ans et sous la plante des pieds.En cas d'
asthme non contrôlé et épilepsie.

HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA



Anti-infectieux - Anti-virale - Anti-bactérien - Anti-
fongique - Immunostimulant - Equilibre nerveux

Indications :

Infection grippal, ORL, rhume, rhino-pharyngite,
bronchite, herpès ,stress, anxiété, insomnie

UTILISATION

Voie olfactive : au flacon ou un stick

Voie cutanée : En massage sur les
poignets (1 à 2 gouttes) ou la colonne vertébrale à
diluer à 50% dans 1 huile végétale

Voie Orale : 1 goutte sur support
neutre : 3 fois/ jour pendant 7 jours

Précautions d'utilisation :

Ne pas la confondre avec le bois de Ho (camphrier) - Ne pas l'utiliser le 1er trimestre
de la grossesse - usage dilué pour les enfants > 3 ans et sous la plante des pieds.En
cas d' Asthme non contrôlé et épilepsie.

QUESTION - REPONSE

UN REMÈDE NATUREL POUR LA GASTRO-ENTÉRITE PAS CHER ?

Voici un remède d'urgence qui vous débarrassera de la gastro en deux jours et pour moins de cinq euros :

1. Procurez-vous 50 g de baies de myrtille séchées (chez un herboriste ou une pharmacie « éclairée »).
2. Faites infuser 25 g de baies dans un litre d'eau que vous boirez en une journée.
3. Répétez l'opération le jour suivant.
4. C'est fini !

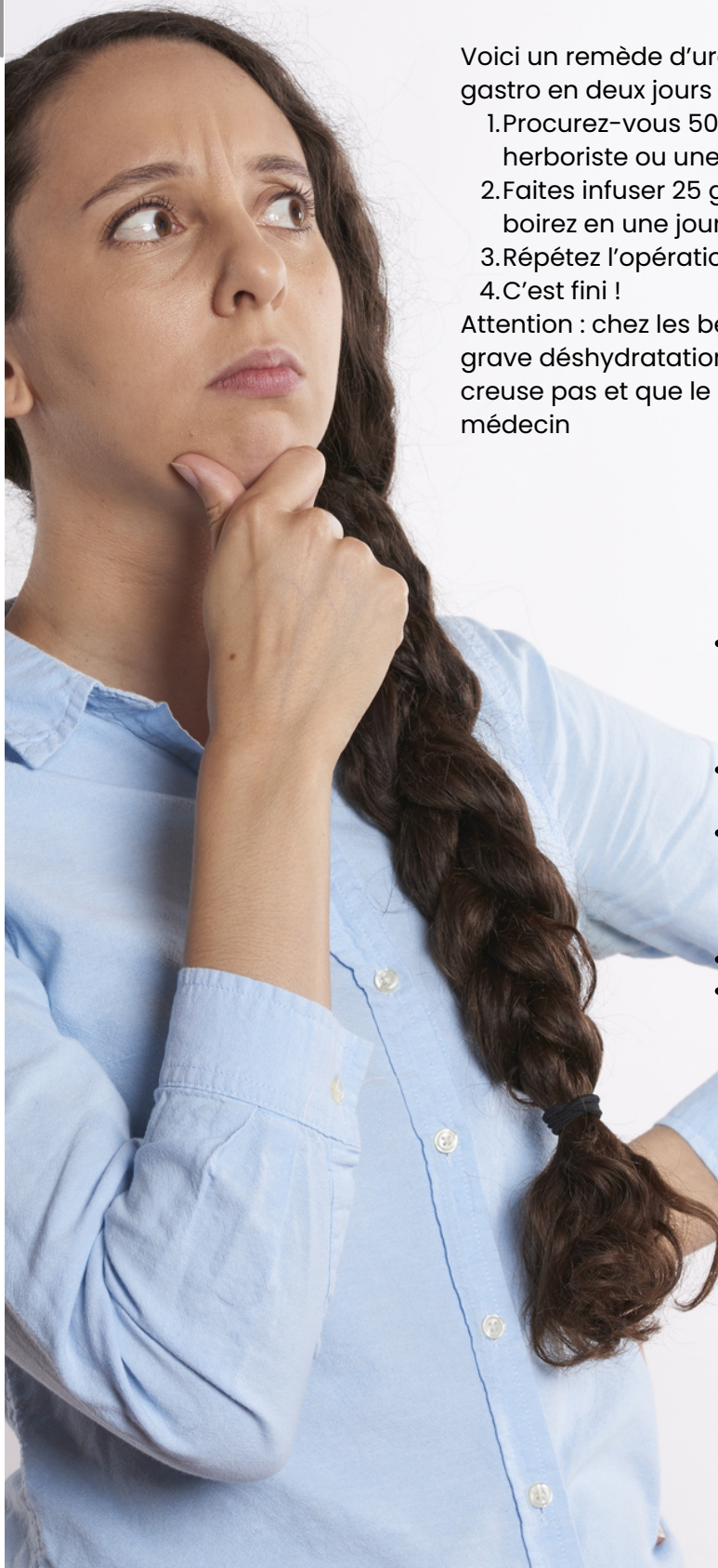
Attention : chez les bébés, la « gastro » peut provoquer une grave déshydratation. Assurez-vous que la fontanelle ne se creuse pas et que le regard reste vigilant. Consultez votre médecin

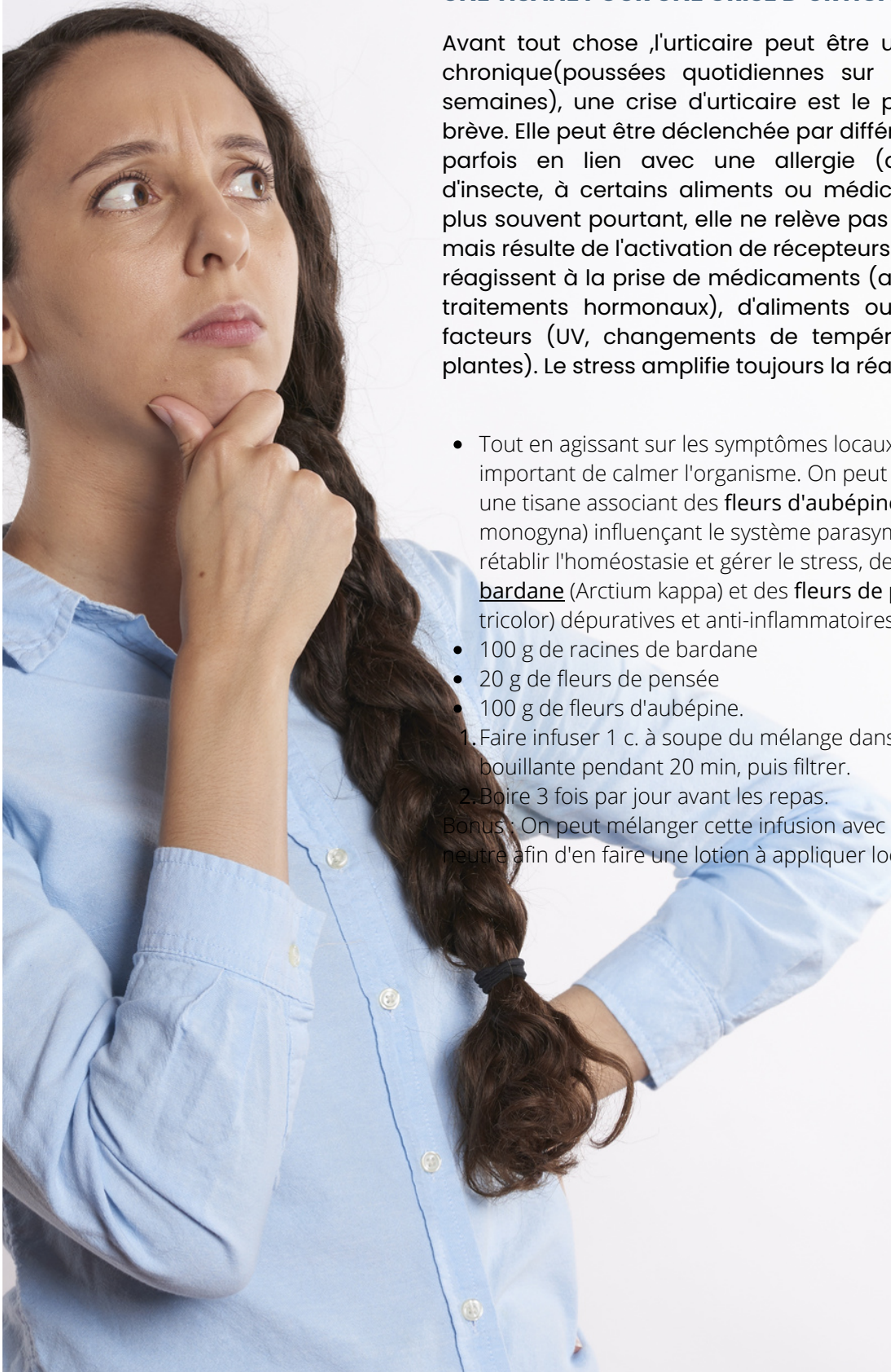
HYPOTHYROÏDIE ET TENSION

Je souffre d'hypothyroïdie et sous Levothyrox. Ma tension est souvent basse. Que pourriez vous me conseiller ?

- Votre traitement est-il adapté (posologie?) . Avec ce traitement votre pression artérielle devrait se stabiliser. Cette hypotension engendre-t-elle des malaises ?
- pour la soutenir vous pourriez prendre du gingembre avec de la gelée royale.
- Vous pourriez y associer de l'huile essentielle de thym à thymol ou de cannelle de Ceylan. 1 goutte de chaque dans 1 cuillère à café d'huile d'olive 3 fois par jour (en fin de repas)
- contrôlez votre tension 1 fois par semaine
- consultez votre médecin ou thérapeute si vous ne voyez aucune amélioration après 2 semaines

Pour poser une question, écrivez moi à Karine SIGNES, 30 boulevard Pasteur, domaine des Violettes 06130 Grasse. Je ne peux répondre quand il s'agit d'un problème médical lourd, en aucun cas mes réponses ne se substitueront à une consultation chez un médecin ou thérapeute. Je vous recommande de vous limiter à une question par courrier ou par mail : Naturo.grasse@gmail.com





UNE TISANE POUR UNE CRISE D'URTICAIRE ?

Avant tout chose ,l'urticaire peut être une maladie chronique(poussées quotidiennes sur plus de six semaines), une crise d'urticaire est le plus souvent brève. Elle peut être déclenchée par différents stimuli, parfois en lien avec une allergie (aux piqûres d'insecte, à certains aliments ou médicaments). Le plus souvent pourtant, elle ne relève pas de l'allergie, mais résulte de l'activation de récepteurs cutanés qui réagissent à la prise de médicaments (antibiotiques, traitements hormonaux), d'aliments ou à d'autres facteurs (UV, changements de température, latex, plantes). Le stress amplifie toujours la réaction !

- Tout en agissant sur les symptômes locaux, il est important de calmer l'organisme. On peut alors miser sur une tisane associant des **fleurs d'aubépin**es (Crataegus monogyna) influençant le système parasympathique pour rétablir l'homéostasie et gérer le stress, des **racines de bardane** (Arctium kappa) et des **fleurs de pensée** (Viola tricolor) dépuratives et anti-inflammatoires.
- 100 g de racines de bardane
- 20 g de fleurs de pensée
- 100 g de fleurs d'aubépine.

1. Faire infuser 1 c. à soupe du mélange dans ½ litre d'eau bouillante pendant 20 min, puis filtrer.

2. Boire 3 fois par jour avant les repas.

Bonus : On peut mélanger cette infusion avec du lait végétal neutre afin d'en faire une lotion à appliquer localement.

Cette revue est issue de mon expertise, mon expérience en cabinet, nos échanges. Si précieux et sources d'inspiration. Ces informations ne se substituent pas à une consultation chez son médecin



Edition 2023

Sommes nous à un tournant ? Je pense que l'acte de soigner va au delà de la simple application de protocoles scientifiques (essentiels, bien sûr) ; il s'ancre dans une approche holistique et bienveillante. À travers cette revue 2023, je souhaite avant tout partager mon expérience, une étape vers une approche authentique, essentielle pour moi. Dans un monde où l'efficacité se mesure à la rentabilité, je plaide aussi pour un retour aux bases, aux fondamentaux de l'art d'accompagner vers la guérison. L'art de la naturopathie doit nous permettre (naturopathes et consultants) d'accomplir ensemble ce chemin vers la santé, et vivre pleinement notre raison d'être !

Ne demeure pas dans le passé, Ne rêve pas du futur. Concentre ton esprit sur le moment présent. Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera. »

Si vous voulez connaître votre passé, observez les conditions de votre vie présente,

Si vous voulez savoir comment vous vivrez dans l'avenir, regardez ce que vous faites dans le présent.

Chaque matin, nous renaissons à nouveau.

Ce que nous faisons aujourd'hui est ce qui importe le plus. » Si tu laisses reposer une eau boueuse, elle s'éclaircira. De même, si tu laisses reposer ton esprit troublé, la chose à faire t'apparaîtra.

Bouddha

Karine SIGNES
Éditeur en chef

***LA SANTÉ NATURELLE
Naturopathie
REVUE 2023***

NATUROPATHE - AUTEURE

Karine SIGNES

SPECIALISEE EN PHYTOTHERAPIE
MICRONUTRITION
MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
(ÉNERGÉTIQUE)

CERTIFIEE PAR LA FEDE
Membre du Syndicat professionnel
de la Naturopathie