



Régulation hormonale féminine

Depuis notre plus jeune âge et jusqu'à notre dernier souffle, notre vie est en permanence orchestrée par nos hormones. Elles nous font vivre, aimer, procréer ...

Elles commandent les grandes fonctions de l'organisme humain, authentique horloge biologique qui rythme notre existence selon une chronologie circadienne (alternance des jours et des nuits) et lunaire selon un cycle de 28 jours qui est précisément celui du cycle féminin, d'où l'hormonodépendance impérieuse des femmes depuis l'amorce de leur puberté jusqu'au terme des dysfonctionnements induits par leur ménopause.

Lorsque nos hormones se tarissent et viennent à manquer, notre humeur s'assombrit, notre énergie diminue, notre vitalité s'épuise, notre vie sexuelle s'estompe ... Les variations de nos sécrétions hormonales provoquent un état de stress qui fait le lit de maladies dégénératives.

Et encore une fois les femmes sont les plus touchées. Le cycle féminin obéit donc au cycle lunaire de 28 jours. Pendant la première moitié du cycle, l'organisme de la femme fabrique des oestrogènes pour préparer le corps à l'ovulation. Dans le deuxième temps du cycle, son corps se met à fabriquer de la progestérone pour préparer le « nid »

de l'éventuel embryon. Et si aucun ovule n'a été fécondé, les règles surviennent, transformation de l'utérus qui élimine les tissus (endomètre) qui étaient prêts à accueillir un œuf fécondé.

Chez nombre de femmes, une dysménorrhée peut durer plusieurs heures, due à une crampe de l'utérus. Ce syndrome prémenstruel associe douleurs, malaises, maux de tête ... Le plus souvent, les femmes ont ces douleurs durant les deux premiers jours de leurs menstruations mais ces troubles peuvent durer toute la période menstruelle. Les douleurs sont provoquées par l'utérus qui se contracte pour évacuer le sang.

A l'approche de la ménopause, ces troubles sont plus douloureux encore. Pour corriger en douceur les dérèglements hormonaux féminins, la naturopathie offre une alternative aux traitements hormonaux substitutifs chimiques dont les effets secondaires sont « lourds » (risque accru de cancer du sein).

Personnellement, j'ai mis au point un PROTOCOLE associant le Framboisier européen, l'Asparagus ayurvédique indien, l'Angélique chinoise et le complexe OP NORM.



Les bourgeons de framboisier

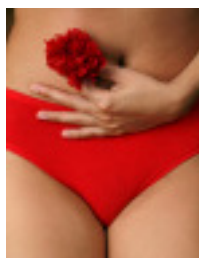
Les bourgeons de framboisier régulent la fonction ovarienne car ils stimulent la sécrétion endogène d'œstrogènes et de progestérone. Ce sont des précurseurs hormonaux féminin. Les Américains disent qu'ils ont un effet *œstrogénique-like et progestérone-like*, expressions qui indiquent bien le rôle de ces bourgeons à nul autre semblables en cas de dysfonctionnements liés aux hormones de la femme :

- Insuffisance ovarienne de la puberté
- Dysménorrhées (règles douloureuses)
- Aménorrhées (absence ou retard des règles)

Problèmes liés à la ménopause

Syndrome prémenstruel :

- Altération de l'humeur ■ Irritabilité
- Agressivité accrue ■ Nervosité ■ Crises de colère ■ Tendance dépressive ■ Troubles de la concentration ■ Insomnie ■ Léthargie ■ Fatigue
- Rétention hydrique (œdème) ■ Prise de poids
- Lombalgies ■ Vertiges ■ Palpitations
- Ballonnements ■ Constipation transitoire
- Nausées ■ Migraines ■ Tension des seins douloureuse ■ Sensibilité douloureuse de l'utérus ■ Sensibilité douloureuse des ovaires
- Pesanteur pelvienne.



L'asparagus

Dans la médecine Ayurvédique, *Asparagus racemosus* est surnommée « Shatavari », ce qui veut dire « L'herbe aimée de la femme ». L'asparagus est appréciée des femmes indiennes pour la double propriété qui est la sienne, d'une part, de régulation et atténuation des troubles induits par le syndrome prémenstruel, d'autre part, de normalisation des dysfonctionnements induits par la ménopause. Mais ce n'est pas tout. Asparagus est la plante réputée en Inde pour stimuler la sexualité féminine.

Les femmes indiennes ont une connaissance de la sexualité d'une subtilité fabuleuse à nos yeux d'occidentaux. Les « bonnes pratiques sexuelles » se transmettent en Inde, par voie orale, de génération en génération. Et chose surprenante pour les européens que nous sommes, ce sont les grand-mères qui initient leurs petites filles, la sexologie indienne étant fondée sur une expérience multiséculaire. La vie amoureuse est par ailleurs décrite dans les livres de ce vaste continent de façon poétique, mystique, avec des rites d'une inventivité absolument extraordinaire. L'iconographie amoureuse indienne est la référence absolue à travers l'illustre KAMA-SUTRA qui fait partie de la littérature religieuse indienne ! Ce « Traité de l'Art d'Aimer » décrit plusieurs dizaines de postures érotiques. Le YOGA est également à l'honneur en Inde pour stimuler la sexualité. Cette discipline spirituelle et corporelle vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise du mouvement, du rythme et du souffle. Dans le YOGA comme dans le KAMA-SUTRA on enseigne de multiples postures érotiques.