

Les troubles de la péri-ménopause et de la ménopause

CABINET FLEUR DE VIE



Pourquoi la sécheresse se manifeste ?

Les solutions naturelles

Sécheresse vaginale ?

La sécheresse intime est liée à la chute d'œstrogène.

Cette diminution entraîne une baisse d'acide hyaluronique et de collagène qui a une répercussion sur l'hydratation et la souplesse de la peau et des muqueuses.

C'est pourquoi ce trouble apparaît plus fortement au moment de la ménopause. La consommation d'eau va être encore plus importante contrairement à l'alcool, le café et le tabac qui détruisent le collagène.

L'eau va ramener de la vitalité, de la concentration.

Quelles solutions ?

Dans l'alimentation, pour réhydrater le corps, le bouillon d'os, riche en collagène et acide hyaluronique, sera un allié.

La vitamine A va stimuler la sécrétion en œstrogène et prendre soin de toutes les muqueuses ; elle se trouve de façon très assimilable dans le foie, comme le foie de morue par exemple. On trouve également des précurseurs de cette vitamine dans les légumes orange, rouges.

La vitamine C, contenue dans l'acérola par exemple, ou dans le kiwi, le cassis, dans le poivron cru, et les aliments soufrés (oignon, ail, les choux), soutient l'acide hyaluronique et le collagène.

La vitamine E permettra un équilibre des ostéogènes ; on la trouve dans l'huile de germe de blé, l'avocat, et les graines de tournesol. Le brocoli cru permet d'aider le foie à neutraliser les œstrogènes et les perturbateurs des œstrogènes, qui peuvent conduire à des cancers hormono-dépendants. Penser aussi à la choucroute crue.

L'huile de bourrache et l'huile d'onagre apporteront un supplément d'œstrogènes.

En période péri ménopause, on ajoutera également dans l'alimentation des lentilles et les pois chiches qui contiennent des phytoœstrogènes.

Quand la ménopause est installée on se dirigera également vers la tisane de sauge ou de houblon ; leur effet relaxant permet un bon sommeil.

L'huile essentielle de sauge sclérée en massage ponctuel en regard des ovaires et des surrénales sera également d'un bon soutien.

Le framboisier en tisane, en teinture mère ou en bourgeon, nourrit les ovaires et sera intéressant en période de péri-ménopause.

Une solution locale avec des ovules d'acide hyaluronique, en évitant ceux qui contiennent des parabènes, permettra une bonne hydratation vaginale..

Du bien-être à s'offrir ou à offrir ?

*Tout le mois de mars, profitez de 5 euros de remise
sur le massage de votre choix !*

**Réflexologie plantaire 1h : 55€
au lieu de 60 €**

**Réflexologie dorsale 45 min : 40€
au lieu de 45 €**

**Réflexologie palmaire,
massage drainant du
ventre et**

**Réflexologie crânio-faciale
40 min : 35 € au lieu de 40 €**