

Christiane Northrup et les produits USANA

La Sagesse de la ménopause

Le docteur Christiane Northrup est médecin diplômé de l'École médicale de Dartmouth et du Centre médical de la Nouvelle-Angleterre, ainsi que cofondatrice du Centre de soins de santé des femmes à Yarmouth, Maine. Spécialisée en obstétrique et en gynécologie, elle a été présidente de l'Association de médecine holistique¹ américaine. Mme Northrup a su brillamment combiner la médecine traditionnelle avec la médecine naturelle durant ses vingt-cinq années de pratique privée. Elle constitue aujourd'hui une autorité reconnue internationalement en matière de santé et de guérison au féminin.

Calcium/magnésium Plus et Essentiels

Des études ont démontré qu'un supplément de calcium augmente la masse osseuse et prévient les fractures. Il permet aussi de renforcer les bienfaits de l'exercice, des suppléments de vitamine D et des hormones de remplacement pour les femmes traitées pour l'ostéoporose.

Le calcium magnésium Plus contient du citrate de calcium, du magnésium chélate et de la vitamine D3. J'en prends deux le matin et deux le soir. Combiné aux Essentiels d'Usana, j'obtiens 1 000 mg de calcium par jour grâce aux suppléments.

Je préfère le calcium chélate avec des acides aminés pour un maximum d'absorption. Prenez bien soin de prendre votre calcium avec du magnésium. Un ratio de un pour un est idéal, quoiqu'un ratio de deux pour un est acceptable.

Les produits pour la peau Sensé

Cette ligne complète de soins pour la peau contient une vaste gamme d'antioxydants extrêmement efficaces. Les produits ont été conçus de manière à ne pas causer d'irritation, même pour les femmes dont la peau est très sensible. La ligne Sensé contient des huiles de plantes (calendula, pelure d'orange et ginseng), de la vitamine A et des formes de gras solubles de proanthocyanidines oligomériques (PCO) et de la proline, tous deux ayant démontré un apport marqué dans l'épaississement du collagène.

De plus, les produits Sensé contiennent du nitrate de bore, qui donne à la peau un éclat de santé. De plus, les acides salicyliques, lactiques et glycoliques donnent au sérum de beauté des propriétés exfoliantes. Les essais en clinique avec les nouveaux produits d'USANA ont démontré une augmentation substantielle de l'humidité de la peau et une diminution des rides et des ridules.

Si vous désirez essayer la ligne Sensé en commençant d'abord avec deux produits, je vous recommande l'émulsion protectrice de jour (FPS 15) et le soin régénérant de nuit.

Proflavanol

Les proanthocyanidines sont de puissants antioxydants que l'on retrouve dans l'extrait de pépins de raisin et l'écorce de pin. Vous pouvez commencer par 1 mg par poids corporel

¹ Holistique signifie « santé globale », c'est-à-dire physique, psychologique, émotive et spirituelle.

par jour divisé en trois doses. Après deux semaines, réduisez la dose de 40 à 80 mg par jour.

Il s'agit d'un supplément dont je ne saurais me passer en raison de ses nombreux avantages (elle ne dit pas si elle utilise la marque d'USANA, car elle en recommande deux sortes). Les proanthocyanidines sont rapidement absorbées dans le sang; aident à régénérer les niveaux de vitamine E du corps et empêchent l'oxydation du cholestérol LDL par les radicaux libres.

En outre, ces antioxydants augmentent l'élasticité des vaisseaux sanguins et de la peau en remplissant diverses fonctions : empêcher les radicaux libres d'endommager le collagène, diminuer, et même éliminer les inconforts de l'arthrite, empêcher les problèmes circulatoires et réduire le nombre de caillots dans le sang. Ils préviennent également les symptômes d'allergie et de fièvre des foins. Une dose normale est de 40 à 120 mg par jour.

Gras oméga

Les gras oméga contribuent à diminuer les risques de cancer du sein. Ils contribuent à la santé du système nerveux et du cerveau. Ils aident aussi à diminuer des symptômes comme l'arthrite, le SPM, l'eczéma, la sensibilité mammaire, l'acné, le diabète, les ongles friables, les cheveux minces et cassants, le psoriasis, la peau sèche, ainsi que les déséquilibres hormonaux si courants durant la périménopause.

Coquinone

Des études ont démontré que la coenzyme Q10 permet de brûler les gras. Ses propriétés antioxydantes ont en outre été abondamment confirmées par la recherche. En effet, la consommation de la coenzyme Q10 en grandes quantités a permis de diminuer, voire d'enrayer le cancer du sein.

Je recommande aux femmes en périménopause d'en consommer de 10 à 100 mg par jour et à celles qui sont à risque pour le cancer du sein, d'en prendre de 70 à 100 mg par jour. Puisque les drogues statines servant à réduire le taux de cholestérol diminuent les niveaux de coenzyme Q10 dans l'organisme, toutes les femmes qui prennent cette médication devraient également adopter ce supplément.

*Résumé en français par Dominique Allaire, distributrice autorisée des produits USANA
skywalcoeur@videotron.ca (418) 650-3636*

Le livre cité dans cet article est maintenant disponible en français.