

LA SANTÉ ICI ET MAINTENANT

Le texte qui suit est extrait du livre de Christiane Northrup, *La Sagesse de la ménopause*. Selon cette gynécologue reconnue internationalement, la santé s'entretient sur quatre plans : physique (le corps), psychologique (l'esprit), émotif (le cœur) et spirituel (l'âme). Nous avons toutes droit à la santé à tous les niveaux, c'est-à-dire la santé matérielle, financière, familiale, amicale, amoureuse, professionnelle, intellectuelle et intime.

Un jour ou l'autre vient le temps d'observer les pensées et les croyances que nous entretenons dans notre esprit, les aliments que nous ingurgitons, les mauvais traitements que nous faisons subir à notre corps, les relations que nous maintenons en vie au péril de notre équilibre et revoir nos habitudes de penser et d'agir.

Plus plusieurs d'entre nous, la ménopause est une occasion unique de nous interroger, surtout que les manifestations physiques sont assez difficiles à nier : chaleurs, sueurs nocturnes, prise de poids, insomnie, irritabilité, dépression, désespoir.

LE CORPS

Une révolution hormonale

À la périménopause, il se produit un déséquilibre hormonal, c'est-à-dire un excès ou une carence des deux hormones principales soit l'œstrogène et la progestérone.

L'œstrogène		La progestérone	
<i>Manque</i>	<i>Excès</i>	<i>Manque</i>	<i>Excès</i>
<ul style="list-style-type: none"> ♥ chaleurs ♥ sueurs nocturnes ♥ sécheresse vaginale ♥ irritabilité ♥ dépression ♥ maux de tête/migraines ♥ infections vaginales/urinaires ♥ incontinence ♥ perte de libido 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ maux de tête latéraux ♥ infections vaginales à répétition ♥ enflure et sensibilité des seins ♥ dépression ♥ nausées ♥ vomissements ♥ gonflements ♥ crampes aux jambes ♥ peau jaunâtre ♥ saignements vaginaux excessifs 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ migraine prémenstruelle ♥ symptômes SPM ♥ menstruations irrégulières ou abondantes ♥ anxiété et nervosité 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ envie constante de dormir ♥ tête lourde ♥ dépression

L'APPROCHE NATURELLE

De tous les temps, les herbes et les aliments ont permis à l'humanité de soulager bien des maux. Contrairement aux produits pharmaceutiques qui visent un symptôme en particulier, les produits naturels agissent sur l'ensemble de l'organisme en rétablissant l'équilibre perdu. Les herbes et les plantes travaillent en synergie pour combler les carences du corps.

Les phytonutriments – Ils peuvent jouer un rôle thérapeutique en modifiant les processus biologiques du corps. C'est la base de la médecine botanique. Par exemple, on a découvert que la consommation régulière de brocoli agit sur le taux d'œstrogène, hormone souvent responsable du cancer, en les affaiblissant pour les rendre inoffensives. Les réactions sont cependant possibles tout comme celles à la nourriture et aux médicaments.

Les radicaux libres – Ce sont des molécules hautement instables qui ont perdu un électron et qui recherchent un remplacement de façon agressive, ce qui entraîne des conséquences physiques allant de la modification de votre ADN à la couche de collagène sur votre peau, et causant des conditions chroniques comme les maladies cardiaques, les cataractes et le cancer.

Le corps agit de deux façons pour combattre ces radicaux libres, soit en réparant les dommages, soit en attaquant les radicaux libres avant qu'ils causent tout dommage. Les antioxydants que l'on trouve en abondance dans les fruits et légumes (particulièrement ceux qui sont les plus colorés), cependant, la qualité de ceux-ci dépendra des conditions dans lesquelles ils ont été cultivés. Si vous ne pouvez consommer cinq portions de fruits et légumes par jour, vous trouverez dans les suppléments ce dont vous avez besoin.

Les suppléments – Bien que de nombreux médecins insistent encore sur le fait que nous n'avons pas besoin de suppléments (pensez à une plante avec et sans engrais), des études démontrent de plus en plus que cela n'est tout simplement pas vrai.

Le programme que nous propose Mme Christiane Northrup nous demandera d'abandonner l'idée que nous obtiendrons tout ce dont nous avons besoin dans un seul comprimé. Nous aurons probablement à prendre au moins une dizaine de comprimés, sinon plus, par jour. Voyons-les comme de la nourriture et non comme des médicaments.

Les antioxydants – Aussi connus sous le nom de vitamines et minéraux, les antioxydants combattent les dommages cellulaires causés par les radicaux libres. On les retrouve dans les aliments, qui constituent la meilleure source d'antioxydants.

Antioxydants

Vitamine A, C, D, E, glutathione, acide alpha-lipodique, coenzyme Q10.

Gras oméga

Huiles à base de graines de lin, de citrouille et de tournesol

Vitamines complexe B

Thiamine (B1), riboflavine (B2), pyridoxine (B6), niacine, biotine, acide folique, vitamine B12, acide pantothénique (B12), inositol, choline.

Minéraux

Calcium, magnésium, bore, chrome, cuivre, fer, manganèse, zinc, sélénium, potassium, molybdène, vanadium et traces de minéraux (de complexes marins).

Dong quai – Excellent phytoestrogène, il contribue à l'augmentation de l'énergie et du bien-être en général. Il est également reconnu pour ses vertus anti-allergènes et analgésiques, antibactériennes, tout en relaxant les muscles et stabilisant les vaisseaux sanguins. Attention : femmes enceintes s'abstenir.

Baies de gattilier (Chasteberry) – Cette herbe augmente la progestérone et diminue l'œstrogène. Elle est recommandée pour les femmes souffrant de SPM. Elle calme l'appétit, soulage la dépression et améliore le sommeil.

Actée racémiforme (Black Cohosh) – Elle contribue à la diminution des chaleurs, des sueurs nocturnes et des dérèglements émotionnels. Des études cliniques ont démontré qu'elle soulage les symptômes comme la dépression, la sécheresse vaginale, les chaleurs et les crampes menstruelles. Attention : si vous prenez des médicaments pour la haute pression ou si votre pression est trop basse, elle peut aggraver votre condition.

Racine de réglisse (Licorice Root) – Elle comporte des isoflavones et des lignanes qui aident à alléger les allergies, les inflammations et même le cancer. Elle stimule les glandes surrénales pour combattre la fatigue.

Soya – De nombreuses études ont prouvé les effets bénéfiques du soya. Cet aliment est une alternative sûre aux hormones synthétiques. Si vous prenez déjà des hormones, vous profiterez quand même des avantages du soya. Une diète riche en soya et autres phytoestrogènes peut vous permettre de diminuer la quantité d'hormones que vous consommez tout en profitant de ses avantages.

Le monde médical a confirmé les propriétés du soya pour diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes de la périménopause, comme les changements subits d'humeur, le SPM, les migraines, les carences au niveau de la peau, des cheveux et des ongles, la sécheresse vaginale, les cycles menstruels irréguliers, les gains de poids ainsi que les pertes de calcium, les risques de cancer du sein.

Le cœur – stabilise le bon et le mauvais cholestérol, diminue les risques de maladies coronariennes, augmente la santé des vaisseaux sanguins contribuant à la diminution des migraines. Les os – augmente la masse osseuse (ce que l'œstrogène ne fait pas) grâce aux isoflavones. Le colon et l'intestin – réduit partiellement les risques de cancer, voire complètement, et élimine les risques d'inflammations et de maladies comme celle de Crohn ainsi que les colites ulcéreuses.

Pour ce qui est des dangers du soya sur la glande thyroïde, il n'existe aucune preuve concrète. Cependant, comme la plupart des femmes augmentent leur consommation de soya au moment de la périménopause et qu'elles font vérifier leur glande thyroïde à ce moment-là pour la première fois, elles font naturellement le lien entre les deux. Pourtant, cela n'est pas nécessairement le cas. Si vous avez des doutes, consultez votre médecin pour un examen complet.

LE COEUR ET L'ESPRIT

L'importance de nettoyer le troisième centre d'énergie

L'une des premières choses à faire pour traiter vos problèmes de digestion est de nettoyer votre troisième centre d'énergie. Il se situe au niveau du plexus solaire et la santé de ce centre affecte les organes de la digestion, c'est-à-dire l'abdomen, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, les reins, la partie inférieure de l'œsophage, la glande (adrénaline), la rate, le milieu de la colonne vertébrale, le petit intestin et le gros intestin. Les femmes qui souffrent d'un excès de poids ont des questions encore non résolues dans ce centre d'énergie.

Les questions émotionnelles et psychologiques liées à ce centre sont principalement l'estime de soi, la confiance en soi, le pouvoir personnel, les compétences et les aptitudes à se débrouiller dans le monde, un sens extrême des responsabilités comparativement à une irresponsabilité excessive, une dépendance au sucre, à l'alcool, à la drogue et au tabac, l'agressivité ou la défensive, l'esprit de compétition ou une incapacité totale à agir, l'obsession de la victoire ou la hantise de la perte.

La santé de ce centre d'énergie dépend de l'équilibre entre notre responsabilité envers nous-mêmes et notre responsabilité envers les autres, ainsi que l'estime de nous-mêmes. Si nous ne prenons pas soin de nous et ne cessons pas de nous sentir coupables, nous perdons notre pouvoir et notre estime de nous-mêmes.

L'estime de soi c'est se sentir bien dans le monde et se réaliser, s'accomplir. Voilà pourquoi de nombreuses femmes au mitan de la vie décident, par exemple, de retourner aux études, d'entreprendre une nouvelle carrière ou de mettre fin à des relations néfastes.

Le troisième centre d'énergie concerne aussi nos relations avec les autres, notre corps, notre foyer et notre vie en général. Parfois un problème de poids ou de manque de confiance en soi se règle dans la quarantaine, parce que nous apprenons finalement à nous accepter telles que nous sommes, l'acceptation de soi étant une partie importante de l'estime de soi.

L'ÂME

Suggestion : Consignez par écrit vos découvertes concernant les réactions physiques que votre corps a ressenties après avoir vécu des événements qui ont déclenché des émotions. Tenez un journal de gratitude et écrivez-y vos désirs et vos espoirs.