

Ménopause : le supplément qui fait perdre du poids

« On se tape déjà les règles toute notre vie, et pour finir en beauté, c'est la ménopause... Quelle injustice !!! »

Voilà un témoignage que j'ai relevé sur Internet.

Direct, peut-être, mais qui traduit la double injustice que les femmes peuvent ressentir quand arrive la ménopause.

Non seulement la ménopause signifie la fin de la fertilité, mais la chute des hormones féminines liée à l'arrêt du fonctionnement des ovaires entraîne en effet des troubles multiples.

Ce qui attend les femmes durant cette « transition », ce sont des nuits sans sommeil, trempées par les bouffées de chaleur. Dans la journée, il faut supporter la honte d'une sudation excessive, d'odeurs corporelles dérangeantes.

Les autres ne le voient pas toujours, heureusement. Mais vous, vous savez. Et c'est assez pour en souffrir.

La ménopause, c'est aussi le regard de son mari qui change, parce que vous prenez du poids ; à la maison, les prises de bec à répétition parce que vous êtes vidée de votre énergie, à plat, déprimée.

La ménopause n'est peut-être pas une maladie mais qu'importe, c'est un tourbillon, un abîme, un tunnel de souffrances que la médecine doit accompagner. Hélas, certains traitements ont des conséquences qui font froid dans le dos, alors qu'il existe des solutions naturelles pour soulager les symptômes.

L'urine de jument contre les bouffées de chaleur, vraiment ?

Vous allez découvrir dans le numéro de mars d'Alternatif Bien-Être que les premiers traitements hormonaux utilisaient des œstrogènes conjugués équins (ECE), obtenus à partir d'urine de juments en cours de gestation !!!

Ces œstrogènes furent ensuite couplés à des hormones de synthèse.

Les ventes de ces traitements décollèrent jusqu'à ce qu'on découvre leurs effets à long terme. La prise d'œstrogènes synthétiques est associée à :

Une augmentation de 760 % du risque de cancer de l'endomètre (muqueuse utérine)

Une augmentation de 300 % du risque de cancer du sein

On sait depuis que si ces molécules étaient si nocives, c'est parce qu'elles étaient synthétiques et non pas parce qu'il s'agissait d'hormones [1] ! Mais le mal était fait pour leur réputation.

Alors, que faire pour soulager les troubles de la ménopause ?

2 choses à ne surtout pas faire

Faut-il fuir tous les traitements hormonaux substitutifs ? Existe-t-il des solutions naturelles pour mieux vivre sa ménopause ?

Le numéro de mars d'Alternatif Bien-Être vous fait découvrir les résultats des travaux les plus récents sur le traitement de la ménopause. Toutes les solutions y sont abordées sans concession ni a priori, à la seule lumière des résultats obtenus pour soulager les symptômes.

Première leçon à retenir dès maintenant, si un traitement hormonal est envisagé, il est impératif qu'il soit naturel (pas d'hormones synthétiques !).

Vous verrez également pourquoi la prise orale est à proscrire, en particulier à cause de ses effets désastreux sur le système veineux (risques cardiovasculaires graves).

Le risque est multiplié par deux avec les œstrogènes oraux par rapport au traitement cutané, et il est maximum lors de la première année. La progestérone, quant à elle, nécessite, vous le verrez, une prise bien particulière.

Ménopause et hormonothérapie végétale

Plutôt que d'opter pour des hormones produites en laboratoire, certaines femmes préfèrent se tourner vers l'hormonothérapie végétale (phyto-œstrogènes) pour tenter de soulager leurs symptômes.

Ces composés proches des hormones féminines sont produits par certaines plantes. Parmi eux, les isoflavones du soja ont fait l'objet de l'attention la plus soutenue.

Vous découvrirez qu'un régime alimentaire enrichi en soja et en graines de lin permet effectivement une réduction des bouffées de chaleur.

Au passage, le dossier d'Alternatif Bien-Être revient sur le lien souvent évoqué entre consommation de soja et cancer du sein. Vous saurez exactement ce qu'en disent les études scientifiques récentes, et ce que vous devez en conclure pour vous.

Pour soulager les symptômes de la ménopause, c'est surtout la vitamine B9 qui affiche les résultats les plus prometteurs. Elle permet de faire disparaître les bouffées de chaleur chez 40 % des femmes. Attention à privilégier là encore la forme naturelle

plutôt que synthétique (acide folique). Tous les détails pratiques sont bien sûr dans le dossier.

Bonne nouvelle également si vous aimez le jus de tomates !

Ces fruits contiennent des molécules intéressantes comme le lycopène, dont l'élévation du taux dans le sang se traduit par une diminution du stress oxydatif et du phénomène de résorption osseuse : la tomate pourrait donc contribuer aussi à lutter contre l'ostéoporose, laquelle concerne de nombreuses femmes ménopausées.

Perdre du poids naturellement à la ménopause

Autre problème associé à la ménopause, la prise de poids, avec un lien mis en évidence par les chercheurs entre le surpoids et les bouffées de chaleur.

Dans ce dossier d'Alternatif Bien-Être, vous allez découvrir comment un protocole à base de mélatonine (l'hormone du sommeil) a permis de réduire très significativement la masse grasse de femmes ménopausées, cela sans changer de régime alimentaire.

Et vous allez voir que cette supplémentation a aussi déclenché d'autres améliorations... étonnantes.

L'explication détaillée, la posologie, et la durée de la supplémentation se trouvent dans l'article.

Bien sûr, ce dossier a été réalisé en ligne directe avec les chercheurs les plus en pointe sur le sujet, mais je pense qu'il est aussi l'occasion d'une réflexion sur ce « bouleversement de vie » qui affecte toutes les femmes.

En médecine chinoise, l'introspection thérapeutique est un passage indispensable vers le bien-être ou la guérison. De la même façon, chaque femme vivra sa ménopause différemment et c'est donc à elle qu'il appartient de chercher, et espérons-le de trouver, l'équilibre des soins qui l'aident au mieux dans cette étape.

Ce dossier d'Alternatif Bien-Être servira de base arrière, de refuge, tout au long de ce chemin de santé et de découverte.

Voici également une autre enquête que vous découvrirez dans ce numéro de mars:

Cancer : le vrai danger de la viande rouge

Ça y est ! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) vient de décréter que la viande transformée (saucisses, jambons, nuggets, etc.) était « cancérogène ».

On imagine que les vénérables membres de cette organisation devaient faire la sieste jusqu'alors, car on ne peut pas dire que ce soit une nouvelle très fraîche.

Dès 2010, une équipe de chercheurs de l'INRA de Toulouse avait mis en évidence les mécanismes biologiques expliquant pourquoi les personnes qui mangent le plus de charcuteries ont davantage de cancers que les autres. En cause, les fameux conservateurs « nitrate de sodium (E251) » et « nitrite de sodium (E205) ».

Mais en compensation, l'OMS a ajouté un petit bonus à son verdict, accusant cette fois la viande rouge d'être « probablement cancérigène ». Et ce alors même que 800 études sur le sujet n'avaient pas permis d'établir de lien entre cancer et viande rouge.

Pourquoi ?

Vous allez voir qu'une nouvelle pratique des industriels, mais aussi hélas de certains petits bouchers de quartier, expliquerait cette alerte sérieuse sur la viande rouge.

Heureusement, il est possible de compenser ce risque en consommant la viande avec d'autres aliments, notamment des végétaux, afin de ralentir la formation de composés toxiques. Nous vous expliquons pourquoi.

Surtout, vous découvrirez que le vrai problème de la viande rouge se situe là où on ne l'attend pas vraiment, du côté des « molécules de Maillard » qui se forment lorsque la viande est cuite improprement.

Nous vous donnons trois méthodes pour éviter la production de ces molécules dont le danger est, lui, largement documenté.

Également à la une de ce numéro d'Alternatif Bien-Être :

Prise d'antibiotiques : risque d'obésité maximum !

Un bébé qui doit suivre un traitement par antibiotiques avant l'âge de 5 mois voit son risque d'obésité à l'âge adulte augmenté de 19 %. Et s'il en prend au moins 4 fois avant d'avoir atteint 2 ans, son risque d'obésité est majoré de 29 % [2].

Une autre étude a également montré que les antibiotiques entraînaient des effets secondaires pendant un an (en particulier sur notre flore intestinale).

Notre article vous dit dans quel cas seulement il faut prendre des antibiotiques, et le renfort indispensable en complément du traitement (produits fermentés comme le kéfir, le yaourt ou la choucroute etc.).

Nous vous faisons enfin découvrir les 6 symbiotiques les plus efficaces pour renforcer votre flore.

Ce numéro de mars d'Alternatif Bien-Être est une véritable mine d'informations et de solutions naturelles pour une bonne santé, toutes validées par la recherche

scientifique la plus récente :

Un manque de potassium peut entraîner de l'hypertension artérielle, des accidents vasculaires cérébraux, ou encore de l'ostéoporose!!! Découvrez les 5 signes qui trahissent le manque de potassium, et les aliments à privilégier en urgence si vous avez un déficit.

Crise de tachycardie : la méthode de Valsalva (souffler dans son nez bouché jusqu'à entendre un claquement dans les oreilles) était généralement utilisée avec des résultats variables. Mais la méthode de Valsalva modifiée (le détail est dans notre article) multiplie par 2,5 les chances de retrouver un rythme cardiaque normal.

Alerte médicament : un traitement contre la maladie d'Alzheimer responsable de décès. Le Reminyl (Galantamine) et ses génériques peuvent engendrer des troubles cutanés mortels.

Les indices qui montrent qu'un psy peut vous aider... ou pas.

La société pharmaceutique Bayer a gagné des milliards en commercialisant l'aspirine. Mais qui se souvient qu'elle provient d'une fleur, la reine des prés, qui n'a pas grand-chose à lui envier. En cas de douleur et de fièvre, tentez des infusions de reine de prés avant l'aspirine. Pensez aussi à elle pour le traitement des migraines, de la goutte et des diarrhées (ses propriétés astringentes ralentissent un transit trop rapide, et elle inhibe le développement de *Campylobacter jejuni*, une des bactéries fréquemment responsables de diarrhées).

Et aussi dans ce numéro d'Alternatif Bien-Être :

Stress, surmenage : excellents résultats d'une cure de rhodiola (à condition de bien suivre notre posologie).

Dépression: une méthode naturelle (30 minutes d'un traitement très agréable tous les jours) deux fois plus efficace que le Prozac !!

Diabète : l'efficacité du psyllium confirmée dans une synthèse de 35 études. Plus le diabète est important, plus la plante est efficace sur le contrôle de la glycémie.

Candidose (taches blanches dans la bouche et sur les lèvres, mycoses etc.) : l'huile qui divise par 10 les bactéries *Candida albicans* (en seulement 4 jours).

Un adolescent victime de la maladie d'Alzheimer!!! Il avait laissé son téléphone portable sous son oreiller !