

Ménopause : Je ne voulais pas dire ADIEU à mon corps

Chère lectrice, cher lecteur,

Je me suis levée un matin avec une sensation **terrible**.

Qui m'a glacé les os.

Mon lit aussi était glacé, trempé par ma transpiration toute la nuit.

« *Je ne reconnais plus mon corps* »

Et je me suis mis à pleurer à chaudes larmes.

Je voulais hurler.

C'est comme si mon corps ne m'appartenait plus : la ménopause avait posé ses valises.

J'étais tantôt **une torche vivante** à cause des bouffées de chaleur. Comme si l'enfer était d'un coup.... sous ma peau !

Tantôt **une rivière glaciale**, à me réveiller congelée par ma propre transpiration la nuit.

Je voulais hurler : c'était TROP

Ce n'était pas *uniquement* les symptômes qui me gênaient : c'était **la perte de ma jeunesse**.

Je ne voulais PAS dire ADIEU à mon corps :

- Aux journées où je pouvais compter sur lui, où je n'avais pas peur de subir une nouvelle bouffée de chaleur dans un moment délicat.
- À mon transit qui avait toujours été normal. Je devais subir les maux de ventre, les constipations, les ballonnements.
- À ma peau qui recevait pourtant ma plus grande attention. Elle se fanait malgré tous mes soins. Sans parler de mes kilos qui ont eux aussi posé leurs valises, quoi que je mange !
- À mon humeur d'habitude si stable, qui devenait de plus en plus changeante. Une vraie girouette émotionnelle. Et c'était malheureusement mes proches qui devaient supporter ça...
- À mes nuits intimes avec mon conjoint. La sécheresse vaginale rendait mon intimité douloureuse, dans tous les sens du terme. Sans parler de mon envie qui diminuait.

Mais **personne** ne peut vraiment comprendre ça sans l'avoir vécu.

Je voulais que JUSTICE soit faite contre cet enterrement progressif de ma vie de femme.

Et j'ai cru que c'était la médecine conventionnelle qui allait m'aider...

J'ai cru que les médecins avaient raison : « *Vous allez essayer un traitement hormonal substitutif (THS)* ».

THS : Ne dansez pas avec la mort

Aujourd'hui, quasi systématiquement, ménopause = THS.

C'est bien simple, la plupart des médecins ne proposent rien d'autre pour aider les femmes ménopausées.

Mais comment pourrait-on être totalement sereine en prenant des hormones artificielles ?

La liste des complications qui seraient liées à la prise d'un traitement hormonal substitutif (THS) est longue.

Trop longue.

Au début des années 2000, une étude américaine la *Women's Health Initiative* et une étude britannique la *Million Women Study* révèlent un véritable scandale sanitaire.

Les THS tels qu'ils étaient prescrits aux États-Unis et dans plusieurs pays **augmenteraient le risque de cancer du sein de 150 % !**

150% ! Vous vous rendez compte ?

Mais ce n'est pas tout, les études révélaient également que les THS augmenteraient de :

- 113% les chances de contracter des maladies pulmonaires ;
- 29% le risque de faire une crise cardiaque ;
- 41 % la probabilité de faire un AVC.

Les chiffres font froid dans le dos.

Rien que pour la France, c'est 159 millions d'euros de THS qui ont été prescrits.

Le pire dans tout ça ?

Des femmes en pleine santé à qui l'on a prescrit des THS à titre purement préventif !

Aujourd'hui, les THS constituent le traitement de référence.

Des progrès dans l'utilisation d'hormones spécifiques ont été réalisés. Ils ont permis de diminuer les

risques de développer un cancer du sein.

Les risques de thrombose (formation d'un caillot dans la veine) sont toujours présents. Ils peuvent être évités en prenant des œstrogènes selon un mode d'administration *bien précis*.

S'ils sont largement prescrits, le recours aux THS n'est donc pas une démarche sans conséquence. Les contre-indications sont très nombreuses et doivent être prises au sérieux.

Malheureusement, peu de médecins proposent des alternatives aux THS.

Ce qui est particulièrement dommage quand on sait qu'il existe d'autres solutions, parfois beaucoup plus efficaces.

Prenez la main que la nature vous tend

La progestérone et les œstrogènes sont les deux principales hormones affectées par la ménopause.

Les œstrogènes permettent notamment : une bonne répartition des graisses dans le corps, ils protègent des accidents cardiaques, ils participent à l'entretien des os ainsi qu'à la lubrification des muqueuses.

La progestérone sert, quant à elle, à hydrater la peau, elle dynamise la pousse des cheveux, stimule le métabolisme, et favorise le sommeil.

La ménopause impacte donc directement votre équilibre.

Et si le corps humain produit ces hormones, sachez qu'il n'est pas le seul...

Car les plantes en produisent également.

Les plantes nous font une fleur...n'hésitons pas à la cueillir !

Avez-vous déjà essayé ça ?

Ce dont je veux vous parler, c'est d'un concentré d'intelligence naturelle : **les phytohormones**.

Ce sont des hormones végétales. On les trouve dans les arbres et dans certaines plantes.

Ces phytohormones commandent le développement des végétaux, assurent la coordination de leurs organes et leur permettent même de communiquer entre eux !

Si nous ne sommes pas des plantes, nos hormones remplissent par contre exactement le même rôle.

Une intelligence et une efficacité hors du commun

Ce qui est surprenant avec la nature c'est que certaines plantes médicinales peuvent avoir des effets similaires à la progestérone et aux œstrogènes humains.

Concrètement : une hormone végétale (prenons celle du soja) peut, une fois dans votre organisme, avoir **les mêmes effets que vos hormones humaines**.

D'origine **100 % naturelle**, ces phytohormones sont notamment connues pour :

- Améliorer la forme et augmenter l'énergie ;
- Stimuler la production de bile et améliorer la digestion des matières grasses ;
- Avoir des vertus légèrement amaigrissantes, anti-cellulitiques, et parfois diurétiques ;
- Avoir une action anti-inflammatoire légère ;
- Avoir une action antispasmodique intestinale.

Si vous utilisez les bonnes phytohormones adaptées à VOTRE organisme et avec les bons dosages, vous pouvez espérer **réduire drastiquement la prise d'autres médicaments**.

La nature est bien faite, mais elle ne dévoile pas ses secrets à tout le monde...

C'est un peu comme si vous alliez à la cueillette aux champignons. Vous n'allez pas les choisir avec un manuel aux photos floues et aux pages déchirées.

Car vous risqueriez de vous empoisonner.

C'est exactement la même chose pour les plantes qui peuvent soulager les symptômes de la ménopause. Il en existe énormément, et il faut savoir lesquelles choisir.

Vous vous imaginez bien que si le soja fait débat, ce n'est pas pour rien.

Tantôt recommandé, car il est considéré comme un « anti-cancer », tantôt critiqué, car il s'agirait d'un perturbateur endocrinien.

Le Professeur Patisaul est néanmoins formel sur une chose : « *Le fait que le soja est hormonalement actif est indiscutable* ».

'Il faut savoir pour le consommer en toute sécurité. Ou au contraire pourquoi, dans des cas bien précis, vous devez absolument l'éviter.

La ménopause est quelque chose de naturel, ce n'est pas une maladie .