

Astuces naturelles pour vivre votre ménopause en toute sérénité

La ménopause est une étape naturelle dans la vie d'une femme. Elle survient en général vers 50 ans et se manifeste par des bouffées de chaleur, sautes d'humeur, prise de poids, baisse de la libido etc.

Cette étape est parfois difficile dans la vie d'une femme. Heureusement, pour vivre ces changements hormonaux de façon sereine, il existe quelques solutions naturelles :

■ **Bougez** : Une étude menée auprès de 6 000 femmes d'Amérique Latine montre que certains petits désagréments de la ménopause comme les bouffées de chaleur, les douleurs articulaires ou les troubles de l'humeur sont plus fréquents chez les femmes sédentaires. Les effets de la ménopause ainsi que les risques qui y sont liés tels que l'ostéoporose peuvent diminuer en pratiquant certaines activités physiques.

■ **Améliorez votre alimentation** : Privilégiez les aliments riches en phyto-œstrogènes (composés d'origine végétale qui, lorsque consommés en quantité suffisante, peuvent agir sur votre corps de manière semblable à l'œstrogène) comme le lait, le soja et leurs dérivés. Il est aussi essentiel d'avoir un apport en calcium suffisant pour se prémunir contre l'ostéoporose et la vitamine D pour qu'il puisse être assimilé et fixé



sur les os. Mise également sur les protéines : œufs, viandes et poissons aident à entretenir la masse musculaire, qui a tendance à diminuer lors de la ménopause, de plus, ils rassasient durablement et

évitent les grignotages intempestifs. Enfin, diminuez votre consommation d'épices et de café, ces derniers augmentent la sensation de bouffées de chaleur.

■ **Utilisez la phytothérapie** : Certains remèdes naturels peuvent être très efficaces pour soulager les troubles de la ménopause :

■ **Sauge** : Les feuilles et les fleurs de sauge sont utilisées pour leur action antisudorale afin de soulager les bouffées de chaleur.

■ **Mélicot** : Egalement appelé «trèfle jaune», le mélicot est reconnu pour soulager les jambes lourdes, un symptôme fréquent en période de ménopause.

■ **Lavande** : Cette plante agit sur l'anxiété, la nervosité et les insomnies qui accompagnent souvent cette phase.

■ **Houblon** : Cette plante est un puissant phyto-œstrogène, dont la prise est traditionnellement préconisée pour soulager les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Son usage est également reconnu dans le traitement des troubles du sommeil pouvant survenir durant cette période.

Solution Magpharm :

Santé Vie Ménopause, vivez votre ménopause en toute sérénité !

La tisane Santé Vie Bouffées de Chaleurs, à base de sauge, mélicot, lavande et houblon, permet de réduire efficacement les bouffées de chaleur, d'améliorer l'humeur et de favoriser un sommeil réparateur. Cette tisane est destinée aux femmes pour pallier les désagréments de la pré-ménopause et de la ménopause et retrouver ainsi équilibre et sérénité.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus contre les ballonnements

Nous savons tous à quel point les ballonnements et les gaz peuvent provoquer une sensation de gêne et d'inconfort... Pour en venir à bout, voici une recette de jus à base de carotte, très efficace contre les ballonnements et qui va aussi détoxifier l'organisme. Véritable concentré de bienfaits santé, ce jus va faire des merveilles sur votre corps.

Ingédients :

- 200 grammes de carottes cuites.
- 3 branches de céleri (krafess).
- ½ citron bio avec la partie blanche (interne à l'écorce).
- ½ pomme verte (pour le goût).

Préparation :

Dans un premier temps, vous devez faire cuire les carottes à l'eau puis laver et mixer les ingrédients en utilisant un robot. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à filtrer le liquide obtenu et à consommer votre jus à la carotte !

Pour que cette boisson à base de carotte agisse efficacement contre les ballonnements, il est préférable de la boire, le matin, sur un estomac vide, avant de prendre votre petit-déjeuner.

Sachez que...

Une exposition modérée au soleil aura des retombées positives non seulement sur la carence en vitamine D, mais aussi sur l'augmentation de la libido et de l'excitation sexuelle des hommes.

Pour évaluer la relation entre les taux de vitamine D et la dysfonction érectile, une équipe de scientifiques de l'Université de Milan en Italie, a mené une étude auprès de 143 hommes atteints de la dysfonction érectile à degrés divers. Ils ont découvert que près de la moitié présentaient une carence en vitamine D et que cette condition est particulièrement prévalente chez les patients souffrant de dysfonction érectile plus sévère.

Les dattes soulagent la douleur

Grâce à leurs teneurs en magnésium qui est un anti-inflammatoire. Les études ont montré qu'elles aident à réduire l'inflammation artérielle et diminuent le risque de maladies cardiaques ainsi que d'autres maladies telles que l'Alzheimer, l'arthrite.

L'infusion de tilleul quotidienne

L'infusion de tilleul est exceptionnelle pour ces états de nerfs et d'anxiété modérée ou ponctuelle. Elle calme le stress, le mal être stomacal, favorise le repos, soulage les maux de tête, a un goût agréable et de plus, prend soin de notre santé respiratoire.

L'infusion de tilleul a très peu d'effets secondaires. On peut donc en prendre jusqu'à 3 tasses par jour, dès que l'on en a besoin. Elle peut même devenir la boisson naturelle à prendre chaque jour.

Il suffit de faire bouillir le verre d'eau et d'ajouter une cuillerée de tilleul. Sucrez toujours avec du miel pour stimuler l'action sédative et thérapeutique, et vous verrez que vous vous sentirez calme et reposé.

Pour faire disparaître les vergetures

Un gommage d'abricots enlève rapidement les vergetures de la peau. Voici la recette d'un masque fabriqué à partir d'abricots. Vous devez appliquer ce gommage sur vos vergetures chaque jour pendant au moins un mois. Coupez 2 ou 3 abricots, puis enlevez leurs noyaux. Ecrasez les fruits jusqu'à l'obtention d'une pâte. Appliquez doucement la pâte d'abricots sur vos vergetures. Laissez-la agir pendant environ 15 à 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède. Répétez quotidiennement pendant un mois. (Vous pouvez appliquer ce masque deux fois par jour).

Éliminez les cicatrices grâce aux nèfles

Faites bouillir 10 nèfles (m'chimcha) dans un litre d'eau pendant 20 minutes.

Filtrez, puis imbibe un

LE SAVIEZ-VOUS... ?

Vous avez probablement entendu dire que certaines personnes mettent de l'ail sous leur oreiller, vous devriez essayer cette méthode. Il suffit de mettre une gousse d'ail dans votre poche ou sous votre oreiller. Elle vous aidera à dormir et vous aidera à éliminer toute énergie négative autour de vous.

linge avec le liquide obtenu. Appliquez le linge, une fois refroidi, directement sur la zone touchée de votre peau.

Une recette qui guérit les varices en quelques jours !

Voici une recette efficace qui va vous aider à vous débarrasser de ces varices. Elle est aussi valable pour guérir les cors et les talons fendillés :

Mélanger 10 aspirines avec 250 ml d'alcool 70% et une cuillère de curcuma, laissez le reposer pendant 1 ou 2 jours. Appliquez ce mélange sur vos talons à l'aide d'un coton, enveloppez-les d'une pellicule plastique. Mettez vos chaussettes et laissez agir toute la nuit. Le lendemain matin, lavez, essuyez vos pieds et appliquez une crème hydratante. Refaites cela tous les soirs jusqu'à ce que les varices disparaissent..

Masque de cheveux avec du café moulu

Appliquer du café moulu sur les cheveux et attendre quelques minutes, puis faire un shampoing. Après le lavage, vos cheveux auront une brillance incroyable. Cependant, ne pas utiliser sur cheveux blonds, car le café moulu assombrit les cheveux.

Publicité