

EQUILIBRE O FEMININ

POUR UNE MENOPAUSE LIBEREE

4 CLES

POUR NE PAS SUBIR

SA MENOPAUSE



EQUILIBREOFEMININ.FR

La péri ménopause

C'est la période qui précède la ménopause. Elle peut durer entre 3 et 5 ans.

Elle apparait autour de 45 ans.

Selon qui vous êtes, les cycles évoluent en terme de durée, les cycles deviennent moins longs, ou bien plus espacés.

Pour vous ce sera peut être le flux des lunes qui pourra devenir plus important voire hémorragique.

Pour d'autres ou les mêmes, vous vous sentirez hypersensible, hyper irritable, hyper susceptible, bref hyper... quelque chose !

Pour certaines une prise de poids qui s'installe doucement autour du ventre.

Bref, les changements hormonaux sont en route, c'est très souvent l'écart entre progestérone et oestrogènes qui est au coeur des problématiques, mais aussi des solutions.



La ménopause

Elle se caractérise par un arrêt progressif des cycles, et du flux menstruel.

Elle apparait autour de 50 ans.

Un précision: la ménopause est actée quand il y a un an sans cycles, sans pertes. A savoir que si il y a une prise de contraceptif, les cycles sont artificiels et masquent la réalité.

Les symptômes physiques sont très souvent associés aux bouffées de chaleur qui peuvent être plus ou moins gênantes, voire pour certaines handicapantes, mais également des infections urinaires chroniques, des douleurs articulaires, de la fatigue.

Certaines femmes voient leur corps évoluer, que ce soit au niveau peau avec perte d'élasticité ou sécheresse des muqueuses, ou une libido en berne.

Face à tous ces chamboulements, il y a trois solutions : subir, lutter ou participer à votre changement.



Mes 4 clés pour se libérer



EQUILIBREOFEMININ.FR

La détox hormonale

C'est la première clé.

En effet, durant cette période il y a une forte dégradation hormonale, due aux variations hormonales. Cela crée des déchets qui restent dans l'organisme, ils contribuent, amplifient alors les symptômes.

J'ajoute que certains oestrogènes peuvent se transformer en oestrogènes toxiques qui peuvent, s'il ne sont pas éliminés, favoriser des cancers du sein.

L'organe clé, au cœur de ce grand nettoyage, c'est le foie ! C'est lui qui est le grand éboueur hormonal, et de fait un grand régulateur.

Une détox du foie sera alors la première réflexe à mettre en place, et il va déjà pas mal changer la donne. Cela est tout particulièrement vrai concernant les troubles nocturnes.



Une nutrition choisie et optimale

C'est la seconde clé.

L'alimentation est importante à cette période de vie, car certains aliments vont accentuer les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur.

La carence en bon gras, va favoriser les maladies cardio vasculaires, la perte d'élasticité de la peau.

Une portion protéinique insuffisante va favoriser la fonte musculaire.

Une consommation non adaptée de glucides va favoriser la prise poids, et la montée de la glycémie.

L'excès de produits laitiers va favoriser l'arthrose, les douleurs inflammatoires articulaires.

Le grignotage sucré augmentent l'acidification, les troubles digestifs, urinaires et la prise de poids.

Le manque de fibre va favoriser les problèmes cardio vasculaire, de transit, de poids.

La nutrition joue une rôle capital sur votre capital du bien vieillir, c'est le moment d'agir pour prévenir.



Vers un rééquilibrage hormonal

C'est la troisième clé.

Se sentir mieux dans son corps, c'est possible naturellement, sans faire appel aux hormones de synthèse. On connaît maintenant les risques encourus de cancer du sein en lien avec les THS (traitement hormonal de substitution).

Selon votre profil hormonal, il sera bon de limiter l'impact des oestrogènes ou bien de remonter la progestérone.

Dans certains cas, un travail sur le rétro contrôle hypothalamique sera nécessaire.

Des solutions existent aussi pour les femmes qui ont des antécédents de cancer du sein.

Le système hormonal fonctionne sur un cycle de 3 mois, il faut donc accepter d'installer les changements sur cette durée, pour installer et pérenniser les choses, mais les résultats sont là.



Harmoniser ses émotions

C'est la quatrième clé.

Apporter du calme au coeur de cette tempête hormonale, c'est indispensable. On ne peut être un volcan en éruption à longueur de journée !

Je tiens à vous rassurer, tout n'est pas de votre fait ! les hormones influent sur votre propre chimie émotionnelle. Les plantes adaptogènes vont vous permettre de retrouver de l'harmonie intérieure. Vous retrouverez de la sérénité, vous arrêterez le grignotage.

Un lâcher prise sur la situation est indispensable, pour vaincre le jugement. Les fleurs de Bach vont permettre de lâcher prise, en travaillant sur les émotions en jeu.

Un conditionnement familial, l'image de soi, l'estime de soi peuvent amener à lutter, des techniques de libération des émotions, amène cette liberté d'être soi dans son authenticité.



Se connecter à sa puissance intérieure

C'est la cinquième et dernière clé.

Elle est la dernière, mais pour autant une des plus importante.

En effet, cette période de vie qu'est la ménopause nous amener à mourir d'une partie de nous même, de notre être d'avant pour renaître à celle que l'on veut devenir, à sa souveraine.

Faire le tri, pour remplir à nouveau sa maison intérieure de ce que vous choisissez d'y mettre.

Donner place à votre créativité, pour réveiller votre vitalité.

Renouer avec votre puissance, afin de vous sentir en sécurité intérieure et forte pour être pleinement vous.

Installer une relation équilibrée masculin / féminin, pour rayonner dans votre couple.

Et renaître en rayonnant !



Qui suis je ?

Catherine HEBERT BION

Naturopathe et accompagnatrice du féminin



Parler d'équilibre hormonal, de ménopause, de cycles menstruels, me fait vibrer !

Au cours des 10 dernières années, j'ai exploré différentes pistes naturelles pour retrouver mon équilibre féminin. Grâce à l'alimentation, le yoga la gestion du stress et un travail sur mon féminin, j'ai pu mettre mes troubles féminins et digestifs sous silence et vivre une ménopause apaisée,

Aujourd'hui, je suis en quête d'une féminité plus juste, respectueuse et respectée, j'accompagne les femmes à accueillir qui sont comme un cadeau et à rompre avec les vieux schémas.

L'envie d'aller un peu plus loin est peut-être née à travers cette lecture, dans ce cas, n'hésitez pas à :

➤ Voir toutes mes parutions sur les réseaux en cliquant [ici](#)

Vous souhaitez aller plus loin ?

Si vous avez de faire bouger les choses, que vous avez envie d'être accompagnée sur votre chemin vers une ménopause libérée, réservez votre séance découverte de 20 mn offerte.

Cliquer ici pour votre entretien connection :

