

Mon Conseil Naturo
par Claire Torre

La Ménopause au Naturel



5 SECRETS POUR BIEN VIVRE SA MENOPAUSE

Menopause



EBOOK GRATUIT SUR LA MENOPAUSE
EDITION 2024



Table des matières

La ménopause.....	p3
Qui suis-je ?.....	p4
La ménopause : définition.....	p5
La ménopause un sujet tabou ?.....	p6
1er secret : l'alimentation.....	p7
2ème secret : l'aération.....	p8
3ème secret : le sport.....	p9
4ème secret : se masser.....	p10
5ème secret : Les compléments alimentaires.....	p11
Je veux passer à la vitesse supérieure.....	p12
Programme : Bouffées de Chaleur.....	p13
Programme : Bouffées de Chaleur HORMONO.....	p14
Mes accompagnements.....	p15
Me contacter.....	p16

La ménopause

Vous avez entre 38 et 55 ans ?

Vous vous posez énormément de questions concernant la ménopause ?

" 45% des femmes ménopausées ne se sentent pas soutenues face aux symptômes de la ménopause "

Vous souhaitez connaître les solutions naturelles pour lutter contre :

- Les bouffées de chaleurs
- L'irritabilité
- Les sauts d'humeur
- Les suées nocturnes
- L'ostéoporose
- La sécheresse intime
- Le désir sexuel en berne
- La sécheresse de la peau
- La prise de poids
- Les ballonnements

Parfait : Vous allez pouvoir avoir enfin les réponses à toutes ces questions dans cet ebook.



Qui suis-je ?



Claire - Naturopathe spécialiste du cycle Féminin

J'accompagne les femmes en pré-ménopauses ou ménopausées à se sentir mieux dans leur quotidien. Je les aide à pouvoir contrôler à nouveau leur corps, à comprendre le mécanisme psychique et physique de la merveilleuse machine qu'est notre corps. Je leur propose des solutions naturelles pour pallier aux symptômes de la ménopause grâce à plusieurs techniques que j'utilise dont la phytothérapie, l'aromathérapie, la gémmothérapie, le drainage lymphatique manuel à visé bien être, le sport sans oublier l'alimentation qui reste essentielle au bon fonctionnement du corps.

Je suis, en tant que naturopathe, une éducatrice de santé.

C'est-à-dire que je donne les clés pour mieux comprendre le fonctionnement de son corps. Je permets aux femmes de devenir actrice de leur vie, et non plus spectatrice, et cela de façon naturelle.



La ménopause : définition

Avant de vous livrer ces 5 secrets, savez-vous ce qu'est la ménopause et comment savoir si vous êtes ménopausée ?

Sa définition est simple, « **c'est la cessation de l'activité des ovaires chez la femme vers 50 ans, caractérisée notamment par l'arrêt définitif de la menstruation** ».

Une femme sait si elle est ménopausée lorsqu'il y a une cessation des règles pendant 12 mois consécutifs. Généralement l'arrêt de ces règles est accompagné de désagréments physiques et psychologiques. Il existe des tests hormonaux que votre médecin ou gynécologue peuvent vous prescrire pour être sûre à 100%.

La ménopause intervient généralement autour des 50 ans, mais lorsque celle-ci arrive avant 45 ans on parle de ménopause précoce; à l'inverse si elle arrive après 55 ans, on parle de ménopause tardive.

Vous pouvez connaître approximativement l'âge auquel vous serez ménopausée. Il vous suffit pour cela d'interroger les femmes de votre famille (votre mère, votre tante, ou votre grand-mère).

Pourquoi ? Parce qu'il existe une grande part d'hérédité, mais pas que...



La ménopause un sujet tabou ?

Je ne sais pas ce que vous en pensez, mais je trouve que la ménopause est un sujet très tabou, un peu comme la grossesse.

On ne vous dit pas réellement ce qui vous attend durant ce voyage, toutes les péripéties qui risquent de vous arriver, on connaît uniquement la destination, et l'arrivée finale.

Résultat **45% des femmes ménopausées ne se sentent pas assez soutenues face aux symptômes de la ménopause**. Un chiffre vraiment affligeant,

Nous sommes quand même au XXI ème siècle, à l'ère du numérique qui se développe à une vitesse éclair... Nous avons énormément de progrès à faire concernant ce sujet si tabou.

Maintenant que vous savez ce qu'est la ménopause et quels inconvénients vous risquez d'avoir (ou que vous avez déjà), comment faire pour pouvoir en parler librement sans être juger ?

J'ai créé plusieurs programmes sur le cycle féminin, 100% internet accessible avec votre connexion internet via votre téléphone, tablette ou ordinateur.

Vous pouvez aussi rejoindre mon groupe privé sur Facebook Confidences ô féminin pour pouvoir échanger librement entres femmes :

<https://www.facebook.com/groups/confidencesofeminin>



1er secret : l'alimentation

Hippocrate disait « **Que ton alimentation soit ta seule médecine** ».

La prise de poids de 40 ans à 50 ans est de 300g à 500g par an, soit environ 5 kilos en 10 ans.

Cette prise de poids n'est pas due à la ménopause même, mais plutôt à votre métabolisme qui au fil des années devient paresseux. Il va falloir booster tout cela, pour qu'il puisse fonctionner à pleine puissance.

Vous devez privilégier une alimentation saine, variée et équilibrée.

Manger à chaque repas des légumes, ne pas mélanger les protéines animales (œuf, viande et poisson) avec les féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre...) durant un repas.

Eviter de boire des sodas, des boissons sucrées, l'alcool, le thé et le café.

Privilégiez l'eau plate minérale, de source ou gazeuse ainsi que les infusions, tisanes, verveines ou eaux aromatisées.

Ne pas manger des produits industriels et éviter de consommer du lait de vache si vous êtes intolérante au lactose, et ne pas consommer de gluten si vous y êtes intolérante.

Pour savoir si vous êtes intolérante ou non des tests existent, ou il suffit de supprimer l'aliment pendant quelques mois et de voir si votre état de santé s'améliore.



2ème secret : l'aération

Je ne vous le dirai jamais assez, il faut aérer au moins **deux fois par jour** votre habitation et cela peu importe le temps qu'il fait dehors, durant au minimum 10 minutes à chaque fois.

C'est important de changer l'air, car l'air de notre habitation est parfois plus pollué que l'air de dehors.

Vous utilisez peut être des aérosols pour que la maison ait une bonne odeur, c'est une erreur car ils sont très nocifs pour la santé, comme la plupart des bougies. Si vous aimez les bougies je vous conseille de les acheter « naturelles » cela existe et c'est très tendance.

Vous pouvez couper un citron en deux et le mettre sur une étagère ou sur un autre endroit à l'intérieur de votre pièce. Le citron absorbe toutes les odeurs et c'est un purifiant naturel, pourquoi s'en priver ? Vous pouvez aussi utiliser à bon escient et à condition de ne pas être allergique des diffuseurs d'huiles essentielles.

Je vous conseille la lavande, elle a un effet apaisant pour pouvoir dormir en toute sérénité.

Avec seulement 2 gouttes, à diffuser pendant 30 minutes dans les pièces à vivre ou 10 minutes dans votre chambre à coucher (vous ne devez pas être dans votre chambre pendant la diffusion, 10 minutes après la diffusion vous pourrez intégrer votre chambre).

N'oubliez-pas pour un bon sommeil, la température de votre chambre ne doit pas dépasser les 18 degrés surtout si vous avez des suées nocturnes.



3ème secret : le sport

Et oui, il va falloir bouger beaucoup plus qu'auparavant.

Ce qui est préconisé c'est de faire au moins 30 minutes de marche minimum tous les jours, pour pouvoir donner de l'oxygène à vos muscles, et gorger votre sang d'oxygène.

Mais je vous préconise de pratiquer 45 minutes de marche 3 fois par semaine.

Au bout de 4 mois vous perdrez entre 700 g et 2kg (une étude sur des femmes pré ménopausées ou ménopausées a été réalisée et me permet de confirmer ce résultat).

La piscine est un très bon sport pour vos articulations.

Vous pouvez faire du yoga, de la gym douce,

Il est important aussi de faire 2 fois de la respiration par jour.

Le mode d'emploi est le suivant :

Inspirer par le nez uniquement en gonflant votre ventre pendant quelques secondes puis expirer l'air toujours par le nez en rentrant votre ventre.

Faire cet exercice 12 fois de suite au grand air de préférence ou dans une pièce qui a été au préalable aérée.



4ème secret : se masser

Afin d'activer la circulation sanguine et lymphatique pour pouvoir évacuer au mieux les toxines prises au piège, il faut se masser régulièrement avec une bonne huile végétale.

Choisissez votre huile végétale bio en fonction de vos besoins :

Vous pouvez utiliser l'huile d'onagre. Elle est recommandée aux femmes qui ont des soucis hormonaux, ou après 40 ans (rides, pré ménopause ou ménopause).

C'est une huile anti-âge, antirides, revitalisante, adoucit votre peau et la régénère.

Une autre huile que je vous recommande est l'huile de bourrache. Elle est régénératrice, elle permet de rendre votre peau plus souple, plus élastique et plus tonique. C'est un régulateur hormonal et possède des propriétés anti-âge et régénérant.

Une dernière huile que j'affectionne (car jamais deux sans trois) est l'huile Millepertuis. Elle calme les brûlures et régénère la peau, elle est cicatrisante, décongestionnante, anti-inflammatoire et antalgique.

Elle possède des vertus anti déprime qui permet de rétablir votre humeur.

Attention, cette huile est photo sensibilisante, il ne faut surtout pas l'appliquer avant une exposition au soleil, mais toujours après.

Pour vous masser commencer toujours par les pieds les mollets, les cuisses, les fesses, le ventre, les bras puis le cou.



5ème secret : Les compléments alimentaires

Je vous préconise de faire une cure d'oméga 3 durant au moins 3 mois.

Pourquoi prendre des oméga 3 ? Tout simplement car c'est un anti inflammatoire, ils vont pouvoir avoir un effet spectaculaire sur les bouffées de chaleurs mais pas que, si vous souffrez de dépression c'est un très bon allié.

Il existe plusieurs sortes d'oméga 3 à prendre en gélule.

La plus connue est l'huile de poisson, mais si vous êtes allergique aux crustacés ou aux poissons il existe des compléments alimentaire oméga 3 à base de graines de lin.

Vous pouvez aussi prendre du magnésium qui va avoir un effet sur les bouffées de chaleurs mais aussi sur le moral et donc la dépression.

Deux alliés incontournables vis-à-vis des 2 plus importants symptômes que les femmes ménopausées supportent chaque jours pendant plusieurs années (période de plus ou moins 10 ans tout de même...).

Appliquez ces 5 secrets pour que vos principaux symptômes puissent diminuer, et vivre votre ménopause pleinement sans soucis...

Passez à la vitesse supérieure !

Vous voulez passer à la vitesse supérieure ?
et être débarrasser de vos Bouffées de chaleur de façon naturelle en seulement 1 mois ?

J'ai créé plusieurs programmes sur le cycle féminin dont :

- Confidence ô féminin spécial Bouffées de chaleur.
- Confidence ô féminin spécial Bouffées de chaleurs sous Hormonothérapie.

Deux programmes 100% en ligne.
Il vous suffit juste de votre ordinateur, d'une connexion internet, d'un stylo et d'une imprimante pour imprimer ou non votre bilan.

Tout est expliqué sur le Bilan et vous avez en plus une vidéo explicative du Bilan.

Intéressée par ce que je vous propose ?

Retrouvez comment récupérer mes programmes sur :

<https://mon-conseil-naturo.fr/mes-programmes/>



Programme Bouffées de Chaleur Confidences ô féminin

Ce programme 100 % en ligne s'adresse aux femmes qui veulent supprimer leurs Bouffées de chaleur en 1 mois eusement;

Il comprend :

1. Conseils diététiques
2. Conseils nutritionnels
3. Menus types
4. Compléments alimentaires conseillés
5. Infusions, macérât et huiles essentielles à utiliser
6. Activités physiques
7. Autres conseils

Très important : Si vous suivez un traitement en HORMONOTHERAPIE ce programme n'ai pas adapté à vos besoins.

Par contre j'ai crée un programme : Confidences ô Féminin Bouffées chaleur Hormonothérapie qui est dédié spécialement aux femmes qui ont des bouffées de chaleur et qui ont ce traitement spécifique.

Pour en savoir plus : [Programme Confidence ô féminin Bouffées de Chaleur Hormono](#)

Pour récupérer votre programme :

<https://mon-conseil-naturo.fr/mes-programmes/>



Programme Bouffées de Chaleur HORMONO Confidences ô féminin

C'est un programme personnalisé pour les femmes qui sous traitements Hormonothérapie. Généralement après un cancer hormono dépendant (le traitement dure à peu près 5 ans).

Ce programme comprend :

1. Conseils diététiques
2. Conseils nutritionnels
3. Menus types
4. Compléments alimentaires conseillés
5. Infusions, macérât et huiles essentielles à utiliser
6. Activités physiques
7. Autres conseils

Très important : Ce programme est exclusivement pour les femmes qui suivent un traitement en HORMONOTHERAPIE.

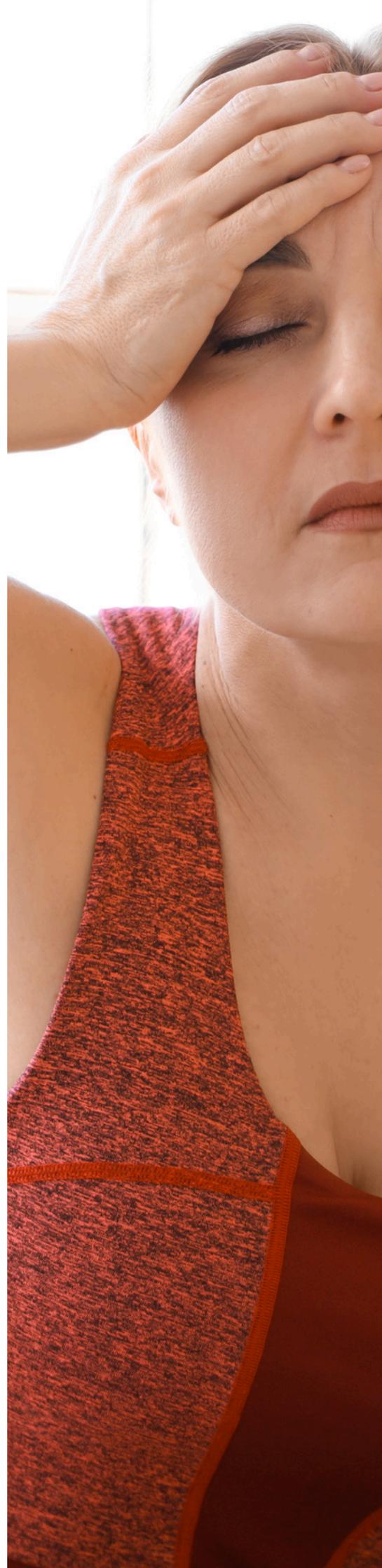
Si vous n'êtes pas sous Hormonothérapie ce programme n'ai pas adapté à vos besoins.

Par contre nous avons un programme :

Confidences ô Féminin Bouffées chaleur qui est dédié spécialement aux femmes qui ont des bouffées de chaleur et qui ne sont pas sous Hormonothérapie.

Pour en savoir plus : [Programme Confidences ô féminin Bouffées de chaleur](#)

Rejoignez dès maintenant votre programme, en cliquant sur le lien suivant : <https://mon-conseil-naturo.fr/mes-programmes/>



Mes accompagnements

Le drainage lymphatique Manuel à visé Bien Être

Ce drainage issu de la méthode **VODDER** participe pleinement à rétablir les fonctions « purifiantes » de notre système lymphatique. En effet celui-ci est primordial pour notre santé car il permet de nettoyer et de filtrer tous les déchets du sang qui restent dans notre corps.

Il est utilisé avant et post opératoire (abdominoplastie, lipoedeme...).

Si vous souffrez de jambes lourdes ou d'impatiences il est votre allié au quotidien.

Mes autres programmes 100% en ligne :

- **Endométriose**
- **Immunité**
- **Hypothyroïdie**
- **Intestins Irritables**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur mon site internet :

<https://mon-conseil-naturo.fr/mes-programmes/>





Me contacter

Vous souhaitez avoir plus d'informations sur la ménopause ?
J'écris régulièrement sur mon blog : <https://www.mon-conseil-naturo/blog> des articles concernant les désagréments que vous pouvez avoir pendant cette longue période, mais pas que...

Vous pouvez me suivre aussi sur :
Ma page Facebook :



<https://www.facebook.com/monconseilnaturo/>

Sur mon compte instagram :



https://www.instagram.com/mon_conseil_naturo/

Pour faire le points sur mes programmes et mes accompagnements rendez-vous sur mes pages :



<https://mon-conseil-naturo.fr/>

<https://mon-conseil-naturo.fr/mes-programmes/>