

# Équilibre **Féminin**

## *Équilibre hormonal chez la femme*

La ménopause est un phénomène naturel qui se traduit par des modifications hormonales chez la femme et en particulier une baisse du taux d'œstrogènes.

Il existe une phase appelée péri-ménopause, pendant laquelle les variations hormonales sont très irrégulières, suivie d'une baisse caractéristique et enfin l'arrêt totale des menstruations.

Les conséquences de ces déséquilibres sont multiples :

- Bouffées de chaleur.
- Anxiété, irritabilité.
- Rétention d'eau.
- Sécheresse vaginale.
- Déminéralisation pouvant conduire à l'ostéoporose.
- Problèmes de peau, perte de cheveux

---

**Composition :** Alchemille, extrait de Gattilier, Houblon (cône), Extrait d'Isoflavones de soja, Extrait d'ortie, Extrait de trèfle rouge.

**Associations conseillées :** Équilibre **Humeur**, Équilibre **Ostéo**, Équilibre **Magnésium**.

---

*Pilulier de 90 gélules*

### Conseils d'Utilisation :

**3** gélules par jour

Les déséquilibres hormonaux peuvent aussi se manifester en dehors de la période de ménopause

Le cycle de la femme, depuis la puberté jusqu'à la ménopause, est sous l'influence deux hormones :

- les œstrogènes durant la première partie du cycle puis
- la progestérone dans la deuxième partie.

Un déséquilibre de l'une des deux hormones peut être à l'origine de cycles irréguliers ou de troubles qui se manifestent durant la deuxième partie du cycle et que l'on regroupe sous le terme de « Syndrome Pré-Menstruel (S.P.M.) ». Ces troubles se caractérisent par des manifestations à la fois physique et émotionnelles et varient énormément d'une femme à l'autre :

- Rétention d'eau.
- Seins gonflés et sensibles.
- Maux de dos, douleurs abdominales.
- Fatigue.
- Dépression, anxiété.
- Irritabilité.

Certaines plantes contiennent des substances appelées phytohormones c'est-à-dire proche des hormones ou qui vont favoriser la production d'hormones. Elles représentent donc une alternative naturelle à la prise de produits de synthèse dont on découvre aujourd'hui les risques d'effets secondaires.

Pour élaborer **Équilibre Féminin** nous avons donc sélectionné des plantes favorisant l'équilibre hormonal général comme le Gattilier et l'Alchemille, ainsi que d'autres favorisant l'activité œstrogènes-like : Isoflavones de soja, Houblon et Trèfle rouge.

À ces plantes nous avons associé l'Ortie aux vertus reminéralisantes et apaisantes.

### 1. Plantes œstrogènes « like »

**Les Isoflavones de Soja** contiennent des hormones naturelles œstrogènes-like ayant la même action que les hormones œstrogènes de la femme. Ils constituent donc une source de phyto-œstrogènes représentant une alternative naturelle pour corriger la baisse en œstrogènes observée chez la femme en période de pré-ménopause.

Les résultats des études scientifiques sont sans équivoque : un apport en isoflavones diminue de façon significative un symptôme majeur de la ménopause, les bouffées de chaleur. Ils favorisent également la diminution d'un certain nombre d'autres troubles : rétention d'eau, sécheresse et irritation vaginale, anxiété, nervosité, irritabilité. D'autres études prometteuses, mais encore préliminaires, laissent envisager un effet préventif des isoflavones sur l'ostéoporose.

**Houblon (*Humulus lupulus*)** : Le houblon contient l'œstrogène naturel le plus puissant de la création, la « hopéine ». Cette découverte remarquable de l'université de Gand a depuis été confirmée par cinq équipes de chercheurs indépendants. Le houblon favorise la diminution des bouffées de chaleur gênantes caractéristiques de la ménopause et peut aussi aider à ralentir l'ostéoporose.

Il compense également le déficit constaté en œstrogènes lors de règles douloureuses ou insuffisantes.

**Extrait de Trèfle Rouge (*Trifolium pratense*)** renferme beaucoup de principes actifs : isoflavones, flavonoïdes, coumarines, résines, minéraux et vitamines (calcium, magnésium, niacine, phosphore, potassium, thiamine). Pline l'Ancien appelait le trèfle rouge : « l'herbe aux guérisseurs ».

Le trèfle rouge a une activité « œstrogène-like », c'est à dire qu'il agit comme un œstrogène normal mais ne provoque aucun des effets secondaires observés lors d'un excès en œstrogènes

## 2. Plantes modulatrices

**Gattilier (*Vitex Agnus Castus*)** est un régulateur hormonal. Il favorise l'équilibre entre les deux principales hormones de la femme : œstrogène / progestérone.

Ce retour à l'équilibre constitue le socle de la prise en charge des principaux troubles prémenstruels (déséquilibres qui précèdent les règles) : diminution des phénomènes de rétention d'eau, de tensions et de douleurs mammaires et des dysménorrhées (règles douloureuses), régularisation du cycle.

D'autre part, le Gattilier favorise l'apaisement du système nerveux, ce qui peut une réduction des symptômes psychiques : irritabilité, troubles de l'humeur, colère, migraine, spasmes, agitation, liés au cycle féminin.

**Alchémille (*Alchemilla Vulgaris*)** : cette plante est surtout connue pour son rôle dans l'équilibre général de l'activité hormonale de la femme. Elle contribue à la régulation des troubles hormonaux de la puberté, de l'acné juvénile ainsi qu'à la régulation des troubles du cycle menstruel en synergie avec le Gattilier.

Cette plante a la particularité d'imiter l'action de la progestérone, ce qui favorise l'apaisement de la nervosité, de l'anxiété et la lutte contre la prise de poids.

**Ortie (*Urtica Dioica*)** : connue depuis des siècles pour sa haute teneur en sels minéraux, l'Ortie est un excellent reminéralisant. Elle aide à régulariser le métabolisme et à diminuer les effets néfastes du stress.

L'Ortie favorise l'élimination de l'eau en excès et l'apaisement des seins endoloris. De plus, son apport en magnésium peut apaiser les irritabilités associées aux périodes prémenstruelles, les spasmes et crampes menstruelles.

Enfin, l'Ortie est riche en silice qui redonne de la souplesse et de la beauté à la peau des femmes au cours de la ménopause.