

*L'alimentation  
du  
cycle féminin*



## Note

L'auteur n'est responsable d'aucune erreur ou omission dans les textes, et ne l'est pas non plus pour les dommages subis par l'utilisateur du système, des techniques, instruments et appareils décrits dans cet E-book.

Le lecteur assume la totale responsabilité pour l'utilisation, ou non, de ce qui est présenté ici.

Ce matériel est uniquement offert comme divertissement, et comme information éducationnelle.

Les produits et/ou les technologies mentionnés dans cet E-book n'ont pas pour intention de diagnostiquer ou traiter un problème physique ou une quelconque maladie. La naturopathie ne se substitue en aucun cas à un traitement médical mais vient en complément.



## Introduction

L'alimentation joue un rôle capital dans la santé, les maladies en général et sur l'équilibre hormonal féminin en particulier. En effet, les récepteurs hormonaux se situant sur la membrane de la cellule, une alimentation équilibrée et saine favorisera un bon échange intra et extra-cellulaire.

Notre alimentation « moderne » est bien souvent trop riche et carencée en nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. De plus, le stress, la pollution, les pesticides chimiques, les conservateurs et autres toxiques présents dans les aliments et produits cosmétiques sont la cause nombreux dérèglement hormonaux et/ou dysfonctionnements.

Pour maintenir l'équilibre de notre cycle féminin, ou le retrouver, il est donc important de nourrir notre corps avec des aliments sains, riches en nutriments essentiels et autant que possible issus de l'agriculture biologique. Les farines blanches seront remplacées par des farines intégrales ou complètes et on privilégiera des aliments à indice glycémique bas pour éviter une sur-sollicitation du pancréas, ce qui générerait, à plus ou moins long terme, une résistance à l'insuline, facteur aggravant du syndrome des ovaires polykystiques par exemple.

Voici une liste, non-exhaustive, des aliments favorisant un bon fonctionnement hormonal, à intégrer dans notre alimentation de façon équilibré, en complément d'une bonne hygiène de vie.



## 1) Les légumes à feuilles vert foncé



Riches en fer, calcium, magnésium, folates, vitamines, protéines, fibres et bioflavonoïdes (anti-oxydants), ils sont, de surcroît, alcalinisants c'est à dire qu'ils favorisent un bon équilibre acido-basique.

Par ailleurs, ils régularisent la glycémie (taux de sucre dans le sang), soutiennent le système hormonal et optimise le système cardio-vasculaire.

Pour n'en citer que quelques-uns : choux vert, choux frisé, choux kale, brocolis, blettes, pak choi.

Consommez les bio, de saison, crus ou cuits à la vapeur douce pour préserver tous les nutriments.

## 2) Les légumes amers



Une saveur peu appréciée et pourtant très bénéfique pour le foie puisqu'elle stimule les fonctions hépatiques. En fabricant plus de bile, le foie est soutenu dans ses fonctions détoxifiantes favorisant ainsi l'équilibre digestif et hormonal. Par ailleurs, les substances amères préviennent l'apparition de parasites et s'y attaquent.

Les légumes amers servent donc à détoxifier et à purifier l'organisme (pollution, pesticides, produits chimiques).

On retrouve entre autres :

- Les salades : endive, pissenlit, chicorée, scarole, roquette
- Les choux de Bruxelles, les artichauts, le céleri, le radis noir...

A l'automne et au printemps, pensez à drainer votre foie avec des plantes amères telles que le radis noir ou l'artichaut par exemple, en les consommant directement, ou sous forme d'extrait liquide phyto-standardisé (EPS).

### 3) Les acides gras essentiels (AGE)



Ces acides gras sont dits « essentiels » car ils ne sont pas fabriqués par le corps, ils doivent donc être apportés par notre alimentation car indispensables au bon fonctionnement de notre organisme : systèmes nerveux, cardio-vasculaire et hormonal. Ils comprennent les oméga 3 et 6 (huile d'olive, colza, chanvre, onagre, bourrache, l'avocat, les poissons gras, les graines de lin, les oléagineux, les œufs etc...).

Pour une femme, une carence en AGE pourrait être la cause du syndrome prémenstruel (SPM), de l'irrégularité des cycles, de dysménorrhée (règles douloureuses) mais également de stress, d'anxiété, de déprime et fatigue chronique.

Veillez donc à en apporter suffisamment à votre organisme, en consommant des AGE quotidiennement de façon équilibrée et variée.

## 4) Les crucifères



Chou, chou-fleur, brocolis, chou de Bruxelles etc... les crucifères (ou brassicacées) contiennent un phytonutriment : l'indole-3-carbinol (IC<sub>3</sub>) qui stimule la production de testostérone et régularise les oestrogènes.

Comme évoqué plus haut, les polluants chimiques qui nous environnent et que nous consommons (pesticides, conservateurs) sont bien souvent responsables d'une sur-production d'oestrogènes ce qui peut être la cause des maladies hormono-dépendantes (cancer du sein et de l'utérus notamment), de la prolifération de tissus sur les organes reproducteurs (kystes aux ovaires, polypes, endométriose) et bien sûr des irrégularités de cycle.

La consommation régulière (au moins 3 fois par semaine) de crucifères favorise un bon équilibre hormonal en aidant à l'élimination des oestrogènes nocifs. Les indoles étant détruits à la cuisson, il est conseillé de les consommer crus ou légèrement cuits à la vapeur.

## 5) Les algues : la spiruline



Les algues contiennent 10 à 20% de vitamines et minéraux que les légumes et leurs nutriments d'autant plus bio-assimilables. Il en existe plusieurs variétés : varech, nori, wakamé, chlorella mais la plus connue étant la spiruline, consommée principalement sous forme de complément alimentaire. Cette algue bleue-verte contient de grandes quantités de calcium, magnésium, potassium, fer et très riche en protéines. Ces nutriments essentiels régulateurs d'hormones aideront à réduire les crampes menstruelles et prémenstruelles, les troubles de l'humeur, la sensibilité des seins et l'inflammation générale.

En médecine traditionnelle chinoise, les algues stabilisent le foie, les reins et la rate souvent en cause lors de dérèglements hormonaux ou d'infertilité.

La spiruline peut être prise sous forme liquide (meilleure biodisponibilité), en comprimés, saupoudrée sur les plats ou dans un jus de légumes ; elle perd son goût d'algue une fois mélangée. Elle doit être complétée par une prise de vitamine C (seule vitamine qu'elle ne contient pas) pour optimiser l'assimilation du fer.

Je vous recommande l'élixir végétal NaturaBlue® concentré en spiruline et camu-camu (autre super-aliment, très riche en vit C), riche en phycocyanine, en enzymes (SOD) et polyphénols. Sa forme liquide et concentrée est plus rapidement assimilable qu'une prise en comprimés.

## 6) Les fibres



Les fibres assurent une élimination adéquate des oestrogènes (en empêchant la captation des oestrogènes par l'intestin puis jusqu'au foie) et évitent la constipation, ce qui peut être un symptôme d'excès d'oestrogènes circulant. Les fibres diminuent le gras évitant ainsi la création de sites favorables à la conversion d'oestrogènes.

Les femmes ont besoin d'au moins 25g de fibres par jour.

On les trouve notamment dans : les légumes, les fruits, les grains entiers, les lentilles, les noix, les graines.

Veillez également à boire suffisamment d'eau (au moins 8 verres par jour) de bonne qualité (filtrée) pour favoriser l'élimination.

## 7) Les compléments alimentaires

### a) Le magnésium

L'agriculture moderne ayant entraîné une certaine pauvreté des sols, les fruits, légumes et céréales en contiennent beaucoup moins qu'avant, idem pour les autres vitamines et minéraux, d'où la nécessité d'une complémentation. Par ailleurs, le stress, la pollution, un rythme de vie trépidant font que nous sommes très souvent carencés en magnésium. Difficultés d'endormissement, sommeil non réparateur, stress, nervosité, crampes musculaires et menstruelles, SPM sont autant de symptômes d'une déficience en magnésium.

Le magnésium marin sous forme liquide est le plus facilement assimilable par l'organisme.

### b) Les oméga 3

L'apport alimentaire étant bien souvent insuffisant ou non équilibré, un complément en oméga 3, en cure de 1 à 3 mois est toujours le bienvenu. De plus, en cas de difficulté à concevoir, syndrome prémenstruel difficile, irrégularité des cycles, règles douloureuses, une supplémentation en oméga 3 peut être d'un grand secours. Encore faut-il trouver une source fiable avec un ration EPA/DHA équilibré (2/1) avec des doses moyennes de 500mg par jour.

L'huile de krill notamment répond à ces critères en apportant des oméga 3 EPA/DHA à chaîne longue, des vitamines A et D.

Je vous recommande ici Naturakrill® Original (dosé à 500mg par capsule) de mon partenaire Natura4ever qui garantit es critères de pureté concernant les polluants environnementaux (métaux lourds) ; le krill étant la source la plus pure d'oméga 3 marins actuellement disponible.

### c) Les probiotiques

La qualité de la flore vaginale dépend de celle du microbiote intestinal.

Les bactéries de l'intestin peuvent contaminer notre flore vaginale, d'autant plus si elle a été fragilisée (prise d'antibiotiques, alimentation trop riche en graisses saturées donc inflammatoire, stress, substances toxiques dans les aliments : pesticides, conservateurs etc...). Pour un système immunitaire et digestif sain, il est primordial de veiller à l'équilibre de notre flore intestinale, la prise de probiotiques en cure d'un mois favorise l'implantation de bactéries bénéfiques pour le microbiote intestinal et la flore vaginale.

Les mycoses, vaginites, cystites peuvent être la conséquence d'un déséquilibre et une cure de probiotiques avec un maximum de souches (6 minimum) est plus que recommandée si vous y êtes sujette.

## Pour conclure...

Vous l'aurez compris l'alimentation joue un rôle très important dans la santé de la femme et son bien-être hormonal.

Une bonne hygiène de vie (sur tous les plans : physique, émotionnel et spirituel) en complément d'une alimentation saine, variée et à 80% végétale vous aideront à garder ou retrouver un système hormonal équilibré.

Il y a bien-entendu des cas où l'alimentation ne suffit pas à le rétablir, pour cela vous pouvez me consulter pour des conseils personnalisés et adaptés à votre situation.

Prenez soin de vous :-)

## Bibliographie

\* Sagesse et pouvoirs du cycle féminin

Marie-Pénélope PERES et Sarah-Maria LEBLANC

\* Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes

Rina NISSIM