

Des solutions naturelles existent pour retrouver bien-être et équilibre

Publié le 20/09/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les bienfaits des plantes

Le **yam** participe à réduire les **bouffées de chaleur** et autres signes bien connus associés à la ménopause. Cette plante originaire d'Amérique centrale est naturellement riche en diosgénine, composé précurseur de la progestérone.

Le **cimicifuga** est une plante complémentaire du yam. Originaire du sud-est du Canada et du nord-est des États-Unis, le cimicifuga est reconnu par l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) pour son action bénéfique sur les **bouffées de chaleur**.

Pour stimuler sa libido, l'apport de **maca** peut s'avérer intéressant. Cette plante des hauts plateaux des Andes contient des polyphénols (macaenes et macamides), substances contribuant à **stimuler le désir sexuel**. Le **ginseng rouge** possède également des **bienfaits sur le désir sexuel**, il aide à maintenir **vigueur, énergie** et contribue au **bien-être physique et mental**.

Enfin, nous pouvons citer **l'huile d'onagre** pour ses vertus sur la peau. Venue d'Amérique du Nord, l'onagre est aujourd'hui très présente en Europe et en Australie. Son huile est **riche en acides gras polyinsaturés de type oméga 6**, notamment en acide linoléique et en acide gamma-linolénique. Ces acides gras jouent un rôle fondamental au niveau des membranes cellulaires et permettent ainsi de **maintenir une belle peau (élasticité et souplesse) et contribuent au bon déroulement du cycle menstruel**.

Les vitamines et minéraux indispensables

Des vitamines et minéraux peuvent être particulièrement utiles pour aider à atténuer les désagréments pouvant survenir au moment de la ménopause :

- La vitamine **B6** contribue à **réguler l'activité hormonale et à réduire la fatigue**.
- Les vitamines **B3** et **B6** contribuent au **maintien de fonctions psychologiques normales**.
- Les vitamines **B2**, **B3** et le **zinc** contribuent au **maintien d'une belle peau**.

Lors de la ménopause, il est également conseillé de **fortifier ses os**. Pour aider à maintenir un squelette solide, il faut consommer du **calcium** ainsi que de la **vitamine D, K et B12** qui aident à fixer le calcium.



Harmoline SP
88% of 100
(334)

Aide à atténuer les désagréments de la ménopause

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie La micronutrition pour les femmes ,

Bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition

07/05/2019

20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie¹ pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Ménopause : les compléments alimentaires qui aident à passer cette étape

07/08/2020

2 minutes de lecture

Vous êtes en périménopause ? Sachez qu'il existe des compléments alimentaires pour la ménopause qui aident à limiter les désagréments.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

A la ménopause, la prise de poids n'est pas une fatalité !

29/04/2020

3 minutes de lecture

A la ménopause, la femme connaît des modifications hormonales : la production de progestérone et d'œstrogènes devient alors variable provoquant un bouleversement de l'équilibre physiologique, marqué notamment par un changement de silhouette.

[Lire la suite](#)