

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en

quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 1 – JANVIER 2007

'Chaque pensée
créé une réaction
biochimique.'

Dr. Deepak Chopra

- Université Yale

Recherche sur le SPM

Voir le lien en bas de
page

Bonjour chère lectrice!

Je débute ma deuxième année de ce Bulletin mensuel. Je souhaite que tous les bulletins de 2006 vous aient aidées à vous informer, à réfléchir et ainsi continuer votre démarche personnelle, sans oublier de vous avoir fourni une guérison là où cela vous était nécessaire.

Je me suis demandée depuis le 1^{er} jour de l'an comment j'allais phraser mes pensées à l'égard de ce nous appelons les fameuses résolutions de la nouvelle année.

Je savais que je ne voulais pas reproduire ce que je sais trop bien fonctionner que pour quelques semaines ou mois au plus.

Mes vœux se sont exhaussés lorsqu'un ami m'envoya un texte d'une femme qui est bien connue dans certains milieux : Maureen Moss.¹

«Il en est alors ainsi dans nos chers cœurs que nous achevons une année qui fut des plus unique, une que nous n'oublierons probablement jamais pour toutes sortes de raisons... Et comme nous entamons 2007, faisons en sorte que nous ne prenions pas des résolutions qui naissent du Mental qui seront bien vite oubliées et remplacées par une autre pensée. Plutôt, permettons-nous de créer des résolutions qui naissent du Coeur nous menant vers notre nature intime la plus élevée. Décidons de nous aimer à un point tel que nous ne laisserons aucun scénario aller à l'encontre de nous-même. Cela résoudrait tant de problèmes.»

Pour ma part, je vous souhaite de ressentir ce qu'est l'illumination, même dans le plus petit recoin de votre cœur, de vos problèmes, et de savoir qu'il y a toujours une lumière au bout du tunnel.

Le découragement qui nous guette à l'occasion, n'est toujours que passager si nous savons ne pas lui accorder tout le pouvoir du moment qu'il occupe.

Ce mois-ci, je vous partage quelques suggestions et pensées d'une femme médecin. Voici ce qu'elle prescrit afin de guérir votre SPM. J'espère que ceci vous aidera. Les énoncés suivants viennent de la Docteure Julia P. Poynter².

1. La forme la plus sévère de SPM se nomme le Désordre prémenstruel dysphorique. Aux Etats-Unis. le FDA a approuvé Sérafem comme traitement

dysphorique. Aux Etats-Unis, le FDA a approuvé Sérafem comme traitement

2. pour le SPM. Sérafem est une version équivalente de Prozac. Les femmes qui veulent éliminer les symptômes de leur SPM mais qui préfèrent ne pas prendre Sérafem peuvent essayer d'autres méthodes qui ont prouvé leur bénéfices auprès des femmes.

Les recherches ont prouvé que vous pouvez réduire presque la moitié de vos symptômes, (incluant les changements d'humeur, la dépression et les crampes menstruelles) simplement en consommant 1200 mg de Calcium quotidiennement. Le Calcium est un nutriment important pour les femmes de tout âge pour la prévention de l'ostéoporose plus tard dans leur vie.

3. Une des meilleures manières d'enrayer le SPM est de faire de l'exercice régulièrement. Non seulement l'exercice réduit le SPM mais quelques fois l'élimine complètement. Il est aussi une excellente manière de réduire le stress et de baisser le risque des maladies cardiaques et du cancer.
4. Les femmes qui expérimentent une sensibilité aux seins peuvent réduire ou éliminer ce symptôme en prenant 600 IU de vitamine E quotidiennement. La vitamine E semble aussi avoir des effets protecteurs pour le système cardio-vasculaire, peut réduire le risque de certains cancers et a d'autres effets bénéfiques selon la Clinique Mayo.
5. Des changements diététiques peuvent réduire les SPM. Augmentez votre dose de végétarisme et réduisez votre consommation de sucres raffinés, de sel, de viandes rouges, d'alcool et de caféine. Augmentez votre consommation de produits entiers, de légumes verts, de fruits, de céréales entières et de grains complets.
6. Les femmes qui ont des rages de sucre durant les jours de leur SPM peuvent trouver un soulagement en ajoutant 300 to 500 mg de magnésium à leur régime alimentaire. Le magnésium peut aussi réduire les sensibilités aux seins.
7. Les femmes peuvent aussi expérimenter une diminution de leurs symptômes en prenant 50 to 300 mg de vitamine B6 quotidiennement. Attention de ne pas surcharger votre système de vitamine B6 parce que des effets secondaires de vous sentir alourdie et engourdie peuvent se présenter avec trop de vitamine B6.
8. Les traitements alternatifs peuvent aider en incluant environ 1500 mg d'huile d'Onagre quotidiennement ainsi qu'en utilisant une crème naturelle de progesterone. (La quantité varie selon la marque du produit.)
9. Certaines femmes sont capables de contrôler leur SPM avec la prise de contraceptives oraux; par contre, il est important de mesurer le pour et le contre de ces traitements hormonaux parce que les effets secondaires sont parfois plus dommageables que d'endurer les symptômes originaux.
10. Les produits vendus en pharmacie sans prescription tels que l'Ibuprofen, Naproxen et les autres drogues conçues spécifiquement pour le SPM tels que Midol, Aspirin ne sont pas nécessairement un bon choix pour les femmes durant leur menstruation parce qu'ils ont comme potentiel d'accroître la longueur et la sévérité du saignement menstruel.

Alors chères femmes, j'espère que ces informations ont pu vous aider à prendre une décision quant à la gérance de vos symptômes et de votre SPM, si jamais vous avez essayé mon approche et que cela n'ait pas suffit.

Je vous souhaite un mois de janvier qui permettra au reste de l'année 2007 de

[Visitez un sondage à remplir pour les femmes](#)

Et

[les hommes](#)

[Vous pouvez écouter une entrevue de Pauline avec Diane Bouffard au 93.3](#)

s'aligner vers la réussite de vos buts, vos rêves et de votre évolution.

Je vous souhaite à toutes une 2007 à la hauteur de nos attentes.

Je vous dis à la prochaine!
Avec toute mon affection :

Pauline Houle –

Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

[Étude sur un manque de magnésium qui peut entraîner un SPM](#)

LE MOIS PROCHAIN : j'attends vos suggestions. Bye Bye!

[P.S. Invitez vos amies \(femmes et hommes\) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.](#)

[Article sur le SPM - Femmes en Santé.com](#)

¹ Executive Producer of The World Puja Network E-mail Maureen@worldpuja.org

[2- POINT OF VIEW BY DR. JULIA P. POYNTER.](#)