

Un Bulletin Mensuel Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 2 – NUMÉRO 5 – MAI 2007

“En tant qu’humains, notre grandeur n’est pas seulement d’être capables de refaire le Monde... autant que nous soyons capables de nous refaire nous-mêmes.”

Mahatma Gandhi

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

www.paulinehoule.com

Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, j’ai le délicieux plaisir de vous introduire à une approche de santé holistique enseignée par le Dr. Deepak Chopra, soit la médecine Ayurvédique, aussi nommée l’approche Védique Maharishi. Je vais par le fait même vous introduire à Madame ASSATA SHAKUR¹ qui nous apporte des explications très intéressantes de ce que cette approche dite ancienne a de très pertinent dans le regard qu’elle porte sur le cycle menstruel et les souffrances féminines qui l’accompagnent.

"Les avantages du cycle menstruel pour la santé de la femme"

Une femme fera l’expérience de plusieurs changements physiologiques durant sa vie : la puberté, les menstruations, les grossesses et la ménopause. Ceux-ci sont des cycles naturels féminins qui sont souvent accompagnés d’inconforts physiques et de turbulence émotionnelle. La connaissance à savoir comment traverser ces cycles de manière naturelle est encore un secret pour la plupart des femmes.

Loin d’être un ‘mauvais sort’, les menstruations sont en effet un avantage pour la santé de la femme. Elles sont un moment de purification physiologique et lorsqu’elles se passent d’une manière équilibrée, contribuent à ce que la femme ait une meilleure santé et augmente sa longévité. Typiquement, dans notre culture nord-américaine sous pression, les menstruations sont considérées telles une nuisance et la tendance pour la plupart des femmes est de les ignorer, de prendre toutes sortes de pilules anti-douleurs afin de continuer leur vie sans plus. Cette attitude mentale est responsable pour l’augmentation des problèmes gynécologiques dans notre hémisphère.

Comprendre la physiologie de la femme est un élément clé pour assurer la réussite de toute approche vers une bonne santé chez la femme. Ceci implique à la fois de comprendre l’individu dans son entièreté, c’est-à-dire qu’il y a une connexion corps-âme-esprit tout autant que de reconnaître les influences extérieures qui nous entourent dans toute la vie. Tout ce que nous faisons, voyons, mangeons, entendons ressentons ou touchons influence notre santé. De visionner un film violent, tenir un argument, consommer des aliments sans vie ont des effets néfastes sur notre santé.

L’influence contraire est aussi vraie lorsque nous sommes cajolées par un être aimé, que nous marchions sur la plage sous la pleine lune ou que nous mangions un repas concocté avec amour par un être cher, à ce que leurs influences sont supportantes et bénéfiques pour notre vie.

L’approche Védique Maharishi est un système holistique qui prend en considération toutes les influences dans la vie d’une femme. En investiguant les causes des

¹ <http://www.assatashakur.org/forum/showthread.php?t=22825>

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

dérèglements, cette approche regarde les effets du régime alimentaire, les routines quotidiennes, le style de vie, le cycle des saisons, l'horloge de la vie ainsi que les états mental et émotionnel de l'individu. A la fois les forces extérieures et intérieures de nos cycles physiologiques sont constamment en changement, à la fois il est alors nécessaire d'ajuster notre style de vie afin de maintenir une santé bien équilibrée.

Les impuretés, un régime nutritif déréglé et le surplus de travail peuvent créer des anomalies dans notre rythme biologique. Nous ne pouvons pas ne pas ressentir le décalage horaire de passer une nuit sans bon sommeil. Le cycle menstruel est aussi affecté par les changements et le stress de notre vie quotidienne. Avoir une menstruation signifie que le corps est dans un état adéquat afin d'avoir un enfant. Lorsque nos cycles sont en retard ou que nous en échappions un, c'est une façon qu'à la nature de nous dire que nous ne sommes pas en santé ou suffisamment reposée pour avoir un enfant.

Avant que vous commenciez à croire qu'il soit préférable de continuer à vivre sans cycles menstruels parce que vous ne souhaitez pas enfanter, ou parce que vous trouvez vos cycles achalants, il est important de comprendre que le cycle menstruel a une autre fonction. C'est un temps où notre physiologie enlève les impuretés afin de regagner un équilibre menacé par notre style de vie effrénée ainsi que notre manière de nous maltraiter.

Pour maintes femmes en santé, le cycle menstruel est normal, facile alors que pour beaucoup d'autres, il est un temps de douleurs, de détresse émotionnelle débilant. Le degré d'inconfort indique la quantité de purification et de rééquilibrage qui a besoin de prendre place dans notre corps et notre vie. Nous pouvons vivre des cycles mensuels beaucoup plus doux et confortables à vivre si nous sommes plus relaxes ou que nous ayons eu une vacance plutôt que des temps de stress intense ainsi qu'un surplus de toxines dans le corps, lesquelles ne peuvent qu'alimenter des crampes menstruelles et des sautes d'humeur qui accompagnent nos menstruations.

Notre physiologie est hautement intelligente. L'expérience de déséquilibres et d'inconforts ne sont qu'un appel à l'aide. Toutefois, plusieurs femmes acceptent tout simplement que de prendre une médication quelconque soit normale et fait partie de la vie! En introduisant des produits chimiques afin de supprimer ou altérer nos mécanismes naturels, nous aidons davantage à dérégler nos hormones et ainsi contribuons à créer d'autres problèmes plus tard dans le parcours de ces femmes. Nous créons alors un style de vie artificielle en choisissant une pilule afin de supprimer les douleurs, croyant enrayer la cause du problème.

Le SPM est un terme parapluie pour une foule de symptômes allant du mal de tête à la fatigue, aux enflures des seins, à la constipation. D'une perspective de santé Védique Maharishim, le SPM se présente si :

1. Notre rythme biologique est contrecarré;
2. Si les Doshas ou les principes de contrôle sont déréglés;
3. S'il y a accumulation d'impuretés.

Les rythmes biologiques

Dans toute la nature, il y a plusieurs cycles qui maintiennent la croissance et le renouvellement de la vie. Les changements de saisons supportent le développement des plantes et de la vie animale. Le cycle circadien de 24 heures est un rythme qui nous permet un repos et des activités. Le cycle menstruel chez la femme permet une revitalisation et un renouveau.

Les changements dans notre physiologie sont orchestrés par nos hormones. Dans le cycle menstruel, le rythme de l'activité hormonale est hautement significatif. Le temps du mois choisi afin de faire une chirurgie pour un cancer du sein influencera dramatiquement les chances de succès et de survie.

Des chercheurs ont trouvé que les femmes traitées entre les jours 3 et 12 de leur cycle, lorsque l'estrogène est à son apogée, n'avaient que 54% de chance de survie alors que celles traitées les deux premiers jours ou après leur 13^{ème} jour de leur cycle avaient 84% plus de chance de survie.

Ces cycles font partie d'un cycle beaucoup plus vaste et étendu dans la nature. D'être en harmonie avec la nature nous permet d'expérimenter nos cycles intérieurs plus doucement, en plus de nous procurer le maximum de bienfaits de ce processus de renouveau. De se lever avec le soleil alors que le monde s'éveille permet au corps de se sentir plus en vie en comparaison à se lever à 10h00 et avoir l'impression que je me bats contre l'horloge en plus de me sentir léthargique, faible ou vacillante.

Si nous vivons en dehors de cette synchronicité naturelle ou que nous changeons constamment notre routine quotidienne, notre physiologie est forcée de déployer beaucoup d'énergie afin de maintenir notre digestion adéquate ainsi que l'élimination de nos déchets corporels. Notre corps travaille plus efficacement si nous nous levons le matin, allons au lit le soir et mangeons à des heures régulières chaque jour en plus d'avoir suffisamment de repos.

Durant les menstruations, le corps recherche naturellement à se reposer et nous pouvons nous sentir plus sensible ou repliée.

La Théorie des Doshas

Alors qu'il y a des influences de la nature qui créent le même effet chez tous, il y a divers aspects de la vie qui produisent des résultats variables. Le spectre possible des influences et de leurs effets peut être simplifié en comprenant la théorie des doshas. Les Doshas sont des principes gouverneurs retrouvés partout dans la nature. Ils sont présents dans la nourriture que nous mangeons, dans la température, nos émotions et les personnes que nous rencontrons.

Le dosha **Vata** est comme le vent. Il est léger, sec, rude, changeant, rapide et froid. Il est responsable pour tout mouvement dans l'univers. Il peut être ressenti tel une brise dans notre système circulatoire dans notre corps, dans nos sentiments d'enthousiasme et la nature légère et sèche d'un craquelin.

Le dosha **Pitta** est comme le feu, déployant des qualités de chaleur, d'intensité, tranchant, d'acidité. Il est rouge, orange et jaune en couleurs. Il est responsable pour tout le métabolisme et l'énergie dans l'univers, de la digestion de la nourriture dans nos corps jusqu'à ses réactions chimiques. Tout ce qui implique une transformation requiert le dosha Pitta. Il se retrouve dans la chaleur, dans la nourriture sûre tel le Chilli, le gingembre, le yogourt ou les oranges. La température chaude et l'activité intense accroissent aussi les qualités du dosha Pitta.

Le dosha **Kapha** est lent, stable, sucré, collant et pesant, un peu tel le gâteau 'pudding' au chocolat et le sentiment que vous avez après l'avoir mangé. Le Kapha est exprimé de par l'eau et la terre et est responsable pour toute lubrification, la cohésion et la structure. Les températures humides, un style de vie sédentaire et des aliments pesants accroissent ce dosha.

En comprenant les doshas et leurs influences, un équilibre peut être créé et maintenu en changeant le régime alimentaire, les exercices et la routine. Notre type constitutionnel unique joue aussi un rôle dans les effets de ces doshas. Nous avons chacun une proportion différente de doshas. Nous pouvons aussi développer ce qui s'appelle un déséquilibre des doshas. Nous expérimentons alors trop ou trop peu d'un dosha particulier pour notre physiologie unique. La lecture du pouls est utilisée afin d'évaluer notre nature ainsi que nos déséquilibres.

La théorie des doshas aide à la compréhension et au traitement d'une myriade de symptômes collectivement surnommés SPM ou syndrome prémenstruel. Plus de 150 symptômes dans presque chaque organe humain furent attribués au SPM et comme résultat, ces traitements ont un succès très limité. L'approche Védique Maharishi comprend le SPM en terme de déséquilibre et traite en rebalançant le doshas en cause. Cette tendance tend à rapidement régler un nombre de problèmes plutôt que de tenter d'en enrayer un à la fois.

Le dosha Vata qui est déséquilibré donne naissance à des sautes d'humeur, de l'anxiété, de l'insomnie, de la constipation, des gonflements abdominaux et des cycles irréguliers. Durant la menstruation, il peut causer des crampes, des maux de dos et un flot sanguin irrégulier.

Le dosha Pitta peut créer une irritabilité prémenstruelle, accroître l'appétit, les migraines, la chaleur excessive et la diarrhée. Un saignement excessif durant les menstruations indique un déséquilibre du dosha Pitta. L'augmentation de poids, la rétention des liquides, les gonflements des seins et une digestion irrégulière sont aussi un signe d'un surplus du dosha Kapha. Pendant les menstruations, il peut causer une lourdeur dans le dos et des caillots menstruels.

Sally avait des crampes menstruelles et des douleurs au bas du dos depuis le début de ses cycles. Environ 5 jours précédant son cycle, elle avait de la difficulté à dormir, une anxiété intense et des gonflements. Très rarement vivait-elle un cycle menstruel sans consommer des anti-douleurs afin d'alléger ses crampes mais le tout la laissait inerte et sans énergie. A 32 ans, elle était enfin prête à essayer une approche plus naturelle pour ses problèmes à long terme.

Selon l'approche Védique Maharishi, son pouls révélait un déséquilibre de son dosha Vata. Selon l'avis du conseiller, son régime alimentaire fut ajusté favorisant des aliments chauds, faciles à digérer ainsi que de réduire les salades. Elle s'organisa afin de manger des repas de façon régulière et elle réduisit sa consommation de café. Elle eut un massage quotidien avec des huiles et freina son entraînement vigoureux. Sa nouvelle routine incluait aussi de se donner du temps, et de relaxer pendant les premiers jours de son cycle menstruel. En moins de deux mois, Sally a réalisé une amélioration marquée dans toute sa santé. Elle dormait mieux et se sentait stable émotionnellement. Les gonflements prémenstruels et les crampes sont presque totalement disparues; elle se sentit plus énergique et enthousiaste envers la vie.

Selon l'approche Védique Maharishi, le pouls est mesuré, en plus de faire des recommandations quant au régime alimentaire et au style de vie. On met aussi l'emphase sur l'éducation afin que vous ayez la connaissance de créer et de maintenir votre propre bonne santé. De simplement en connaître plus sur les doshas peut vous éloigner d'un plat au curry épicé lorsque vous savez que vous êtes déjà en colère et à la fois vous inspirer à sortir et faire plus d'exercices lorsque vous vous sentez déprimée et basse face à la vie.

Les impuretés

Une digestion faible, un régime pauvre, la consommation excessive d'alcool et de caféine, en plus du manque d'exercices, contribuent tous à accumuler des toxines dans le corps. La physiologie tente de nettoyer ces impuretés pendant notre cycle menstruel. Son efficacité et le degré de crampes ou d'inconfort dépend de la quantité d'impuretés présentes. De prendre plus de repos, siroter de l'eau chaude et d'éviter des aliments pesants tels que les fromages, le chocolat et les viandes aidera au processus de purification du cycle menstruel.

La manière la plus facile de vous assurer un cycle menstruel « en santé » est de ne pas accumuler de toxines, de stress indu et de fatigue durant le mois. Ceci peut être effectué en vivant une vie plus régulière, en suivant les recommandations rééquilibrant les doshas, selon votre nature, les saisons et le temps de la vie en plus d'éliminer, bien sûr, la consommation de nourritures dénaturées, d'alcool excessif et de caféine.

L'approche Védique Maharishi vous donne une clé afin de créer une vie mieux réglée, équilibrée et plus en santé. Toutefois, cette approche ne devrait pas être un secret car elle est contenue à l'intérieur de vous. Elle consiste à ce que vous compreniez votre propre corps. En réduisant les aliments qui aggravent vos doshas, en nettoyant le stress et les impuretés tout en rétablissant un style de vie plus en lien avec la nature, vous commencerez à ressentir une plus grande conscience intime. Et tout comme cette conscience croissante s'installe, vous serez mieux en mesure d'évaluer les effets de la nourriture, des saisons et des activités que vous entreprenez. Votre physiologie connaît ce dont elle a besoin. Vous ressentirez lorsque vous avez besoin de repos, de faire de l'exercice.

Le vrai secret pour la santé de la femme est de se connaître elle-même et d'entendre ses désirs."

Je souhaite vraiment que cet article vous ait servi de source d'inspiration, qu'il a pu illuminer votre quotidien et que vous commencerez à donner une attention différente à vos symptômes.

Je continue de ressentir que nous avons tellement plus de pouvoir qu'il nous l'ait été enseigné. Il est à souhaiter qu'il ne soit jamais trop tard.

Je vous souhaite un mois plein de fleurs, de senteurs de la nature et de bénédictions de l'intérieur.

Chaleureusement vôtre :

Pauline Houle

Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

Lecture suggérée :

Dr. Deepak Chopra: The return of the Rishi – A Doctor's story of Spiritual transformation and Ayurvedic Healing.