

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



VOLUME 2 – NUMÉRO 7 – JUILLET 2007

“Si vous n’aimez pas quelque chose, changez-le. Si vous ne pouvez le changer, changez votre attitude. Ne vous plaignez pas.”

Maya Angelou

- **Université Yale**
Recherche sur le SPM
Voir le lien en bas de page

- **Remplissez un**
Sondage sur le
SPM
Femme ou Homme
www.paulinehoule.com

Bonjour chère lectrice!

Tel que je vous l’avais promis, ce mois vous apporte un vent frais de nouvelles possibilités. Si vous désirez explorer d’autres sentiers afin de vous aider à guérir vos symptômes du SPM, lisez ce qui suit:

Je connais une autre belle femme de cette planète qui m’a fait le précieux cadeau de vous transmettre ses connaissances en Aromathérapie. Son nom : **Julie Moore.**

Vous pouvez visiter son site <http://www.julimoorespa.com> et peut-être un jour vous offrir la joie d’explorer son SPA et ainsi rajeunir votre corps, votre esprit et votre âme lors d’une visite à son centre.

Voici ce que Julie préconise lors de ces moments souffrants:

“L’Aromathérapie a prouvé ses bienfaits comme traitements pour les SPM. Voici quelques recettes d’ordre général, mais gardez à l’esprit que chaque femme expérimente des symptômes bien à elle.

La Dépression causée par les SPM:

Créez une belle synergie avec 2 c. à table d’huile d’amande en y ajoutant 10 gouttes d’huile essentielle de Rose, 10 gouttes d’huile de Bergamote et 14 gouttes de Sauge sclarée. Utilisez quelques gouttes de ce mélange comme huile à massage sur votre abdomen, le bas du dos et vos hanches, 2 fois par jour.

Dysménorrhée (Règles douloureuses):

Mélangez 2 c. à table d’huile d’amande et ajoutez 12 gouttes de Camomille Romaine, 16 gouttes de Thym rouge avec 6 gouttes de Sauge sclarée. Utilisez quelques gouttes de ce mélange comme huile à massage sur votre abdomen, le bas du dos et les hanches 2 fois par jour (même lors de vos règles).

‘Healing Arts and Spa Therapies’ par Julie Moore aide les femmes à mieux vivre et plus en santé. Les massages d’Aromathérapie sont une excellente combinaison d’huiles essentielles qui rehaussent les effets du massage. Le choix des huiles essentielles est basé selon vos besoins intimes. Vous

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

pouvez obtenir les détails de ces massages d'aromathérapie à l'adresse suivante :

http://www.juliemoorespa.com/aromatherapy_details.html

Ce massage est conçu spécialement pour vous. En voici quelques exemples :

Enlever le Stress: un mélange intéressant de lime, lavande et d'orange.

Relâcher l'angoisse: un délicieux mélange d'huile de cèdre, de citron et de pin de Sibérie..

Les maux de tête et migraines: un mélange frais de menthe poivrée, de menthe et de racine de gingembre..”

J'espère que vous explorerez les recettes de Julie et que vous me partagerez vos commentaires dans un future rapproché.

Bonnes huiles et bonne cure!

Maintenant, d'une autre source, j'ai trouvé ces recettes d'aliments naturels d'une adresse qui, je crois, pourra vous être utile.

<http://www.making-home-remedies.com/premenstrual-syndrome.html>

“Remèdes naturels pour les SPM

Mesures d'aide personnelle:

Faire de l'exercice plusieurs fois par semaine. Ceci aidera votre corps à relâcher les liquides qui causent les enflures et les douleurs aux seins.

Évitez la caféine, l'alcool, les produits sucrés, les excès de nourriture. Écrivez quotidiennement vos symptômes dans votre journal.

La teinture de Vitex Agnus Castus 1-2ml avec de l'eau le matin ou en comprimés de 225mg le matin. Prenez le Vitex comme produit standardisé qui contient 0.5% d'agnoside alors que vous n'êtes pas menstruée. Le Vitex agit sur la glande pituitaire au cerveau et contrôle la production d'œstrogène et de progestérone dans le corps, ce qui aide à maintenir l'équilibre des hormones.

Dong quai: 200mg trois fois par jour, ou 30 gouttes de teinture 3 fois par jour, standardisé et contenant 0.8-1.1% de ligustilide, pendant les jours non menstrués. Dong quai contient des phyto-œstrogènes qui peuvent aider à équilibrer le niveau hormonal et améliorer les sautés d'humeur. Lorsque consommé ensemble avec le Vitex, il peut améliorer l'efficacité du Vitex.

Vitamine B6: 50mg 2 fois par jour. Peut être utilisé à la place du Vitex quoique certains herboristes recommandent de le combiner avec le Vitex. La vitamine B6 assiste le foi à assimiler l'œstrogen et augmente le niveau de progestérone. Il aide aussi le cerveau à produire la sérotonine.

L'huile d'Onagre : comprimés : 1000mg 3 fois par jour. Contient essentiellement des acides gras qui peuvent aider à améliorer

les douleurs aux seins et possiblement contrôler l'appétit accru pour les hydrates de carbone.

***Le Magnésium:** 250mg 2 fois par jour avec la nourriture. Plusieurs femmes qui souffrent des SPM ont été diagnostiquées manquer de ce minéral. Le magnésium peut aussi être absorbé par la peau et peut être trouvé dans les sels d'Epsom que l'on peut ajouter aux bains en plus de vos huiles favorites.*

***Le Millepertuis :** Teinture; 1/2 c. à table avec de l'eau 3 fois par jour aide à relâcher la tension nerveuse et l'angoisse.*

***Vervaine:** Teinture; 1/2 c. à table avec de l'eau 3 fois par jour aide à relâcher la tension nerveuse et l'angoisse.*

***La Valériane (racine):** Teinture; 20 gouttes dans de l'eau chaude jusqu'à 5 fois par jour pour la tension nerveuse et l'angoisse.*

***Une infusion de thé de Camomille germanique;** 50g de cette herbe avec 250ml d'eau. Utiliser en compresse pour la douleur aux seins.*

Commencez avec le Vitex et l'huile d'onagre ou la vitamine B6 et l'huile d'Onagre. Si vos symptômes sont principalement de l'angoisse ou la dépression, alors prenez soit le Millepertuis, ou la Vervaine ou la Valériane."

Et voilà pour ce mois-ci.

Je vous souhaite un mois de juillet et d'août à la hauteur de vos attentes.

Je vous souhaite à toutes une heureuse guérison.

LE MOIS SUIVANT: L'annonce possible d'un groupe d'étude invitant les femmes à explorer de nouvelles recettes pour guérir leur SPM.

Chaleureusement:

Pauline Houle

- Thérapeute – Auteure.

pms@paulinehoule.com